



УДК 087

ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ: КАК ОТОРВАТЬСЯ ОТ ЭКРАНА И ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ МОЗГ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Шпирна Григорий Петрович

студент 3 курса

научный руководитель: **Московских Ольга Александровна**

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. В эру информационных технологий наблюдается тенденция к увеличению времени, проводимого людьми за экранами телефонов и компьютеров. Это вызывает опасения относительно влияния такого образа жизни на их индивидуальное самочувствие и здоровье. Предложены практические рекомендации по интеграции движения в повседневную жизнь для достижения баланса и гармонии в цифровую эпоху.

Ключевые слова: цифровой детокс, информационная перегрузка, физическая активность.

В современном мире мы сталкиваемся с необходимостью находить баланс в использовании цифровых технологий. Концепция "виртуальной экологии", где подчёркивается важность гармоничного сосуществования человека и информационного пространства, становится всё более актуальной. В связи с актуальностью данного вопроса всё большую популярность обретают практики цифрового детокса. Цифровой детокс (от англ. Digital detox) – сознательный перерыв в использовании электронных устройств, таких как смартфоны, планшеты и компьютеры для отдыха, живого общения или работы, с целью переключить внимание на другие занятия, очистить мысли человека от информационного мусора и снять психологическое напряжение от постоянного нахождения онлайн.

Согласно статистике за 2020 год, уровень проникновения интернета в России среди молодёжи в возрасте до 44 лет превысил 90%, а в самой молодой группе (12–24 года) достиг почти 100%. Среди россиян 45–54 лет интернетом хотя бы раз в месяц пользовались 84,2%, тогда как среди старшего поколения (55+ лет) этот показатель составил лишь 49,7%. Потребность в цифровом детоксе особенно актуальна для жителей крупных городов, где работа, личная жизнь и досуг тесно переплетены с онлайн-пространством. В группе риска находятся представители профессий, связанных с интенсивным информационным потоком: менеджеры, программисты, дизайнеры, исследователи, журналисты и другие.



Информации вокруг нас становится всё больше, и мы часто тонем в бесконечной ленте соцсетей, уведомлениях и видео. Наш мозг постоянно находится в состоянии информационной перегрузки. Информационная перегрузка – это когда обилие поступающей информации снижает нашу способность ее обрабатывать, анализировать и интерпретировать. Учёные выделяют две основные причины перепотребления информации: непрерывное и хаотичное потребление. Непрерывное потребление приводит к тому, что мы перестаём думать, осмысливать и делать выводы – информация перестаёт стимулировать мозг, а скорее тормозит его развитие. Хаотичное потребление – это когда мы быстро и бессистемно переключаем внимание между множеством сообщений, что приводит к утомлению и выбивает из колеи. Пребывание в непрерывном информационном поле приводит к разнообразным болезням на самых различных уровнях, но прежде всего на физическом. Происходит снижение активности, замедление метаболизма, ухудшение зрения, осанки, иммунитета. Эти последствия не только ухудшают качество жизни, но и создают порочный круг: чем больше времени мы проводим в цифровом пространстве, тем меньше энергии остаётся на реальные действия и заботу о себе.

В условиях стремительного роста цифровой зависимости физическая активность становится важным инструментом для поддержания психического и физического здоровья. Длительное пребывание за экраном, перегрузка информацией и многозадачность могут приводить к повышенной тревожности, эмоциональному истощению и проблемам со сном. Однако исследования показывают, что регулярные физические упражнения способны компенсировать эти негативные эффекты. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), всего 20–30 минут умеренной активности в день помогают снизить уровень тревоги и способствуют эмоциональной стабильности. Это связано с тем, что во время движения организм вырабатывает эндорфины и серотонин — вещества, которые естественным образом снижают стресс и улучшают настроение. Кроме того, физическая активность ускоряет метаболизм кортизола, избыточное накопление которого связано с хроническим напряжением. Улучшение когнитивных функций также является одним из эффектов регулярного движения — повышается концентрация внимания, улучшается память и способность к обработке информации. Исследование, опубликованное в *Journal of Clinical Sleep Medicine*, подтверждает, что люди, ведущие активный образ жизни, засыпают быстрее и имеют более качественный и глубокий сон, что особенно важно в условиях постоянного взаимодействия с цифровыми устройствами.

Для тех, кто только начинает свой путь к цифровому детоксу, важно помнить, что это не просто отказ от гаджетов, а осознанный выбор в пользу более качественной жизни. Начните с малого: отключите уведомления, удалите приложения, которые отнимают больше времени, чем приносят пользы, и установите лимиты на использование телефона. Попробуйте заменить



бесцельный скроллинг на полезные активности, такие как чтение, прогулки или общение с близкими. Например, вместо того чтобы листать соцсети перед сном, возьмите книгу или займитесь медитацией. Помните, что цифровой детокс — это не только про отказ от технологий, но и про поиск баланса, который поможет вам чувствовать себя более сосредоточенными, энергичными и счастливыми. Отличным вариантом станут домашние тренировки. Они не требуют специального оборудования и могут быть легко интегрированы в повседневную жизнь. Упражнения с собственным весом, такие как приседания, отжимания и планка, улучшают физическую форму и помогают встряхнуться после долгого сидения. Достаточно всего пары минут, чтобы почувствовать прилив энергии и переключить внимание. Главное — не усложнять: начните с малого, а дальше тело само подскажет, что ему нужно. Рекомендую попробовать йогу. Регулярные дыхательные практики йоги могут снизить уровень кортизола на 20-30%, а также позволяют повысить вашу концентрацию. А если йога вам не близка, но хочется мягко размяться и снять напряжение, попробуйте растяжку. Начните с разминки кистей, совершите 5-10 вращений в разные стороны, то же самое необходимо сделать в локтевом суставе. После можно сделать повороты корпуса, наклоны вперёд и назад. Покиньте рабочее место и разомните ноги, например, поднимитесь на носки несколько раз. Растяжка полезна для людей любого возраста и уровня подготовки, помогает убрать скованность в теле и просто почувствовать себя легче.

Природа—это настоящая находка для нашего психического здоровья. Современные исследования показывают, что даже короткие прогулки в лесу или парке снижают уровень тревожности и улучшают настроение. Когда мы находимся на свежем воздухе, наш мозг получает возможность отдохнуть от постоянного потока информации. Физическая активность на свежем воздухе усиливает этот эффект. Например, бег по лесным тропинкам или прогулки на велосипеде по живописным местам укрепляют тело. Они также помогают очистить разум. Вы начнёте замечать маленькие детали, как шорох листьев или запах свежей земли. Это прививает осознанность и улучшает умение наслаждаться моментами.

Цифровой детокс через движение— это не просто способ отдохнуть от гаджетов. Это возможность улучшить физическое и психическое здоровье. Будь то прогулки по улице или тренировки дома - выберите что-то, что вам нравится. Начните с малого, и вы заметите, как улучшается ваше настроение, снижается уровень стресса и возвращается способность концентрироваться на важном. Помните: движение — это не только забота о теле, но и ключ к гармонии в эпоху цифрового перегруза.

Список литературы:

1. Войскунский А. Е. Психология и Интернет. — Москва: Акрополь, 2010.



2. Еляков А.Д. Информационная перегрузка людей. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://infoculture.rsl.ru/>
3. Дмитрий Соловьёв Цифровой словарь. Как интернет и гаджеты меняют нас [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.soloveev.ru>
4. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://chocmp.ru/>
5. Шкурпит М.Н., Поповян Н.О. «Влияние сидячего образа жизни на организм и профилактические методы»