



УДК 37.015.3+621.396.721+316.614+796.011-053.6
<https://doi.org/10.56871/ViM.2026.37.75.004>

Проблема увеличения экранного времени на телефоне в течение дня у детей среднего школьного возраста и его влияние на социализацию и развитие физических качеств (обзор литературы)

Диана Александровна Алхазишвили¹, Илья Владимирович Алхазишвили¹,
Мария Александровна Сафронова¹, Константин Михайлович Комиссарчик²,
Владислав Андреевич Гончаров², Александр Андреевич Шиманский², Анастасия Андреевна Зуйкова²

¹ Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35, Российская Федерация

² Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, 194100, г. Санкт-Петербург, ул. Литовская д. 2, Российская Федерация

Для цитирования: Алхазишвили Д.А., Алхазишвили И.В., Сафронова М.А., Комиссарчик К.М., Гончаров В.А., Шиманский А.А., Зуйкова А.А. Проблема увеличения экранного времени на телефоне в течение дня у детей среднего школьного возраста и его влияние на социализацию и развитие физических качеств (обзор литературы). *Визуализация в медицине*. 2026;8(1):32–41. <https://doi.org/10.56871/ViM.2026.37.75.004>.

Поступила: 18.12.2025

Одобрена: 05.02.2026

Принята к печати: 26.03.2026

Резюме. В статье представлен аналитический обзор современных источников литературы и обосновываются пути решения проблемы увеличения экранного времени на телефоне у детей через занятия физической культурой. Рассматривается проблема возрастания экранного времени в течение дня на мобильных устройствах у детей среднего школьного возраста (11–15 лет) и ее влияние на социализацию и развитие физических качеств. На основе анализа современных отечественных и зарубежных исследований продемонстрировано, что увеличение экранного времени сопровождается снижением двигательной активности, ухудшением показателей физического здоровья, а также дефицитом социальных навыков. Особое внимание уделено возможностям уроков физической культуры и двигательной активности во внеурочной деятельности как основному ресурсу профилактики негативных последствий избыточного использования цифровых технологий. В соответствии с анатомо-физиологическими и социальными особенностями детей среднего школьного возраста, а также опираясь на крупные мировые исследования, описаны три основных подхода решения проблемы увеличения экранного времени у детей, включающие уменьшение рекреационного экранного времени за счет приоритета физической активности в режиме дня, развитие социальных навыков через совместную физическую активность и программные интервенции по сокращению экранного времени через увеличение организованной физической активности. Интеграция междисциплинарных знаний о цифровой гигиене в учебные программы с использованием двигательной активности как ресурса социализации и психологической устойчивости позволит повысить эффективность профилактики негативных последствий избыточного экранного времени у детей.

Ключевые слова: экранное время, дети среднего школьного возраста, мобильные устройства, социализация, физическое здоровье, физическая активность, физическая культура

✉ Диана Александровна Алхазишвили. E-mail: eda.dinozavra@mail.ru

© Коллектив авторов, 2026

<https://doi.org/10.56871/ViM.2026.37.75.004>

The problem of increasing screen time on a phone during the day in children of middle school age and its impact on socialization and development of physical qualities (literature review)

Diana A. Alkhazishvili¹, Ilya V. Alkhazishvili¹, Maria A. Safronova¹, Konstantin M. Komissarchik², Vladislav A. Goncharov², Alexander A. Shimansky², Anastasiya A. Zuikova²

¹ National State University of Physical Education, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, 35 Dekabristov str., Saint Petersburg, 190121, Russian Federation

² Saint Petersburg State Pediatric Medical University, 2 Litovskaya str., Saint Petersburg, 194100, Russian Federation

For citation: Alkhazishvili D.A., Alkhazishvili I.V., Safronova M.A., Komissarchik K.M., Goncharov V.A., Shimansky A.A., Zuikova A.A. The problem of increasing screen time on a phone during the day in children of middle school age and its impact on socialization and development of physical qualities (literature review). *Visualization in Medicine*. 2026;8(1)32–41. (In Russ.). <https://doi.org/10.56871/ViM.2026.37.75.004>.

Received: 18.12.2025

Revised: 05.02.2026

Accepted: 26.03.2026

Abstract. This article presents an analytical review of current literature and substantiates ways to address the problem of increasing screen time on mobile devices in children through physical education. It examines the increasing daily screen time on mobile devices in middle-school-aged children (11–15 years old) and its impact on socialization and physical development. An analysis of current domestic and international research demonstrates that increased screen time is accompanied by decreased physical activity, deteriorating physical health indicators, and a deficit in social skills. Particular attention is given to the potential of physical education classes and extracurricular physical activity as a key resource for preventing the negative consequences of excessive use of digital technologies. Based on the anatomical, physiological, and social characteristics of middle-school-aged children, and drawing on major international studies, three main approaches to addressing the problem of increasing screen time in children are described. These include reducing recreational screen time by prioritizing physical activity in the daily routine, developing social skills through shared physical activity, and programmatic interventions to reduce screen time by increasing organized physical activity. Integrating interdisciplinary knowledge on digital hygiene into curricula, using physical activity as a resource for socialization and psychological resilience, will improve the effectiveness of preventing the negative consequences of excessive screen time in children.

Keywords: screen time, middle-school-aged children, mobile devices, socialization, physical health, physical activity, physical education.

✉ Diana A. Alkhazishvili. E-mail: eda.dinozavra@mail.ru

© 2026 by the authors

ВВЕДЕНИЕ

Цифровая трансформация общества привела к тому, что смартфон стал одним из ведущих средств общения, развлечения и получения информации для детей и подростков. По данным международных и национальных исследований, экранное время детей и подростков за последние годы существенно возросло, особенно в постпандемийный период, когда дистанционные форматы обучения и общения закрепились как повседневная норма. Так, в ряде стран показано, что подростки проводят перед экранами в среднем более 7 ч в день, не считая времени, затрачиваемого на учебу, что составляет до 40–45% периода бодрствования. В российских исследованиях также отмечается, что совокупное экранное время современных школьников достигает 7–8 ч в сутки и почти вдвое превышает показатели до пандемии COVID-19 [1].

Особое беспокойство вызывает рост именно рекреационного экранного времени — проводимого со смартфоном в социальных сетях, мессенджерах, мобильных играх и видеосервисах вне учебных задач. Для школьников оно чаще всего реализуется именно через смартфон: это наиболее доступное персональное и постоянно присутствующее устройство. Исследования показывают, что увеличение продолжительности рекреационного экранного времени связано с ростом сидячего поведения, снижением суммарной двигательной активности и ухудшением показателей физического здоровья детей и подростков [2].

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), дети и подростки 5–17 лет должны ежедневно выполнять физические упражнения на протяжении не менее 60 минут, преимущественно аэробного типа с умеренной и высокой интенсивностью, дополняя их упражнениями на развитие силы и выносливости не реже трех раз в неделю [3]. При этом ВОЗ подчеркивает необходимость ограничения сидячего поведения, в том числе рекреационного экранного времени. Российские рекомендации Минздрава и Роспотребнадзора также фиксируют нормативы экранного времени: для младших школьников — не более 1–1,5 ч в день, для старших школьников — до 2,5 ч при условии регулярной двигательной активности не менее 60 минут ежедневно. Фактические значения, демонстрируемые современными школьниками, существенно превышают эти ориентиры, что указывает на выраженный дисбаланс «экран–движение» [4].

Возрастающее экранное время отражается не только на физическом здоровье, но и на характере социализации. Ряд исследований показывает, что увеличение времени, проводимого с цифровыми устройствами, связано с уменьшением объема живого общения со сверстниками, снижением навыков эмпатии, самоконтроля и ухудшением качества межличностных отношений [5–7]. Для детей среднего школьного возраста, находящихся на предельно важном этапе социального развития и становления личности, это имеет особое значение.

В данном случае система физического воспитания в общеобразовательной школе приобретает главенствующее значение: уроки физической культуры, спортивные секции и организованные формы двигательной активности могут выступать не только средством развития физических качеств, но и важнейшей площадкой для социализации, формирования навыков командного взаимодействия, эмоциональной устойчивости и здоровых цифровых привычек.

Объектом исследования в данном обзоре было увеличение экранного времени у детей среднего школьного возраста.

Предметом исследования являлось изучение влияния увеличения экранного времени у детей среднего школьного возраста на развитие социальных и физических качеств.

Цель данного обзора заключается в том, чтобы на основе анализа современных источников литературы обосновать пути повышения уровня социализации, психологической устойчивости и развития физических качеств детей среднего школьного возраста в условиях роста экранного времени за счет средств физической культуры.

В задачи этой работы были включены следующие направления:

- 1) выявление социально-психологических и анатомо-физиологических особенностей детей среднего школьного возраста;
- 2) описание проблемы прямого влияния увеличенного экранного времени на социализацию детей, а также на формирование физических качеств и здоровья;
- 3) определение путей решения проблемы влияния увеличения экранного времени на социализацию детей и формирование физических качеств средствами физической культуры.

Данный обзор представляет собой краткий, но структурированный анализ проблемы, который будет полезен преподавателям физической культуры, педагогам, психологам и педиатрам в вопросах нивелирования последствий увеличения экранного времени у детей.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Анатомо-физиологические особенности

Средний школьный возраст (примерно 11–15 лет, 5–9-й классы) рассматривают как переходный период от детства к ранней юности, характеризующийся активным ростом организма, гормональной и социальной перестройкой. Данные особенности определяют как высокую чувствительность к образовательным воздействиям, так и уязвимость к факторам риска, среди которых дефицит движения и избыточное экранное время [8].

Для детей 11–15 лет характерен интенсивный, но неравномерный физический рост. Типичный «скачок роста» пубертатного периода: длина тела за год может увеличиваться на 4–7 см, преимущественно за счет удлинения конечностей, что приводит к временной диспропорции телосложения и некоторой «неловкости» движений. Окостенение скелета активно продолжается, однако костная ткань еще достаточно хрупкая, особенно в области эпифизарных зон роста, что требует дозирования ударных нагрузок и контроля за осанкой [9].

В подростковом возрасте наблюдается увеличение общей мышечной массы, утолщение мышечных волокон, усиление суставно-связочного аппарата, что создает благоприятные условия для развития силы и скоростно-силовых качеств при условии адекватно организованных тренировочных воздействий. Одновременно продолжается совершенствование координационных способностей: улучшается точность дифференцировки мышечных усилий, способность к тонкой регуляции движений, возрастает эффективность выполнения сложных двигательных действий [10]. Все это делает возрастной период 11–15 лет крайне благоприятным для целенаправленного развития основных физических качеств при условии учета индивидуального темпа созревания и функциональных резервов.

Кардиореспираторная система также претерпевает существенные изменения: сердце и сосуды растут не всегда синхронно, что проявляется временными нарушениями регуляции — склонностью к тахикардии, колебаниям артериального давления, эпизодам утомляемости на фоне нагрузки. Легкие и дыхательная мускулатура укрепляются, повышается жизненная емкость легких, что при рациональной тренировке способствует росту выносливости. Однако при длительном сидячем образе жизни и низком уровне двигательной активности эти потенциальные преимущества не реализуются [11].

Функциональное состояние центральной нервной системы в подростковом возрасте характеризуется высокой возбудимостью и лабильностью нервных процессов, что определяет эмоциональную неустойчивость и склонность к резким сменам настроения. Одновременно развиваются контроль и саморегуляция, формируются произвольное внимание и способность к долговременному волевому усилию. Регулярная двигательная активность в этот период выступает важнейшим фактором гармонизации работы вегетативной нервной системы, профилактики стрессовых реакций и формирования устойчивых поведенческих стратегий [9].

Таким образом, анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста, с одной стороны, создают значительный потенциал для развития физических качеств, а с другой — повышают чувствительность к гиподинамии, нарушениям осанки и функциональным расстройствам, связанным с длительным сидячим поведением и избыточным экранным временем.

Социально-психологические особенности

Социально-психологическое развитие подростка 11–15 лет определяется изменением ведущей деятельности и социального развития. На первый план выходят общение со сверстниками и построение системы значимых межличностных отношений. Одноклассники и друзья становятся важнейшим источником оценок, норм и образцов поведения. Формируется чувство взрослости, стремление к автономии, повышается чувствительность к признанию и статусу в группе [12].

В когнитивной сфере продолжается становление абстрактно-логического мышления, развивается способность к рефлексии, самопознанию, планированию. Подростки начинают анализировать собственные качества, сравнивать себя со сверстниками, формировать представления о будущем. В эмоциональной сфере отмечается сочетание повышенной ранимости и потребности в признании. В поведении ребенка это может проявляться как в стремлении к самовыражению, так и в склонности к рискованным формам поведения [12].

Современные исследования подчеркивают, что цифровая среда становится значимой частью социального развития подростка: общение перемещается в мессенджеры и социальные сети, значимым становится «цифровой статус» (количество подписчиков, лайков, скорость реакции на сообщения) [6]. При этом, если цифровая активность не уравновешена живым общением и совместной деятельностью в реальном пространстве, происходит

сужение спектра социальных навыков: снижается способность к решению конфликтов лицом к лицу, эмпатия и навык считывания невербальных сигналов, возрастает вероятность социальной изоляции [13].

Для подростков 11–15 лет особенно важны формы активности, в которых объединяются телесное и социальное развитие: командные виды спорта, подвижные игры, спортивные секции. В таких условиях формируются навыки сотрудничества, лидерства, следования правилам, конструктивного переживания побед и поражений. При вытеснении этих видов деятельности длительным пребыванием в смартфоне возможности социализации и развития личности существенно ограничиваются.

ВЛИЯНИЕ УВЕЛИЧЕНИЯ ЭКРАННОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

Современная научная литература демонстрирует прямые связи между увеличением экранного времени и показателями физического и психосоциального здоровья детей и подростков. Рассмотрим позиции нескольких авторов о влиянии экранного времени на физические качества и социализацию, а также пути их предлагаемых решений через повышение двигательной активности.

Систематический обзор Н. Stiglic и R.M. Viner, включивший 13 обзоров по влиянию экранного времени на здоровье детей и подростков, показал умеренно сильные доказательства связи между увеличенным экранным временем и большей распространенностью ожирения, снижением физической формы, повышением уровня депрессивной симптоматики и ухудшением качества жизни. Авторы подчеркивают, что большинство анализируемых работ включало подростков школьного возраста, у которых рекреационное экранное время (в том числе использование смартфонов) ассоциировалось с сидячим поведением и вытеснением структурированной физической активности [14].

Выявлены два основных механизма негативного влияния.

1. Косвенный механизм — вытеснение двигательной активности. Увеличение времени, проводимого с гаджетами, сокращает временной ресурс, доступный для участия в активных играх, спорте, прогулках на свежем воздухе. Это ведет к снижению общих энергозатрат, ухудшению показателей выносливости и силы, повышению риска набора избыточного веса.

2. Прямой механизм — воздействие контента и физиологические эффекты. Просмотр контента перед сном ухудшает качество сна за счет подавления секреции мелатонина и смещения циркадных ритмов, а также повышает уровень возбуждения нервной системы; воздействие агрессивного или тревожного контента может способствовать эмоциональной нестабильности и социальным трудностям.

Н. Stiglic и R.M. Viner [14] подчеркивают необходимость комплексного подхода к снижению экранного времени, включающего:

- установление ограничений на рекреационное экранное время;
- создание условий для доступной и интересной физической активности;
- участие школы и семьи в формировании у ребенка «здорового режима дня» с использованием регулярных занятий физической культурой и спортом.

Таким образом, авторы рассматривают повышение двигательной активности как ключевой путь компенсации негативных эффектов увеличения экранного времени.

R.R. Munamala и соавт. в 2023 г. исследовали связь между уровнем экранного времени и развитием социальных навыков у детей, выделив группы с низким, умеренным и высоким экранным временем. Для оценки применяли шкалу Social Skills Improvement System (SSIS), включающую показатели кооперации, асертивности, ответственности, эмпатии и самоконтроля [15].

Дети в группе с низким экранным временем демонстрировали наиболее высокие показатели по всем критериям социальных навыков, тогда как в группе с высоким экранным временем (преимущественно за счет использования смартфонов и планшетов) наблюдалось значимое снижение кооперации, эмпатии и самоконтроля. Авторы оценивают данные явления как следствие уменьшения количества живых взаимодействий и практик совместной деятельности в реальном пространстве, замененных виртуальным общением.

Был отмечен ряд особенностей:

- у детей с высоким экранным временем чаще возникали трудности в установлении и поддержании дружеских отношений;
- повышалась вероятность поведенческих проблем (импульсивность, агрессивность, трудности в следовании правилам);
- снижалась готовность участвовать в групповых формах активности, в том числе в занятиях спортом.

В качестве путей решения проблемы R.R. Munamala и соавт. подчеркивают роль структурированных форм активной деятельности через:

- участие детей в спортивных секциях и школьных командах;
- включение большего количества кооперативных и соревновательных элементов в программу уроков физической культуры;
- целенаправленное формирование коммуникативных и командных навыков в процессе двигательной активности [7].

Таким образом, в концепции R.R. Munamala и соавт. развитие социальных навыков рассматривается не отдельно, а именно через совместную физическую активность, которая компенсирует дефицит живого общения, связанный с избыточным экранным временем.

C.L. Cardoso и соавт. провели систематический обзор разных контролируемых исследований, посвященных влиянию программ физической активности на сокращение экранного времени у детей и подростков [16]. Авторы проанализировали нововведения, реализованные в школе, семье и сообществе, включающие как традиционные уроки физической культуры, так и дополнительные формы двигательной активности (кружки, секции, активные перемены, игровые программы), и сделали заключение:

- программы, в которых увеличивался объем умеренной и высокой по интенсивности физической активности (не менее 60 минут в день), приводили к статистически значимому снижению рекреационного экранного времени по данным самозаполнения дневников или опросников;
- наибольший эффект наблюдался в случаях, когда физическая активность предлагалась в развлекательном формате, а не только как «обязанность»;
- участие родителей и педагогов в разработке «семейных» и «школьных» цифровых правил и привычек использования смартфонов усиливало устойчивость результата.

C.L. Cardoso подчеркивает, что физическая культура и спорт могут выступать ключевыми элементами программ по снижению экранного времени, если:

- обеспечивают регулярность и достаточную интенсивность двигательной нагрузки;
- сопровождаются информационно-просветительской работой о рисках гиподинамии и избыточного экранного времени;
- включают компоненты развития саморегуляции и целеполагания (планирование тренировок, мониторинг собственного прогресса) [17].

Таким образом, авторский коллектив демонстрирует, что грамотно организованное внедрение физической активности может не только способствовать развитию физических качеств, но и служить эффективным инструментом коррекции поведенческих привычек, связанных с использованием смартфонов.

ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ЭКРАННОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

В соответствии с приведенными анатомо-физиологическими и социальными особенностями детей среднего школьного возраста, а также опираясь на крупные исследования, описанные выше, имеется три основных подхода в решении проблемы увеличения экранного времени у детей.

1-й подход — на основе работы Н. Stiglic и P.M. Viner: уменьшение рекреационного экранного времени за счет приоритета физической активности в режиме дня.

По результатам рассмотренных исследований можно выделить ряд направлений, в рамках которых средства физической культуры способны компенсировать негативное влияние избыточного экранного времени на детей среднего школьного возраста.

Во-первых, уроки физической культуры и школьная спортивно-оздоровительная инфраструктура (спортивные площадки, залы, секции) создают здоровую альтернативу пассивному цифровому досугу, особенно в условиях, когда у значительной части подростков отсутствуют структурированные формы активности вне школы. Во-вторых, именно в физическом воспитании возможно целенаправленное формирование социальных навыков — командной работы, взаимопомощи, уважения к партнеру и сопернику. В-третьих, можно и нужно регулировать культуру безопасного и дозированного использования цифровых устройств через совместную деятельность родителей и учителей.

Систематический анализ данных в работе Н. Stiglic и P.M. Viner показывает, что высокий уровень экранного времени напрямую влияет на неблагоприятные параметры физического и психического здоровья подростков. Основной вывод для практики физического воспитания — это необходимость в:

- пересмотре школьного режима дня в сторону увеличения объема двигательной активности (активные перемены, динамические паузы, подвижные игры на открытом воздухе);

- интеграции в программу физической культуры заданий, ориентированных на достижение рекомендуемых ВОЗ 60 минут умеренной и высокой по интенсивности активности ежедневно;
- разработке школьной политики по ограничению использования смартфонов на уроках и в учебное время, оставляя больше временного окна для живого общения и движения.

В рамках такого подхода учитель физической культуры выступает одним из ключевых субъектов, формирующих у школьников представление о «норме» двигательной активности по сравнению с «нормой» экранного времени.

2-й подход — подход R.R. Munamala и соавт. заключается в развитии социальных навыков через совместную физическую активность.

Результаты работы группы авторов демонстрируют, что дети с низким экранным временем обладают более высокими социальными навыками, в том числе кооперацией, эмпатией и самоконтролем. Это позволяет выстроить следующие практические рекомендации:

- включать в уроки физической культуры и во внеурочную деятельность больше форм, предполагающих командное взаимодействие (эстафеты, игровые виды спорта, парные упражнения);
- использовать спортивные игры в виде средства целенаправленного формирования коммуникативных навыков: правила честной игры, ротация ролей (лидер — участник — судья), рефлексия по итогам занятия;
- рассматривать школьную спортивную команду или секцию как альтернативу виртуальному сообществу, способствующую укреплению идентичности, повышению самооценки и снижению потребности в «цифровом признании».

Таким образом, физическая культура становится важным инструментом профилактики социальной изоляции, возникающей на фоне «ухода в смартфон», и средством формирования устойчивых социальных связей.

3-й подход — предложенный C.L. Cardoso и соавт.: программные интервенции по сокращению экранного времени через увеличение физической активности.

C.L. Cardoso и соавт. показывают, что программы, направленные на увеличение объема организованной физической активности, приводят к снижению рекреационного экранного времени у детей и подростков. На уровне школы и кафедр физической культуры это может реализовываться через:

- 1) разработку комплексных программ «Школа активного образа жизни», включающих три компонента:

- регулярные уроки физической культуры с акцентом на развитие интереса к движению;
 - систему внеурочных спортивно-оздоровительных мероприятий (соревнования, квесты, фестивали «Готов к труду и обороне»);
 - информационную работу с родителями по формированию семейной политики использования смартфонов (ограничение гаджетов во время еды, перед сном, в период выполнения домашнего задания, совместные прогулки);
- 2) использование современных цифровых решений в пользу движения — индивидуальных фитнес-трекеров, приложений-шагомеров, игровых программ, поощряющих количество шагов и минут активности, что позволяет превратить смартфон из источника гиподинамии в инструмент самомониторинга двигательной активности;
 - 3) междисциплинарное взаимодействие кафедр теории и методики физической культуры, педагогики и психологии при разработке образовательных модулей о «цифровой гигиене», включающих практические задания по планированию баланса «экран–движение».

В совокупности эти подходы позволяют рассматривать рост экранного времени не только как проблему, но и как точку приложения ресурсов физической культуры, открывающую возможности для обновления содержания уроков и форм внеурочной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературных источников показал, что увеличение экранного времени на телефоне в течение дня у детей среднего школьного возраста является значимым фактором риска для их физического и социального развития. Современные исследования свидетельствуют о том, что:

- большинство подростков превышают рекомендуемые нормативы рекреационного экранного времени, проводя перед экранами 4 ч и более в сутки;
- повышенное экранное время ассоциировано с более высоким риском развития ожирения, снижением физической работоспособности, нарушениями сна и ухудшением качества жизни;
- дети и подростки с высоким экранным временем демонстрируют более низкие показатели социальных навыков, чаще испытывают трудности в межличностном взаимодействии и склонны к социальной изоляции.

В то же время средства физической культуры и спорта обладают значительным потенциалом компенсации негативных последствий избыточ-

ного экранного времени. На основе концепций и данных, представленных в работах N. Stiglic, R.R. Munamala и C.L. Cardoso, можно выделить следующие ключевые направления:

- 1) нормализация режима двигательной активности — регулярные занятия физической культурой с обеспечением не менее 60 минут умеренной и высокой по интенсивности активности в день, активные перемены, подвижные игры и спортивные секции способствуют снижению части сидячего поведения и рекреационного экранного времени;
- 2) развитие социальных навыков в процессе совместной двигательной деятельности — командные виды спорта, эстафеты, игровые формы занятий создают условия для формирования кооперации, эмпатии, ответственности и самоконтроля, компенсируя дефицит живого общения, связанный с «уходом в смартфон»;
- 3) программный подход к сокращению экранного времени — комплексные школьные программы, объединяющие уроки физической культуры, внеурочную активность и просветительскую работу с родителями, оказываются эффективными в снижении рекреационного экранного времени и формировании культуры безопасного использования цифровых устройств.

Для преподавателей физической культуры общеобразовательной школы и кафедр физической культуры и спорта в других учебных заведениях важным практическим выводом является необходимость рассматривать рост экранного времени не только как внешний по отношению к школе фактор, но и как вызов, требующий обновления содержания и методики занятий. Интеграция знаний о цифровой гигиене в учебные программы, использование двигательной активности как ресурса социализации и психологической устойчивости, а также междисциплинарное взаимодействие с педагогами и психологами позволяют повысить эффективность профилактики негативных последствий избыточного экранного времени у детей среднего школьного возраста.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Вклад авторов. Все авторы внесли существенный вклад в разработку концепции, проведение исследования и подготовку статьи, прочли и одобрили финальную версию перед публикацией.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Источник финансирования. Авторы заявляют об отсутствии внешнего финансирования при проведении исследования.

ADDITIONAL INFORMATION

Author contribution. All authors made a substantial contribution to the conception of the study, acquisition, analysis, interpretation of data for the work, drafting and revising the article, final approval of the version to be published and agree to be accountable for all aspects of the study.

Competing interests. The authors declare that they have no competing interests.

Funding. This study was not supported by any external sources of funding.

ЛИТЕРАТУРА

1. Priftis N., Panagiotakos D. Screen time and its health consequences in children and adolescents. *Children (Basel)*. 2023;10(10):1665. <https://doi.org/10.3390/children10101665>.
2. Анисимова А.О. Длительность экранного времени и факторы риска хронических неинфекционных заболеваний у подростков. *Acta Biomedica Scientifica*. 2025;10(4):162–170. <https://doi.org/10.29413/ABS.2025-10.4.17>.
3. Полещук К.Л. Об особенностях режима дня и двигательной активности школьников в РФ. *Российский вестник гигиены*. 2025;(2):15–23.
4. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни. ВОЗ; 2020. URL: <https://chocmp.ru/wp-content/uploads/2022/07/9789240014909-rus.pdf> (дата обращения: 03.02.2026).
5. Дунаевская Э.Б. Психологическое воздействие «экранного времени» и «зеленого времени» на детей и подростков. Обзор современных исследований. *Комплексные исследования детства*. 2024;6(1):33–39. <https://doi.org/10.33910/2687-0223-2024-6-1-33-39>. EDN: PVZDAF.
6. Пац Н.В. Гиподинамический стресс и использование средств мобильной связи как факторы риска развития искривления шейного отдела позвоночника у школьников. *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2024;36(4). [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)4.02).
7. Munamala R.R., Rafi S.M., Mahesh R.M.U. Impact of screen time on social skills development in young children: an observational study. *Int J Acad Med Pharm*. 2024;6(3):739–743. <https://doi.org/10.47009/jamp.2024.6.3.152>.
8. Позднякова Т.В. Актуальные проблемы развития подростков. М.: МПГУ; 2021.
9. Хохлов Е.Г., Хохлова Л.О. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста. *Символ науки: международный научный журнал*. 2023;(8-1):18–19. EDN: ZNUSXH.
10. Алексеева Е.С. Возрастные особенности детей 12–14 лет. *Научный вестник*. 2024;8(55):34–40.

11. Макунина О.А., Безднина М.С. Совершенствование механизмов адаптации кардиореспираторной системы подростков к мышечным нагрузкам. *Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование*. 2022;2022:297–303.
12. Катеринина А.А. Психология подросткового возраста. Оренбург: ОГУ; 2015.
13. Губанова А.Ю. Тенденции использования цифровых технологий детьми в начале XXI века: новые данные о событиях. *Комплексные исследования детства*. 2024;6(2):85–95. <https://doi.org/10.33910/2687-0223-2024-6-2-85-95>. EDN: LXTJOS.
14. Stiglic N., Viner R.M. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*. 2019;9:e023191. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>.
15. Muppalla S.K., Vuppapapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H. Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus*. 2023;15(6):e40608. <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>.
16. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.
17. Qi J., Yan Y., Yin H. Screen time among school-aged children of aged 6–14: a systematic review. *Glob Health Res Policy*. 2023;8:12. <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>.
6. Pats N.V. Hypodynamic stress and the use of mobile communications as risk factors for the development of curvature of the cervical spine in schoolchildren. 2024;36(4). *Health, Physical Culture and Sports*. (In Russ.). [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)4.02).
7. Munamala R.R., Rafi S.M., Mahesh R.M.U. Impact of screen time on social skills development in young children: an observational study. *Int J Acad Med Pharm*. 2024;6(3):739–743. <https://doi.org/10.47009/jamp.2024.6.3.152>.
8. Pozdnyakova T.V. Actual problems of adolescent development. Moscow: MPGU; 2021. (In Russ.).
9. Khokhlov E.G., Khokhlova L.O. Anatomical and physiological characteristics of children of middle school age. *Symbol of Science: international scientific journal*. 2023;(8-1):18–19. (In Russ.). EDN: ZNUSXH.
10. Alekseeva E.S. Age characteristics of children aged 12–14 years. *Nauchnyy vestnik*. 2024;8(55):34–40. (In Russ.).
11. Makunina O.A., Bezdnina M.S. Improving the Mechanisms of Adaptation of the Cardiorespiratory System of Adolescents to Muscular Loads. *Innovatsionnyy potentsial molodezhi: sport, kul'tura, obrazovaniye*. 2022;2022:297–303. (In Russ.).
12. Katerinina A.A. Psychology of adolescence. Orenburg: OGU; 2015. (In Russ.).
13. Gubanova A.Yu. Trends in the use of digital technologies by children at the beginning of the XXI century: new data on eventfulness. *Comprehensive studies of childhood*. 2024;6(2):85–95. (In Russ.). <https://doi.org/10.33910/2687-0223-2024-6-2-85-95>. EDN: LXTJOS.

REFERENCES

1. Priftis N., Panagiotakos D. Screen time and its health consequences in children and adolescents. *Children (Basel)*. 2023;10(10):1665. <https://doi.org/10.3390/children10101665>.
2. Anisimova A.O. Duration of screen time and risk factors for chronic non-communicable diseases in adolescents. *Acta Biomedica Scientifica*. 2025;10(4):162–170. <https://doi.org/10.29413/ABS.2025-10.4.17>.
3. Poleshchuk K.L. On the Peculiarities of the Daily Routine and Physical Activity of Schoolchildren in the Russian Federation. *Rossiiskii vestnik gigieny*. 2025;(2):15–23. (In Russ.).
4. WHO recommendations on physical activity and sedentary behaviour. WHO; 2020. URL: <https://chocmp.ru/wp-content/uploads/2022/07/9789240014909-rus.pdf> (accessed: 03.02.2026). (In Russ.).
5. Dunaevskaya E.B. Psychological impact of “screen time” and “green time” on children and adolescents Review of modern research. *Comprehensive studies of childhood*. 2024;6(1):33–39. (In Russ.). <https://doi.org/10.33910/2687-0223-2024-6-1-33-39>. EDN: PVZDAF.

ОБ АВТОРАХ

✉ Диана Александровна Алхазисвили — студент 4-го курса. E-mail: eda.dinozavra@mail.ru; <https://orcid.org/0009-0008-8590-3255>

Илья Владимирович Алхазисвили — студент 4-го курса. E-mail: ilyasonya1233@gmail.com; <https://orcid.org/0009-0002-0480-7840>

AUTHORS' INFO

✉ Diana A. Alhazishvili — 4th year student. E-mail: eda.dinozavra@mail.ru; <https://orcid.org/0009-0008-8590-3255>

Ilya V. Alkhazishvili — 4th year student. E-mail: ilyasonya1233@gmail.com; <https://orcid.org/0009-0002-0480-7840>

ОБ АВТОРАХ

Мария Александровна Сафронова — к.п.н., доцент, кафедра теории и методики физической культуры.

E-mail: m.safronova@lesgaft.spb.ru;

<https://orcid.org/0000-0002-5553-1082>; SPIN: 9487-5955

Константин Михайлович Комиссарчик — д.п.н., заведующий кафедрой физической культуры.

E-mail: komisskon@mail.ru;

<https://orcid.org/0000-0003-4480-5110>; SPIN: 2530-7612

Владислав Андреевич Гончаров — преподаватель, кафедра физической культуры.

E-mail: 5555vlad1995@mail.ru;

<https://orcid.org/0009-0003-8362-0925>; SPIN: 6261-5810

Александр Андреевич Шиманский — преподаватель, кафедра физической культуры.

E-mail: alex.atletik1919@gmail.com;

<https://orcid.org/0009-0001-7388-7744>; SPIN: 5795-7154

Анастасия Андреевна Зуйкова — ассистент, кафедра медицинской биофизики и физики.

E-mail: a-zuykova@mail.ru;

<https://orcid.org/0009-0007-8905-0467>; SPIN: 5602-6598

AUTHORS' INFO

Maria A. Safronova — Cand. Sci. (Pedagogical), Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Education. E-mail: m.safronova@lesgaft.spb.ru;

<https://orcid.org/0000-0002-5553-1082>; SPIN: 9487-5955

Konstantin M. Komissarchik — Dr. Sci. (Pedagogical), Head of the Department of Physical Education.

E-mail: komisskon@mail.ru;

<https://orcid.org/0000-0003-4480-5110>; SPIN: 2530-7612

Vladislav A. Goncharov — Teacher, Department of Physical Education.

E-mail: 5555vlad1995@mail.ru;

<https://orcid.org/0009-0003-8362-0925>; SPIN: 6261-5810

Alexander A. Shimansky — teacher, Department of Physical Education.

E-mail: alex.atletik1919@gmail.com;

<https://orcid.org/0009-0001-7388-7744>; SPIN: 5795-7154

Anastasiya A. Zuikova — Assistant Professor, Department of Medical Biophysics and Physics.

E-mail: a-zuykova@mail.ru;

<https://orcid.org/0009-0007-8905-0467>; SPIN: 5602-6598