УДК 796:004
ББК 75.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Ибрагимов Ильдар Фаисович
Казанский государственный энергетический университет»
Казанский институт (филиал) «Всероссийской государственный университет юстиции» РПА Минюста России»
Казанский государственный медицинский университет
Казань, Российская Федерация
ORCID: 0000-0002-8295-016X
E-mail: ibraildar@mail.ru

Лаптева Дарья Игоревна
Студент 2го курса кафедры автоматизации технологических процессов и производств
Казанский государственный энергетический университет
Казань, Российская Федерация
ORCID: 0009-0008-0566-0055
E-mail: dariavishnya18@mail.ru

Ибрагимов Булат Ильдарович
Студент 2-го курса кафедры информатики и вычислительной техники
Казанский государственный энергетический университет
Казань, Российская Федерация
E-mail: ibrabulat2018@gmail.com

Аннотация. Автор рассматривает влияние цифровизации на физическую культуру и формирование здорового образа жизни в современном обществе. Актуальность исследования обусловлена снижением уровня двигательной активности населения и распространением малоподвижного образа жизни вследствие широкого использования цифровых технологий. В статье проанализированы основные факторы, влияющие на физическую активность человека, а также возможно сти применения цифровых средств для укрепления здоровья. Особое внимание уделено роли физической культуры как важнейшего средства профилактики гиподинамии и сохранения здоровья населения.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, цифровизация, цифровые технологии, физическая активность, здоровье, фитнес-приложения, информационное общество.

Современный этап общественного развития характеризуется глубокой трансформацией всех сфер жизнедеятельности человека под воздействием цифровых технологий. Информационно-коммуникационные системы, мобильные устройства, интернет-платформы и цифровые сервисы стали неотъемлемой частью

профессиональной деятельности, образования, досуга и межличностного взаимодействия. Масштабные изменения, вызванные цифровизацией, затрагивают не только экономические и социальные процессы, но и образ жизни населения, оказывая непосредственное влияние на физическое и психическое здоровье человека [3].

В этих условиях особую значимость приобретает проблема сохранения и укрепления здоровья посредством физической культуры и формирования устойчивых моделей здорового образа жизни. Физическая культура традиционно рассматривается как важнейший компонент общей культуры личности, обеспечивающий гармоничное развитие человека, повышение работоспособности, профилактику заболеваний и успешную социальную адаптацию. Однако цифровизация существенно изменила характер повседневной активности, что обусловило необходимость переосмысления роли физической культуры в современном обществе.

Одним из наиболее заметных последствий цифровой трансформации является снижение уровня двигательной активности населения. Автоматизация трудовых процессов, распространение дистанционных форм занятости и обучения, развитие онлайн-сервисов и электронных коммуникаций привели к сокращению объема естественных движений в повседневной жизни. Значительная часть рабочего и свободного времени современного человека связана с длительным пребыванием в статическом положении за компьютером или мобильным устройством [5]. Подобный образ жизни способствует развитию гиподинамии, которая рассматривается как один из ведущих факторов риска хронических неинфекционных заболеваний.

По данным Всемирной организации здравоохранения, недостаточная физическая активность является одной из основных причин ухудшения состояния здоровья населения и ежегодно связана с миллионами случаев преждевременной смертности. Рекомендуемый уровень физической активности для взрослых составляет не менее 150–300 минут умеренной аэробной нагрузки в неделю либо 75–150 минут интенсивной нагрузки. Однако значительная часть населения не достигает этих показателей, что особенно характерно для молодежи и лиц трудоспособного возраста.

Проблема недостаточной физической активности среди молодежи в последние годы приобрела особую остроту. Студенты и школьники активно используют цифровые технологии в учебной деятельности, общении и развлечениях, проводя значительную часть времени за электронными устройствами. Исследования показывают, что средняя продолжительность экранного времени у молодежи нередко превышает 6–8 часов в сутки, что сопровождается снижением объема организованной двигательной активности [2].

Отечественные исследователи отмечают устойчивую тенденцию к ухудшению показателей физического развития и функционального состояния студентов. В работах Л.И. Лубышевой, М.Я. Виленского и Ю.И. Евсеева подчеркивается, что современная молодежь демонстрирует недостаточный уровень физической подготовленности, снижение выносливости и силы, а также недостаточную мотивацию к систематическим занятиям физической культурой [6]. Существенное влияние на эти процессы оказывает изменение структуры свободного времени: традиционные формы активного отдыха все чаще уступают место цифровым развлечениям [8].

Негативные последствия гиподинамии проявляются не только в ухудшении физического состояния, но и в снижении когнитивной работоспособности, повышении уровня утомляемости и ухудшении психоэмоционального состояния. Ряд исследований свидетельствует о связи недостаточной двигательной активности с повышенным риском развития тревожных и депрессивных состояний, особенно среди молодых людей, активно вовлеченных в виртуальную среду.

В современной научной литературе можно выделить несколько основных подходов к анализу влияния цифровизации на физическую культуру и здоровье человека.

1. Медико-биологический подход

Данный подход рассматривает цифровизацию прежде всего через призму ее воздействия на функциональное состояние организма. Исследователи анализируют влияние длительной работы за компьютером на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, зрение и обменные процессы. В рамках этого направления гиподинамия трактуется как фактор, способствующий развитию ожирения, метаболического синдрома, нарушений осанки и хронической усталости [3].

2. Социокультурный подход

Представители социокультурного направления рассматривают физическую культуру как элемент образа жизни и системы ценностей личности. В центре внимания находятся изменения повседневных практик, досуговых предпочтений и социальных норм под воздействием цифровых технологий [7]. Исследователи подчеркивают, что цифровая среда формирует новые модели поведения, в которых двигательная активность нередко утрачивает приоритетное значение.

3. Педагогический подход

Педагогический подход акцентирует внимание на возможностях использования цифровых технологий в системе физического воспитания [4]. Рассматриваются вопросы интеграции онлайн-платформ, мобильных приложений, носимых устройств и технологий искусственного интеллекта в образовательный и тренировочный процесс. Основная идея данного направления заключается в том, что цифровые инструменты могут способствовать повышению мотивации и эффективности занятий физической культурой при условии их грамотного педагогического сопровождения.

4. Комплексный подход

Наиболее перспективным в настоящее время считается комплексный подход, объединяющий медико-биологические, социокультурные и педагогические аспекты. Он предполагает рассмотрение здоровья как многомерного феномена, зависящего от физической активности, психологического состояния, социальных условий и характера взаимодействия человека с цифровой средой.

Несмотря на наличие объективных рисков, связанных со снижением двигательной активности, цифровизация открывает и новые возможности для укрепления здоровья населения. В последние годы активно развиваются технологии, ориентированные на поддержку физической активности и формирование здорового образа жизни.

Одним из наиболее распространенных направлений стало использование мобильных фитнес-приложений [1]. Такие приложения позволяют пользователям контролировать количество шагов, продолжительность тренировок, энергетические затраты организма, качество сна и другие показатели. Визуализация результатов и возможность отслеживания прогресса способствуют повышению мотивации к регулярным занятиям [5].

Широкое распространение получили носимые электронные устройства — фитнес-браслеты и спортивные часы. Они обеспечивают непрерывный мониторинг физиологических параметров, включая частоту сердечных сокращений, уровень физической активности и режим сна. Использование подобных устройств способствует формированию более осознанного отношения к собственному здоровью и позволяет своевременно корректировать двигательный режим.

Существенные изменения произошли и в организации тренировочного процесса. Онлайн-платформы и дистанционные программы физической подготовки обеспечивают доступ к занятиям независимо от места проживания и уровня первоначальной подготовки. Это особенно важно для жителей удаленных территорий, лиц с ограниченными возможностями здоровья и граждан, испытывающих дефицит свободного времени [8].

Отдельного внимания заслуживает применение технологий искусственного интеллекта и анализа больших данных в сфере спорта и фитнеса. Современные цифровые системы способны формировать индивидуальные тренировочные программы, адаптировать нагрузку к текущему состоянию организма и прогнозировать риски переутомления или травм. Подобные ре-

шения создают предпосылки для более точной персонализации физкультурно-оздоровительной деятельности [3].

Российские ученые активно изучают влияние цифровизации на физическую культуру и здоровье населения. В работах П.А. Кислякова анализируется воздействие цифровой образовательной среды на здоровье обучающихся и подчеркивается необходимость разработки здоровьесберегающих технологий в условиях дистанционного обучения. Исследования М.Я. Виленского посвящены вопросам формирования культуры здорового образа жизни студентов и роли физической культуры в адаптации молодежи к современным социальным условиям.

Значительный вклад в разработку теоретических основ физической культуры внесли Л.П. Матвеев и Л.И. Лубышева, рассматривающие физическую культуру как социально значимый феномен, обеспечивающий не только физическое развитие, но и формирование ценностных ориентиров личности. Современные отечественные исследования также уделяют внимание проблемам цифровой зависимости, снижению уровня физической активности у подростков и студентов, а также поиску эффективных форм организации физкультурно-оздоровительной работы в условиях цифрового общества.

Ряд эмпирических исследований, проведенных в российских вузах, свидетельствует о том, что использование цифровых технологий может оказывать положительное влияние на мотивацию студентов к занятиям физической культурой. В частности, применение фитнес-приложений, онлайн-тренировок и систем электронного контроля посещаемости способствует повышению регулярности занятий и улучшению показателей физической подготовленности [4]. Однако исследователи подчеркивают, что цифровые средства должны рассматриваться как вспомогательный инструмент, а не как замена традиционных форм физического воспитания.

Формирование здорового образа жизни в условиях цифровизации требует комплексного подхода, учитывающего как возможности, так и риски цифровой среды. Ключевое значение имеет развитие культуры рационального использования цифровых технологий, предполагающей соблюдение баланса между виртуальной активностью и реальной двигательной деятельностью.

Эффективная стратегия формирования здорового образа жизни должна включать:

- систематическую физическую активность, соответствующую возрастным и физиологическим особенностям человека;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- ограничение продолжительности непрерывной работы за электронными устройствами;
- организацию активного досуга;
- формирование навыков самоконтроля и ответственного отношения к собственному здоровью;
- использование цифровых технологий для мониторинга и поддержки физической активности.

Особая роль в реализации данной стратегии принадлежит системе образования. Образовательные учреждения должны не только обеспечивать необходимый объем занятий физической культурой, но и формировать у обучающихся устойчивую потребность в двигательной активности, навыки здоровьесбережения и критическое отношение к цифровым рискам [6].

Цифровизация современного общества оказывает многоплановое влияние на физическую культуру и здоровье населения. С одной стороны, распространение цифровых технологий способствует снижению естественной двигательной активности и формированию малоподвижного образа жизни. С другой стороны, цифровая среда предоставляет новые инструменты для организации физкультурно-оздоровительной деятельности, мониторинга состояния здоровья и повышения мотивации к занятиям физической культурой [2].

Научный анализ показывает, что наиболее эффективным является интегративный подход, сочетающий традиционные средства физического воспитания с современными цифровыми технологиями. Формирование здорового образа жизни в условиях цифрового общества требует не только

использования технических средств, но и развития культуры здоровья, основанной на осознанном отношении к собственному физическому и психическому состоянию.

Дальнейшие исследования в данной области целесообразно направить на изучение долгосрочного влияния цифровых технологий на здоровье различных возрастных групп, разработку эффективных моделей цифрового сопровождения физической активности и совершенствование здоровьесберегающих технологий в системе образования.

Литература

1. Захаркевич А.П., Бойко И.И., Кудин А.Е. Физическая культура студенческой молодежи как фактор здоровьесбережения // Современные проблемы физической культуры, спорта и здоровья студенческой молодежи: материалы 9 Международной научно-практической конференции (Минск, 20–21 апреля 2023 г.). Минск, 2023. С. 406–409.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. М.: Гардарики, 2020. 366 с.
3. Корягина Ю.В., Нопин С.В. Гиподинамия и её влияние на организм студентов // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 4. С. 45–51.
4. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М., 1992. 120 с.
5. Материалы 3-й Всероссийской и 14-й межрегиональной с международным участием научной сессии молодых учёных и студентов «Современное решение актуальных научных проблем медицины», 15–16 марта 2017 года, Нижний Новгород // МедиАль. 2017. № 1 (19).
6. Розенфельд А.С., Рямова К.А. Мотивация студентов к дисциплине «Физическая культура»: проблемы, возможные пути решения // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 4 (146). С. 181–186.
7. Романов А.Б., Дементьев К.Н., Сергеева А.Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи: материалы Всероссийской научно практической конференции (Санкт Петербург, 15–17 апреля 2021 г.). Санкт Петербург, 2021. С. 1–4.
8. Тимофеев М.В., Евграфова Л.А. Физическая культура в формировании социально значимых качеств личности студента // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития: материалы Международной научно практической конференции (Чебоксары, 15–16 мая 2023 г.). Чебоксары, 2023. С. 469–473.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Ибрагимов И.Ф. Физическая культура и здоровый образ жизни в условиях цифровизации / И.Ф. Ибрагимов, Д.И. Лаптева, Б.И. Ибрагимов // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2026. Том 7. № 6. С. 12-18.

Сведения об авторах
Ибрагимов Ильдар Фаисович
Казанский государственный энергетический университет»
Казанский институт (филиал) «Всероссийской государственный университет юстиции» РПА Минюста России»
Казанский государственный медицинский университет
Казань, Российская Федерация
ORCID: 0000-0002-8295-016X
E-mail: ibraildar@mail.ru

Лаптева Дарья Игоревна
Студент 2го курса кафедры автоматизации технологических процессов и производств
Казанский государственный энергетический университет
Казань, Российская Федерация
ORCID: 0009-0008-0566-0055
E-mail: dariavishnya18@mail.ru

Ибрагимов Булат Ильдарович
Студент 2-го курса кафедры информатики и вычислительной техники
Казанский государственный энергетический университет
Казань, Российская Федерация
E-mail: ibrabulat2018@gmail.com

ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2026, vol. 7, no. 6, pp. 12-18.

PHYSICAL CULTURE AND HEALTHY LIFESTYLE IN THE CONDITIONS OF DIGITALIZATION

Ibragimov Ildar Faisovich
Kazan State Power Engineering University"
Kazan Institute (branch) " All-Russian State University of Justice" RPA of the Ministry of Justice of Russia"
Kazan State Medical University
Kazan, Russian Federation
ORCID: 0000-0002-8295-016X
E-mail: ibraildar@mail.ru

Lapteva Darya Igorevna
2nd year student of the Department of Automation of Technological Processes and Productions
Kazan State Power Engineering University
Kazan, Russian Federation
ORCID: 0009-0008-0566-0055
E-mail: dariavishnya18@mail.ru

Ibragimov Bulat Ildarovich
2nd year student of the Department of Computer Science and Engineering
Kazan State Power Engineering University
Kazan, Russian Federation
E-mail: ibrabulat2018@gmail.com

Abstract. The article examines the impact of digitalization on physical culture and the formation of a healthy lifestyle in contemporary society. The relevance of the study is determined by the declining level of physical activity among the population and the growing prevalence of sedentary behavior associated with the widespread use of digital technologies in everyday life, education, and professional activities. The paper analyzes the key factors influencing human physical activity and explores the potential of digital tools and technologies in promoting health and well-being. Particular attention is paid to the role of physical culture as an essential means of preventing physical inactivity, maintaining health, and improving quality of life. The study emphasizes

the importance of integrating traditional forms of physical activity with modern digital solutions in order to support sustainable health-oriented behavior and enhance public health outcomes in the digital age.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, digitalization, digital technologies, physical activity, public health, fitness applications, information society.

References

1. Zaharkevich A. P., Boyko I. I., Kudin A. E. Fizicheskaya kultura studencheskoy molodezhi kak faktor zdorovesberezheniya // Sovremennyie problemyi fizicheskoy kulturyi, sporta i zdorovya studencheskoy molodezhi: materialyi IX Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Minsk, 20–21 aprelya 2023 g.). – Minsk, 2023. – pp. 406–409. (In Russ.).
2. Ilinich V. I. Fizicheskaya kultura studenta i zhizn. – M.: Gardariki, 2020. – 366 s.
3. Koryagina Yu. V., Nopin S. V. Gipodinamiya i eYo vliyanie na organizm studentov // Sovremennyie problemyi nauki i obrazovaniya. – 2021. – 4. – pp. 45–51. (In Russ.).
4. Lubyisheva L. I. Kontseptsiya formirovaniya fizicheskoy kulturyi cheloveka. – M., 1992. – 120 p. (In Russ.).
5. Materialyi 3-y Vserossiyskoy i 14-y mezhregionalnoy s mezhdunarodnyim uchastiem nauchnoy sessii molodyih uchYonyih i studentov «Sovremennoe reshenie aktualnyih nauchnyih problem meditsinyi», 15–16 marta 2017 goda, g. Nizhniy Novgorod // MediAl. – 2017. – # 1 (19). (In Russ.).
6. Rozenfeld A. S., Ryamova K. A. Motivatsiya studentov k distsipline «Fizicheskaya kultura»: problemyi, vozmozhnyie puti resheniya // Uchenyie zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. – 2017. – 4 (146). – pp. 181–186. (In Russ.).
7. Romanov A. B., Dementev K. N., Sergeeva A. G. Rol fizicheskoy kulturyi v ukreplenii zdorovya studentov // Fizicheskaya kultura, sport i zdorove studencheskoy molodezhi: materialyi Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Sankt-Peterburg, 15–17 aprelya 2021 g.). – Sankt-Peterburg, 2021. – pp. 1–4. (In Russ.).
8. Timofeev M. V., Evgrafova L. A. Fizicheskaya kultura v formirovanii sotsialno znachimyih kachestv lichnosti studenta // Fizicheskaya kultura, sport i zdorove studencheskoy molodezhi: problemyi i perspektivyi razvitiya: materialyi Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Cheboksaryi, 15–16 maya 2023 g.). – Cheboksaryi, 2023. – pp. 469–473. (In Russ.).

Поступила в редакцию 18.05.2026. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.06.2026.

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/