

УДК 796

М. В. Морозов

Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Россия

M. V. Morozov

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

О. В. Лапина

Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Россия

O. V. Lapina

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

К. А. Рямова

Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Россия

K. A. Ryamova

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы роли, организации и реализации мер по развитию физической культуры, способствующей формированию здорового образа жизни людей, занятых в различных видах экономической деятельности, в условиях развития цифровой экономики. Показана важность и актуальность физической культуры как инструмента, направленного на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье человека, физическая культура, спорт, цифровизация общества

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION

Abstract. The article discusses the role, organization and implementation of measures for the development of physical culture, which contributes to the formation of a healthy lifestyle of people engaged in various types of economic activities, in the context of the development of the digital economy. The importance and relevance of physical culture as a tool aimed at preserving and strengthening the health of students is shown.

Keywords: healthy lifestyle, human health, physical culture, sports, digitalization of society

Одной из отличительных особенностей современного этапа развития нашей страны является цифровизация общества, обусловлен-

ная развитием цифровой экономики. Правительством РФ распоряжением от 28 июля 2017 г. № 1632-р утверждена программа «Цифровая экономика Российской Федерации», основной целью которой является создание экосистемы цифровой экономики РФ, в которой данные в цифровой форме являются ключевым фактором производства во всех сферах социально-экономической деятельности и в которой обеспечено эффективное взаимодействие бизнеса, научно-образовательного сообщества, государства и граждан (включая трансграничное) [7]. В соответствии с программой развития цифровой экономики в РФ до 2035 г., предполагающей основные направления государственной политики РФ, следует, что практически все области жизнедеятельности человека будут развиваться в соответствии с этими направлениями. То есть цифровой формат становится неотъемлемой частью жизни человека в современном мире. Цифровые технологии и инновации нашли свою область применения во всех отраслях и направлениях развития человеческого общества, в частности они надежно обосновались в сфере профессиональной подготовки специалистов. В последние годы образовательная деятельность все активнее наводнялась информационными технологиями. Но, как заявляют Т. В. Никулина и Е. Б. Стариченко, сфера образования уже благополучно прошла уровень информатизации. Далее нам следует ожидать выход образовательной деятельности на новый уровень. Далее начнется цифровизация образования [8].

Доказательством этого является то, что на рынок вышли цифровые результаты профессиональной деятельности разных специалистов, а компании информационных технологий заинтересованы во внедрении и продвижении своих новых цифровых разработок. В частности сфера образования является одной из самых актуальных для введения в нее ИТ-технологий.

Из всего вышесказанного, мы можем сделать вывод, что жизнь абсолютного большинства граждан нашей страны приобрела прочную связь с миром информационных технологий, что повлекло за собой неминуемую смену образа жизни человека, а также к потребности формировать здоровый образ жизни в новых современных реалиях. Подтверждение этому можно увидеть в официальных документах и приказах различных уровней власти РФ, например, в федеральном законе № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», а также приказе Министерства здравоохранения РФ от 15 ян-

варя 2020 г. № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» и других нормативных документах федерального и регионального значения.

Что же такое здоровый образ жизни? Это обширное понятие, состоящее из благоприятных условий, в которых протекает жизнь человека, духовного и культурного развития, навыков гигиены, в первую очередь индивидуальной, которые помогут сохранить здоровье, а также укрепить его и профилировать возможные проблемы, тем самым сохраняя качество жизни человека. Поддержание здорового образа жизни сопровождается обращением к осознанности человека и его мотивированности ради достижения стойкого и эффективного результата в виде оптимального состояния физического и психического здоровья [4].

Формирование здоровья гражданина России основано на формировании у населения понятия здорового образа жизни в современных условиях, а также важным элементом является популяризация образа здорового человека и занятий физической культурой. В результате информатизации и цифровизации общества изменения происходят абсолютно во всех сферах, начиная от экономики и СМИ, заканчивая образовательной деятельностью. Педагогические составы учебных учреждений с энтузиазмом воспринимают все новые возможности, которые появляются благодаря цифровизации, а также решительно готовы к изменениям, которые за этим последуют. Применение дистанционных образовательных технологий послужило катализатором развития цифровизации в образовательном процессе подготовки будущих специалистов [10].

Ученые, исследующие проблемы взаимосвязи цифровых технологий и физической культуры, отмечают, что инновации, которые предполагает цифровизация, безусловно значительно повышают эффективность всех производственных и профессиональных процессов, но отмечается существенный недостаток исследований, имеющих акцент именно на пагубное влияние цифровых, информационных технологий на поддержание здорового образа жизни человека. Однако имеющиеся исследования подтверждают, что злоупотребление и неправильное применение цифровых технологий могут оказывать негативное влияние на человека. В частности исследования говорят о вреде перегрузки количеством информации, повышенного времени ее потребления,

принятии решений в пользу использования информационных технологий, а не в пользу собственного здоровья. Регулярная и осознанная оценка эффективности новых технологий с обеих точек зрения сможет оказать помощь педагогическим сообществам и спортивным организациям более разумно подходить к вопросу внедрения инноваций в сферу образования и физической культуры для обучающихся [2].

Во избежание негативных результатов при использовании цифровых технологий человеком большое внимание в обществе уделяется физической культуре. Например, для улучшения физического воспитания и развития граждан РФ был принят закон от 12 июня 2024 г. № 139-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», а также статья № 84 федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [6].

Особое внимание уделяется важности физической культуры для студентов, так как физическое развитие и чередование умственной и физической деятельности необходимы для полноценного обучения и развития студента. А также в процессе занятий физической культурой развивается выносливость, сила воли и концентрация. Эти качества помогают как в физическом развитии тела и поддержании здорового образа жизни, так и в умственной деятельности и процессе получения новых знаний.

Уже сейчас цифровые технологии активно используются в сфере физического развития студентов. Например, спортивные комплексы оборудованы технологиями для оценки физического состояния студента. Для этого используется техника для измерения артериального давления, частоты сердечных сокращений и другое. Это позволяет своевременно получить данные о здоровье и состоянии студента незамедлительно, что поможет предотвратить несчастные случаи, оказать необходимую помощь или же подобрать индивидуальный уровень интенсивности и характер физической нагрузки для студента. Также активно используются цифровые табло и проекторы для информирования студентов [1].

В вузах преподаватели стремятся активировать и физическую, и познавательную деятельность. Применение новых цифровых технологий дает множество возможностей. Новые техники и физические упражнения удобно показать студентам демонстрацией иллюстративного материала как в виде фотоизображений или отрисованных картинок, так и в видеоформате. Видеоформат особенно хорош для объяснения

биомеханических тонкостей выполнения движений, благодаря осведомленности о верной технике и наглядности ее объяснения у студентов снижается риск получения травмы. Информационные технологии отлично подходят для удобного мобильного хранения больших объемов данных: конспекты с занятий, теоретические лекции, демонстрационный контент, сборники, методические пособия, курсовые и дипломные работы студентов, списки литературы с проверенными надежными источниками и даже развивающие игры для повышения заинтересованности выполнения физических упражнений [9].

Даже при самостоятельных занятиях спортом в модернизированных фитнес-центрах студенты активно используют цифровые технологии: шагомеры и трекеры бега позволяют узнать количество пройденных шагов, среднюю скорость движения, затраченное время; пульсометры отслеживают пульс и предупреждают ситуации его чрезмерного учащения или урежения; жидкокристаллические мониторы помогают с контролем калорий, подсчетом их расхода в течение конкретной физической активности, а также итоговый расход калорий за всю тренировку. Многие из этих технологий сочетаются в умных часах, которые часто используются студентами. Они позволяют быстро и легко контролировать все измеряемые параметры физического состояния, а также помогают превратить физическую активность в ежедневную привычку студента.

Финская компания FAM SPORTS разработала весьма полезную новинку, призванную оказать поддержку любому спортсмену. Мобильный портативный девайс под названием Check в течение 15 секунд анализирует физическое состояние человека, используя технологию имитации специфических нервно-мышечных реакций с помощью токов низкого напряжения. Благодаря этому человек может незамедлительно узнать, когда стоит перейти к завершению тренировки для избежания повышенной усталости после нее и даже избежания повышения риска получения травмы [5].

Вслед за приходом цифровизации в современное общество неизбежно изменился и привычный уклад здорового образа жизни, и сами цели, приоритеты человека. Мобильные приложения могут быть очень актуальным способом поддержания здорового образа жизни. Они являются мощным инструментом для формирования полезных привычек путем превращения рутинных занятий физической активностью в игру с системой поощрений. Студенты являются активными пользо-

вателями мобильных устройств и приложений, так как они позволяют совместить в одном устройстве полезные свойства для учебы, отдыха и формирования здорового образа жизни. На сегодняшний день существует множество известных мобильных приложений, предназначенных для контроля и оценки физических показателей пользователей. Такие программы можно рекомендовать для продвижения здорового образа жизни в студенческой среде. Эти приложения помогают более эффективно и комфортно достигать своих целей, таких как контроль количества и качества физической активности, увеличение мышечной массы, снижение веса, обеспечивая при этом желаемые результаты.

О. Г. Жигарева провела исследование, основывающееся на опросе студентов о полезности мобильных приложений. Далее приводим наиболее важные выводы, сделанные из него:

- любой студент, имеющий желание и цель изменить свой образ жизни в сторону более здорового и активного, может пользоваться вспомогательным мобильным приложением, так как в современном мире приложения открыты и доступны для свободного скачивания и использования;
- категория мобильных приложений для поддержания здорового образа жизни становится все более популярной и модной, особая востребованность отмечается среди студентов;
- в популяризации здорового образа жизни немаловажную роль играет реклама [3].

Таким образом, любые изменения, происходящие в обществе, предполагают соответствующее влияние на людей, а значит должны быть предприняты меры для комфортной, безопасной жизнедеятельности людей, находящихся в этом обществе. Примером служит развивающаяся цифровая экономика, которая предполагает цифровизацию общества и влияет на все сферы жизни людей. Для повышения продуктивности деятельности людей в условиях цифровизации необходимо создание соответствующих условий для здорового образа жизни каждого человека. Развитие физической культуры для всех категорий граждан РФ является актуальным и действенным путем организации здорового образа жизни, а также формирования образа здорового человека.

Список источников

1. Бекетова Д. А., Савкина Н. В. Информационные технологии в физической культуре и спорте // Наука. 2019. № 2 (27). С. 78–81. EDN: <https://elibrary.ru/zcwixr>.

2. Белякова М. Ю., Дьяконов А. Д. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта // Экономика и управление в спорте. 2021. Т. 1, № 3. С. 133–148. DOI: <https://doi.org/10.18334/sport.1.3.119785>.
3. Жигарева О. Г. Мобильные приложения как средство популяризации здорового образа жизни среди студентов // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2018. № 4 (20). С. 111–115. DOI: <https://doi.org/10.24151/2409-1073-2018-4-111-115>.
4. Здоровье, здоровый образ жизни, гигиеническое воспитание: термины и базовые понятия. Учебное справочное пособие / В. В. Стан, Л. Ф. Игнатова, А. С. Волчкова ; Рос. мед. академия непрерывного проф. образования. М. : ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, 2022. 95 с.
5. Белоусова Д. А. Информационные технологии в системе «Физическая культура и спорт» // Студенческий научный форум 2015 : материалы VII Международ. студ. науч. конф. URL: <https://clck.ru/3FqdUP> (дата обращения: 19.12.2018).
6. Круглик И. И., Круглик И. П. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных вузов // Психология, социология и педагогика. 2012. № 6. URL: <https://clck.ru/3FqdVC> (дата обращения: 15.01.2025).
7. Цифровая экономика Российской Федерации / М-во цифр. развития, связи и массовых коммуникаций РФ. URL: <https://digital.gov.ru/ru/activity/directions/858/> (дата обращения: 15.01.2025).
8. Никулина Т. В., Стариченко Е. Б. Информатизация и цифровизация образования: понятия, технологии, управление // Педагогическое образование в России. 2018. № 8. С. 107–113. DOI: <https://doi.org/10.26170/po18-08-15>.
9. Рязанова З. Г., Янов В. В. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, 2015. С. 14.
10. Стеценко Н. В., Широбакина Е. А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т. 22, № 1 (22). С. 35–40. EDN: <https://elibrary.ru/zaixpv>.