

ИНТЕГРАЦИЯ ЦИФРОВОГО МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ

Венскович Д.А., Залесская К.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*Применение цифрового мониторинга здоровья в образовательном процессе по физической культуре позволяет на основе анализа данных с мобильных приложений и носимых устройств контролировать физическое и психоэмоциональное состояние студентов, формируя культуру здоровья, мотивацию и осознанную саморегуляцию. **Ключевые слова:** цифровой мониторинг, здоровье, цифровые технологии, образование, культура здоровья.*

INTEGRATION OF DIGITAL HEALTH MONITORING

Venskovich D.A., Zalesskaya K.A.

Vitebsk State University named after P.M. Masherov,
Vitebsk, Republic of Belarus

*The use of digital health monitoring in the educational process of physical education makes it possible to monitor the physical and psycho-emotional state of students based on the analysis of data from mobile applications and wearable devices, forming a culture of health, motivation and conscious self-regulation. **Keywords:** Digital monitoring, health, digital technologies, education, culture of health.*

Введение. Современные студенты живут в условиях высокой цифровизации, но при этом демонстрируют снижение физической активности, рост функциональных нарушений и недостаточную сформированность культуры здоровья. Обучающиеся проводят большую часть времени в цифровой среде, что влечёт снижение физической активности, эмоциональное истощение и стресс, интеграция цифровых технологий мониторинга здоровья в образовательный процесс по физической культуре становится необходимым педагогическим инструментом, а поиск эффективных средств формирования культуры здоровья – приоритетным направлением развития.

Актуальность исследования заключается в необходимости разработки и внедрения инновационных подходов к профилактике нарушений здоровья студентов, реализуемых посредством цифровых технологий.

Цель работы – проанализировать возможности и перспективы применения цифрового мониторинга здоровья студентов как инструмента

формирования культуры здоровья и повышения эффективности оздоровительной деятельности в образовательной среде.

Материалы и методы исследований. Цифровой мониторинг представляет собой систему сбора, анализа и визуализации данных о здоровье студентов с использованием мобильных приложений, носимых устройств (фитнес-браслеты, смарт-часы), онлайн-платформ и аналитических алгоритмов. Такие технологии позволяют в режиме реального времени контролировать уровень физической активности, качество сна, частоту сердечных сокращений, уровень стресса, а также получать рекомендации по питанию, режиму дня и физическим нагрузкам.

В работе применялись методы анализа научной литературы, систематизации данных о существующих цифровых системах мониторинга, а также обобщение практического опыта внедрения подобных решений в вузах Беларуси и других стран.

Результаты исследований. Цифровой мониторинг представляет собой инновационный инструмент, который посредством мобильных приложений, носимых устройств и онлайн-сервисов обеспечивает непрерывное отслеживание физического и психоэмоционального состояния обучающихся. Это, в свою очередь, повышает мотивацию к ведению здорового образа жизни, позволяет индивидуализировать оздоровительные программы и усиливает результативность профилактических мероприятий. Использование мобильных приложений и умных устройств может стимулировать мотивацию [3]. Состояние здоровья влияет не только на самого человека, но и на его окружение, как через общение и психологическое самочувствие, так и через сохранение работоспособности [4]. В ряде учреждений высшего образования Республики Беларусь и других стран уже внедряются системы, интегрированные с образовательной средой, где студенты могут отслеживать собственные показатели здоровья, участвовать в оздоровительных челленджах, получать консультации специалистов и вовлекаться в спортивно-просветительскую активность.

К числу ключевых преимуществ цифрового мониторинга относятся доступность, интерактивность и возможность персонализации. Студенты не только видят динамику своего состояния, но и могут целенаправленно изменять данные, ориентируясь на особенности организма, режим учебы и собственные цели. Это способствует развитию ответственности, осознанной саморегуляции и внутренней мотивации к здоровому образу жизни. Дневник здоровья формирует такие положительные качества, как: настойчивость, трудолюбие и сила воли [2]. Кроме того, цифровые технологии дают возможность сотрудникам учреждений высшего образования своевременно выявлять группы риска, планировать и разрабатывать оздоровительные мероприятия и оценивать их эффективность. Таким образом, цифровой мониторинг становится не только инструментом индивидуального оздоровления, но и частью системной профилактической работы в образовательной среде.

Однако важно учитывать и риски, связанные с внедрением цифровых технологий в сферу здоровья. Вопросы конфиденциальности данных, кибербезопасности и этики использования технологий требуют тщательного рассмотрения [1]. Цифровая нагрузка и необходимость формирования цифровой грамотности у студентов и преподавателей также играют важную роль. Эффективное внедрение цифрового мониторинга требует комплексного подхода: нормативной базы, надёжной технической инфраструктуры, подготовки кадров и этической регламентации. Только при выполнении этих условий цифровой мониторинг сможет безопасно и эффективно реализовать свой оздоровительный потенциал, принося пользу.

Цифровой мониторинг здоровья также способствует формированию культуры здоровья среди молодежи. Студенты обретают ощущение субъективного контроля, начинают по-настоящему понимать ценность профилактики. Забота о здоровье выходит из ряда абстрактных рекомендаций и становится привычным элементом учебного дня и социальной жизни.

Заключение. Проведенными исследованиями установлено, что цифровой мониторинг здоровья – это не просто технологическая новинка, а стратегический ресурс оздоровления студенческой молодежи. Дневник здоровья позволяет соединить профилактику, мотивацию и индивидуальный подход, формируя культуру здоровья в образовательной среде, помогает не только контролировать состояние организма, но и формировать полезные привычки, управлять стрессом и оптимизировать образ жизни. Цифровой мониторинг здоровья превращает запись показателей в системный инструмент для глубокого понимания работы организма.

Литература.

1. Инев, М. А. Ключевые тенденции цифровизации физической культуры и спорта на современном этапе / М. А. Инев, А. К. Фролова // Мир педагогики и психологии. – 2025. – № 3. – С. 103–105.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Воробьев, А. В. Использование мобильных приложений и умных устройств для мониторинга физической активности и здоровья / А. В. Воробьев // Учитель здоровья России: материалы Всеросс. конкурса в свете реализации ФГОС. – 2025. – С. 1.
4. Завьялов А. Е. Цифровые технологии, как фактор формирования здорового образа жизни / А. Е. Завьялов // Социально–гуманитарные знания. – 2023. – №10. – С.30-31