

УДК 613.86:004.4

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Е. П. НИКИТЕНКО, В. А. БОЛДОВСКИЙ

Научный руководитель Е. А. КОПЫЛОВА, доц.

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

В условиях глобализации, быстрого развития технологий и изменения стиля жизни здоровье молодежи становится одной из ключевых проблем и является приоритетным направлением в валеологическом обеспечении учебного процесса в высшем учебном заведении.

Цифровые технологии позволяют создать более эффективную и инклюзивную образовательную систему – это не просто временный тренд, а фундаментальное изменение, которое трансформирует весь образовательный ландшафт.

Данная тема особенно актуальна, учитывая, что здоровье напрямую влияет на успеваемость и качество жизни. Создание личных электронных кабинетов является платформой для хранения и анализа данных о состоянии здоровья студентов на основе антропометрических, физиологических, физических характеристик с отслеживанием уровня психоэмоционального состояния.

Эффективный сбор данных о здоровье студентов – это первый и основной шаг к созданию электронного кабинета.

Цель исследования – раскрыть возможности личных электронных кабинетов студентов по здоровью и физическому развитию как необходимого инструмента в валеологическом обеспечении учебного процесса.

Задачи исследования.

1. Создание банка данных по комплексу антропометрических, физиологических, физических и психологических показателей студентов.

2. Составление электронно-информационных карт валеологических показателей на основании комплексной оценки здоровья студентов.

3. Индивидуализация полученной информации для отслеживания и управления показателями здоровья и физического развития студентов с целью валеологического сопровождения образовательного процесса.

Исследование проводилось в марте – апреле 2024/2025 учебного года, в нем приняло участие 48 студентов (юноши) второго курса Белорусско-Российского университета.

Анализ показал, что среднее значение веса студентов находится в пределах 75...78 кг. Средний рост – варьируется от 182,5 до 184,7 см, возраст находится в диапазоне 18–20 полных лет. Окружность талии в пределах 79,5...80,0 см.

Учитывая возраст, рост и вес, окружность талии, индекс массы тела антропометрические показатели значительного большинства студентов находятся в норме согласно данным Всемирной организации здравоохранения.

На рис. 1 показаны антропометрических показателей.

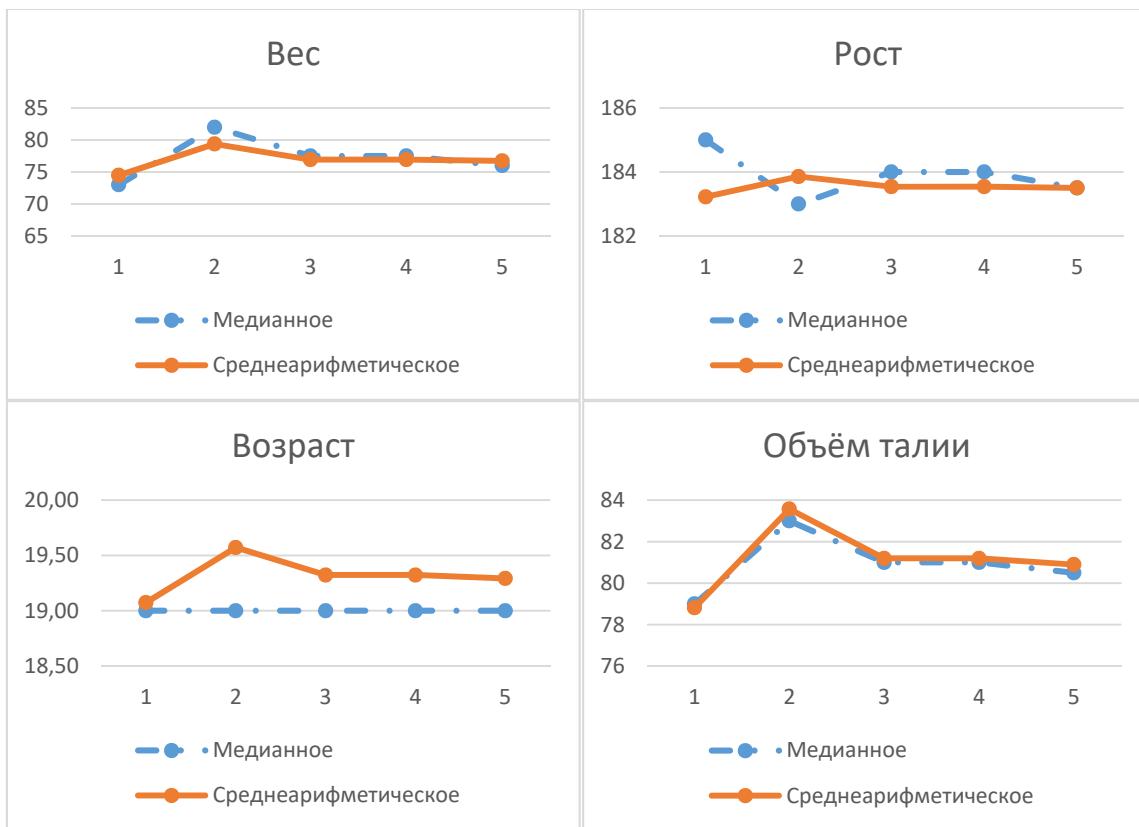


Рис. 1. Электронно-информационные карты антропометрических показателей.

Пробы Генчи и Штанге не выявили скрытых нарушений состояния дыхательной системы, показатели находятся в пределах физиологической нормы.

На рис. 2 приведены электронно-информационные карты физиологических показателей.

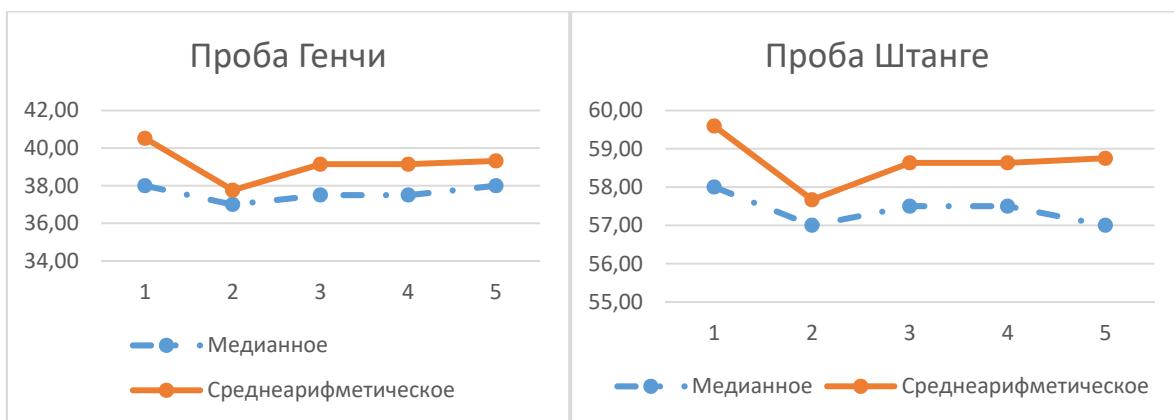


Рис. 2. Электронно-информационные карты физиологических показателей

На рис. 3 приведены результаты тестов в электронно-информационных картах ситуативной и личностной тревожности по шкале Спилбергера.

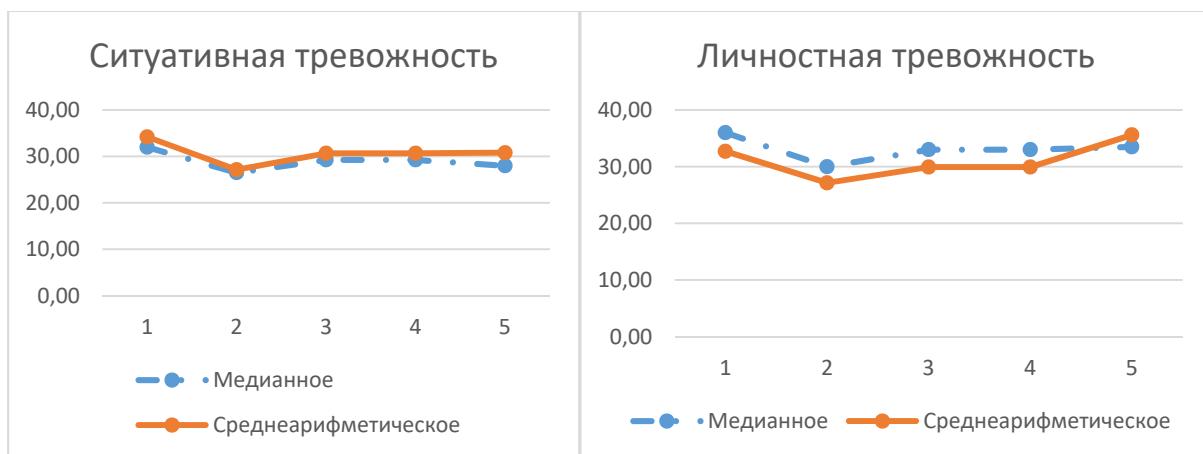


Рис. 3. Электронно-информационные карты ситуативной и личностной тревожности

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Студенты, испытывающие тревожность, могут чувствовать себя подавленными и не способнымиправляться с физическими и психологическими нагрузками.

Личностям с низким уровнем тревожности, наоборот, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, заинтересованности, проявление чувства ответственности в решении определенных задач.

Студенты с умеренным уровнем тревожности не нуждаются в коррекции. Это говорит о хороших адаптивных возможностях личности, способных принимать самостоятельно решения в сложных ситуациях и осознавать причину своей тревоги.

В результате научного исследования был создан цифровой банк данных, который служит платформой для хранения, анализа и оценки общего состояния здоровья студентов в обеспечении валеологического подхода в обучении.

Создание личных электронных кабинетов способствует формированию у студентов критического мышления, способности к самоанализу и культуры здоровья, что особенно актуально в условиях повышенного уровня стресса и напряженности в университетской среде.

Таким образом, интеграция цифровых технологий в валеологическом обеспечении учебного процесса становится несомненно значимым выбором для корректного обучения и воспитания студентов, направленным на гуманистический подход в высшем образовании и затрагивающим проблему индивидуальной личностно ориентированной педагогики.