

**Результаты и их обсуждение.** Анализ данных анкетирования позволяет сделать предварительный вывод о том, что большинство спортсменов имеют базовые знания о силовых тренировках на суше, но не обладают систематическими знаниями. Только 21,74% спортсменов ответили, что «понимают очень хорошо», в то время как более 70% (71,30%) спортсменов имеют лишь «некоторое понимание».

При исследовании того, что, по мнению спортсменов, следует включить в силовые тренировки на суше (множественный выбор), силовые тренировки корпуса, взрывная сила нижних конечностей и силовые тренировки верхней части тела были признаны тремя наиболее важными элементами с коэффициентом выбора 89,57%, 85,22% и 80,00% соответственно.

Большинство спортсменов согласились с положительным влиянием силовых тренировок на суше на эффективность техники подводного плавания. 91,30% респондентов оценили их влияние как «очень значительное» или «довольно значительное».

Только 41,74% спортсменов тренируются 3-4 раза или чаще в неделю, в то время как более половины (58,26%) тренируются 2 раза или реже в неделю. Респонденты в целом согласились с тем, что силовые тренировки на суше улучшили показатели «старта и поворота» (88,70%) и «техники ног под водой» (например, баттерфляй, вольный стиль, 85,22%).

Основными каналами получения спортсменами знаний о силовых тренировках на суше являются «руководство тренера» (81,74%) и «общение со сверстниками» (45,22%), в то время как доля получения знаний через формальные каналы, такие как «профессиональные книги» (15,65%) и «научная литература» (5,22%), остается крайне низкой.

**Закключение.** Данные показывают, что, хотя современные юные пловцы в целом признают важность силовых тренировок на суше, сохраняются пробелы в систематическом планировании, частоте тренировок и приобретении теоретических знаний. В тренировочных программах особое внимание следует уделять научно обоснованным планам силовых тренировок на суше, дополненному теоретическому обучению для повышения эффективности техники плавания под водой.

1. Астапенко, И.Н. Методика совершенствование стартового прыжка в эстафетном плавании у пловцов высокой квалификации / И.Н. Астапенко, Е.С. Жукова // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск, Россия. – № 1. – 2019. – С. 169-176.

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ: ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНОЙ АНАЛИЗ**

**Залесская К.А.,**

*студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Венскович Д.А., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Цифровой мониторинг, здоровье, цифровые технологии, образование, культура здоровья.

Keywords. Digital monitoring, health, digital technologies, education, health culture.

В условиях цифровизации образования и роста психофизических нагрузок на студентов особую актуальность приобретает вопрос сохранения здоровья молодежи. Студенческий возраст – это период интенсивного интеллектуального и личностного развития, когда формируются профессиональные установки, жизненные ориентиры и привычки, в том числе связанные с заботой о собственном здоровье. Современные обучающиеся проводят значительную часть времени в цифровой среде, что с одной стороны способствует развитию интеллектуальных способностей, но с другой – приводит к снижению физической активности, эмоциональному выгоранию и стрессу. Поэтому поиск эффективных инструментов для формирования культуры здоровья в образовательной среде является важным направлением развития.

Актуальность исследования заключается в необходимости внедрения инновационных подходов к профилактике нарушений здоровья студентов с использованием цифровых технологий, позволяющих осуществлять постоянный мониторинг физического и психоэмоционального состояния.

Цель работы – проанализировать возможности и перспективы применения цифрового мониторинга здоровья студентов как инструмента формирования культуры здоровья и повышения эффективности оздоровительной деятельности в образовательной среде.

**Материал и методы.** 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 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 действующих цифровых системах, а также обобщение практического опыта внедрения подобных решений в вузах Беларуси и других стран.

**Результаты и их обсуждение.** Цифровой мониторинг – это инновационный подход, позволяющий с помощью мобильных приложений, носимых устройств и онлайн-сервисов отслеживать физическое и психоэмоциональное состояние обучающихся. Он способствует формированию мотивации к здоровому образу жизни, индивидуализации оздоровительных программ и повышению эффективности профилактики. Использование мобильных приложений и умных устройств может стимулировать мотивацию [3, с. 1]. 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, с. 30]. 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.

Ключевые преимущества цифрового мониторинга заключаются в его доступности, интерактивности и способности к персонализации. Студенты получают возможность не только наблюдать динамику своего состояния, но и самостоятельно корректировать поведение с учетом индивидуальных особенностей организма, режима обучения и личных целей. Это способствует развитию ответственности, саморегуляции. Дневник здоровья формирует такие положительные качества, как: настойчивость, трудолюбие и сила воли [2, с. 448]. Кроме того, цифровые технологии позволяют сотрудникам учреждений высшего образования оперативно выявлять группы риска, планировать 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, с. 104]. Чрезмерная цифровая нагрузка, 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 соблюдении этих условий цифровой мониторинг сможет выполнять свою оздоровительную функцию полноценно и безопасно, с пользой и высокой эффективностью для студентов и структур образования.

Цифровой мониторинг здоровья также способствует формированию культуры здоровья среди молодежи. Молодежь чувствует контроль над своей жизнью, понимает всю важность заботы о своём здоровье и может статистически посмотреть данные о своём состоянии и анализировать эти данные. Он делает заботу о здоровье частью повседневной жизни, интегрированной в образовательный процесс и социальную активность.

Студенты начинают воспринимать физическую активность, режим дня и психоэмоциональное благополучие как важные элементы личной эффективности и профессионального успеха, а также здорового духа. Это особенно важно в условиях быстро меняющегося мира, когда устойчивость, адаптивность и способность к саморегуляции становятся ключевыми компетенциями.

**Заключение.** Таким образом, 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. В условиях XXI века подобные технологии становятся базовым элементом устойчивого развития, где забота о здоровье выступает не разовым мероприятием, а неотъемлемой частью повседневной активности студенческой молодежи.

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. – М.: 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.

## ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА НА ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА ЯПОНИИ В МИРОВОМ СОЗНАНИИ

**Идрисов А.Т.,**

*студент 3 курса Казанского (Приволжского) федерального университета,  
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация  
Научный руководитель – Гайнуллина Д.Т., ассистент*

Ключевые слова. Туризм, Япония, формирование образа, мировое сознание, межкультурное взаимодействие, культурная коммуникация.

Keywords. Tourism, Japan, image formation, global consciousness, intercultural interaction, cultural communication.

Туризм является одним из ключевых факторов формирования образа страны в мировом сознании. Япония, как одна из наиболее посещаемых стран мира, активно использует туризм как средство презентации своей культуры, истории и ценностей на глобальной арене. Актуальность исследования обусловлена необходимостью понимания того, как туристические потоки и туристический опыт влияют на восприятие Японии иностранцами и на формирование её международного имиджа. Целью данного исследования является выявление влияния туризма на формирование образа Японии в сознании иностранных туристов и определение ключевых факторов, способствующих этому процессу.

**Материал и методы.** Исследование основано на анализе официальных статистических данных, туристических маршрутов, посещаемых иностранными туристами, а также на изучении туристических достопримечательностей, служащих точками контакта между туристами и японской культурой. В качестве материала использовались данные туристической статистики, описания популярных туристических маршрутов (Киото, Осака, Токио, Нара), информация о значимых культурных объектах (храмы, святилища, замки, музеи). Методология включает компаративный анализ туристических направлений, анализ нарративов туристов об их опыте посещения Японии, а также изучение роли визуальных и культурных символов в процессе формирования образа страны. Применялись методы контент-анализа и культурно-семиотического анализа туристических объектов.