

**Улендеева Наталия Ивановна**

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

## **ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ КУРСАНТОВ ВЕДОМСТВЕННЫХ ВУЗОВ ФСИН РОССИИ**

***Аннотация:** в статье обосновывается роль формирования здоровьесберегающей образовательной среды, позволяющей моделировать образовательный процесс в условиях цифровизации обучения через применение устойчивых регламентов и правил организации учебных занятий, снижающих риски и негативные последствия работы с мобильными и компьютерными устройствами и средствами взаимодействия и связи.*

***Ключевые слова:** цифровизация, управление, здоровьесберегающие технологии, высшее образование.*

Развитие современного общества требует подготовки личности, способной ответственно относиться к своему здоровью, выбирая потенциально благополучную среду для обучения и профессиональной деятельности. Безусловно цифровизация образования влияет на формирование потенциала здоровьесберегающих технологий, позволяя обеспечить индивидуальные подходы к сохранению и совершенствованию здоровья обучающихся [1].

Раскрывая некоторые возможности влияния цифровизации на здоровьесбережение в образовании, А.С. Ваниватова подчеркивает, что использование информационных технологий и интерактивных учебных платформ делают обучение более интерактивным и привлекательным для учащихся, что снижает стресс и повышает интерес к учёбе. Автор также обосновывает положительные интеграционные процессы физической активности через включение в образовательный процесс систематических коротких физических пауз, регулирующих настройками в мобильных устройствах (фитнес-часах и др.), могут значительно

повысить активность и концентрацию обучающихся между занятиями или даже внутри занятия. А.С. Ваниватова выделяет роль обучения школьников и студентов навыкам управления стрессом и адаптацией, когда обучающиеся учатся распознавать свои эмоции, применять стратегии для снижения стресса и развивать позитивные навыки общения, применяя гаджеты со встроенными тренинговыми задачами и фиксированием их выполнения. Следовательно, по мнению автора, продвижение здорового образа жизни через мобильные приложения, возможность получать информацию о проведенных спортивных мероприятиях позволяет обучающимся узнавать о важности правильного питания, физической активности, психологической устойчивости и управления стрессом [2].

Однако с широким использованием цифровых технологий в образовании есть и риски, связанные с влиянием на физическое и психическое здоровье обучающихся. К ним относятся, например, зрительное утомление, ухудшение осанки, нарушение сна, гиподинамия, развитие тревожности и стресса, цифровая зависимость [3].

Анализируя риски обучения в период развития цифровизации образования, Т.В. Корниенко описывает некоторые направления и меры воздействия, которые могут помочь снизить риски, связанные с широким применением в образовании мобильных устройств, средств взаимодействия и визуализации. Так, автор отмечает, что развитие материальной цифровой инфраструктуры необходимо строить в условиях, специализированных дата-центров, обеспечивающих хранение большего количества информации, и способных развивать системы связи, в том числе мобильную и широкополосную, чтобы личные мобильные устройства обучающихся были мало задействованы. Разработка и внедрение цифровых программ должна, по мнению автора формироваться через создание и применение учебно-методических материалов с использованием нейросетей и искусственного интеллекта. Такие программы могут дополнить преподаватели различным контентом, а в будущем, возможно, частично даже некоторые из них заменить. Т.В. Корниенко также изучает возможности применения новых систем управления обучением, которые представляют собой программы по ад-

министрированию и контролю учебных курсов и позволяют обеспечить равный и свободный доступ обучающимся к знаниям, а также гибкость обучения. Рассматриваемый подход будет способствовать снижению загруженности обучающихся, так как системы управления могут иметь возможность дозированно предоставлять материал для изучения, исходя из данных по индивидуальным запросам школьников и студентов.

Большую роль в формирование здоровьесберегающей образовательной среды играет повышение навыков и умений преподавателей в сфере цифровых технологий. Для этого можно проводить курсы компьютерной грамотности, в том числе по работе с дополненной реальностью в образовании и демонстрировать новые методики работы с ними в условиях образовательных занятий.

Разработка и создание сети инновационных площадок цифрового образования позволит в рамках таких площадок обеспечить освоение и распространение новых форм учебной работы, педагогическую поддержку преподавателей в условиях цифровой трансформации, разработку учебно-методических материалов [5].

Большое значение на современном этапе развития образования имеет обеспечение информационной безопасности, что определяет необходимость усовершенствовать правовое регулирование данной сферы, а также стимулировать развитие цифрового правосознания в области реализации новых образовательных практик, а также правил пользования мобильными устройствами в образовательной организации.

Для реализации мероприятий по формированию сознания участников образовательных отношений о рисках, связанных с цифровыми технологиями, целесообразно информировать цифровых субъектов путем проведения информационно-познавательных бесед и тренингов.

Периодическое отслеживание и обновление рамок модели рисков интеграции цифровых технологий позволит разрабатывать более действенные меры по упреждению наступления рисков, а систематическая работа по идентификации и управлению рисками на разных уровнях системы образования позволяет

формировать эффективную среду обучения, включающую условия реализации здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, использование цифровых технологий в образовании должно быть сбалансированным и осознанным. Необходимо обучать студентов цифровой грамотности, чтобы применение технологий было безопасным в будущей профессиональной деятельности.

### ***Список литературы***

1. Мелешкова Н.А., Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Суханов Е.Л. Реализация здоровьесберегающих технологий в условиях цифровизации высшего образования // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – №9 (211). – С. 291–294. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p291-294. EDN VKNRDI

2. Ваниватова А.С. Обучение в эпоху цифровых технологий: здоровье учеников в приоритете / А.С. Ваниватова // Урок.рф [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTY2v> (дата обращения: 15.05.2025).

3. Гусарова Л.А. Цифровые технологии и здоровьесбережение: возможности и риски в образовательной среде / Л.А. Гусарова // Ratio et Natura. – 2025. – №1 (13) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTY9S> (дата обращения: 30.04.2025).

4. Корниенко Т.В. Цифровая трансформация образования: риски и пути их преодоления / Т.В. Корниенко // Инфоурок.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTY8a> (дата обращения: 25.04.2025).

5. Описание возможных рисков интеграции цифровых технологий и рекомендаций по управлению рисками // СудАкт: судебные и нормативные акты РФ. Судебные и нормативные акты РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MTY7v> (дата обращения: 25.04.2025).