Е. М. Филатов // Вестник Московского университета. Серия 19. Лингвистика и межкультурная коммуникация. – 2024. – Т. 27. – № 2. – С. 38–54.

7. Пинчук, А. Н. О взаимодействии человека и искусственного интеллекта: новая социальная реальность в представлении московских студентов / А. Н. Пинчук, Д. А. Тихомиров // Знание. Понимание. Умение. – 2019. – № 3. – С. 85–97.

8. Розов, К. В. Методика подготовки будущих учителей информатики к применению технологий искусственного интеллекта : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Розов Константин Владимирович. – Красноярск, 2024. – 25 с.

9. Розов, К. В. Формирование профессиональной готовности будущих учителей информатики к применению технологий искусственного интеллекта / К. В. Розов // Информатика и образование. – 2022. – № 2. – С. 50–63.

10. Курьян, С. М. Развитие готовности будущих педагогов к работе с технологиями искусственного интеллекта / С. М. Курьян, М. А. Петрушкевич // Бизнес. Образование. Право. – 2024. – № 4 (69). – С. 471–475.

11. Манузина, Е. Б. Готовность преподавателей высшей школы к использованию цифровых технологий в учебном процессе / Е. Б. Манузина, А. Ю. Чуфенева, С. И. Артемьева // Прикладная психология и педагогика. – 2021. – Т. 6, № 4. – С. 163–172.

12. Манузина, Е. Б. Уровень цифровой компетентности студентов как условие дальнейшего использования педагогами цифровых технологий в учебном процессе / Е. Б. Манузина, М. В. Хорошилова, С. И. Артемьева // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. – 2022. – Т. 11, № 1. – С. 33–43.

Пятач А.Н., аспирант 3 курса, ассистент кафедры спортивных дисциплин
Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул, Россия

ЦИФРОВОЙ НАВИГАТОР ЗОЖ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Аннотация. *В статье представлен проект «Цифровой навигатор ЗОЖ» как средство формирования готовности будущих учителей физической культуры к организации внеурочной деятельности школьников в цифровой образовательной среде. Описана модель подготовки студентов института физической культуры и спорта АлтГПУ к ведению профильной страницы в социальной сети на основе валеологического подхода. Раскрыта структура программы, включающей теоретико-методологический, практико-ориентированный и проектно-деятельностный модули, а также критерии оценки цифровых и валеолого-педагогических компетенций студентов. Определены ожидаемые результаты реализации проекта и обозначены перспективы дальнейших исследований.*
Ключевые слова: здоровый образ жизни школьников; будущий учитель физической культуры; цифровая образовательная среда; социальные сети; внеурочная деятельность; цифровые компетенции; валеологический подход.

A.N. Pyatach

DIGITAL HEALTH NAVIGATOR AS A TOOL FOR DEVELOPING READINESS OF PROSPECTIVE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS TO ORGANIZE EXTRACURRICULAR HEALTHY LIFESTYLE ACTIVITIES FOR SCHOOLCHILDREN VIA SOCIAL MEDIA

Abstract. *The article presents the project «Digital Health Navigator» as a tool for developing readiness of prospective physical education teachers to organize extracurricular healthy lifestyle activities for schoolchildren in a digital educational environment. A model for training students of the Institute of Physical Culture and Sports to manage an educational social media page based on a valeological approach is described. The paper outlines the structure of the training program, which includes theoretical, practical and project modules, as well as the criteria for assessing digital and health-oriented pedagogical competences. The expected outcomes of the project implementation and prospects for further research are indicated.*
Keywords: healthy lifestyle of schoolchildren; prospective physical education teacher; digital educational environment; social media; extracurricular activities; digital competences; valeological approach.

Цифровая трансформация образования сопровождается существенным ростом времени, которое школьники и студенты проводят в интернете и при работе с электронными устройствами, что оказывает противоречивое влияние на их здоровье и образ жизни [10, с. 71–72]. Е. И. Шубочкина и соавторы отмечают, что интенсивное использование электронных средств обучения более 4 часов в день связано у подростков с учащением жалоб на головные боли, нарушения сна, ухудшение зрения и снижением самооценки физической формы, а также с тенденцией к снижению участия в занятиях физической культурой и спортом. Одновременно подчёркивается необходимость разработки профилактических и образовательных программ, направленных на минимизацию рисков цифровой среды и сохранение здоровья обучающихся.

Исследования влияния современных цифровых технологий на образ жизни молодёжи показывают, что фитнес-приложения, носимые устройства и мобильные сервисы могут выступать фактором мотивации к повышению уровня физической активности и контролю параметров здоровья [4, с. 165–166]. Показано, что большинство опрошенных студентов активно используют цифровые устройства для мониторинга шагов, частоты сердечных сокращений и других показателей, рассматривая такие технологии как удобный инструмент самоконтроля и поддержания интереса к занятиям физической культурой. Авторы подчёркивают, что технологический прогресс способствует формированию привычек, ориентированных на заботу о здоровье, и может целенаправленно использоваться в образовательных целях.

К. С. Ващкевич отмечает, что социальные медиа, будучи важной частью повседневной коммуникации студентов, обладают значительным потенциалом для формирования у них установок на здоровый образ жизни. По её данным, сочетание информационных, мотивационных и деятельностных компонентов в контенте социальных сетей способствует более осознанному отношению обучающихся к вопросам здоровья и физической активности, особенно при использовании интерактивных форм (опросы, онлайн-челленджи, обсуждения) [1, с. 31–33].

Как подчёркивает О. В. Щелина, социальные сети постепенно перестают быть исключительно досуговым пространством и превращаются в важный канал образовательной коммуникации [11, с. 41–42]. Автор указывает, что эффективность их использования в образовательном процессе зависит от продуманности педагогического сценария, характера взаимодействия и степени активности обучающихся, а не только от технических возможностей платформ. Делается вывод о необходимости осмысленного включения сетевых ресурсов в практику преподавателя и формирования у него соответствующих компетенций.

В. Н. Мезинов рассматривает развитие цифровой компетентности будущего педагога в процессе обучения в вузе как целенаправленный процесс, включающий овладение цифровыми инструментами, методами работы в электронной образовательной среде и формирование готовности к использованию цифровых ресурсов в профессиональной деятельности. В совместной работе В. Н. Мезинова и соавторов, посвящённой формированию готовности будущих учителей физической культуры к профессионально-личностному саморазвитию, подчёркивается интегративный характер готовности, включающей мотивационный, когнитивный и деятельностный компоненты, формирующиеся в условиях специально организованного образовательного процесса [6, с. 70–71].

В автореферате Р. З. Хусаиновой цифровая компетенция студентов вузов творческой направленности описывается как интегративная структура, включающая мотивационный, когнитивный и операциональный компоненты [9, с. 12–13]. Обосновывается необходимость разработки критериев и показателей, позволяющих отслеживать динамику её формирования, а также подчёркивается продуктивность проектной деятельности как формы, обеспечивающей практическую реализацию цифровых умений в решении профессиональных задач.

Исследования цифровой компетентности и цифровой грамотности студентов педагогических направлений акцентируют внимание на том, что существенные затруднения вызывает именно деятельность, связанная с созданием и педагогическим использованием цифрового контента, а также с выстраиванием образовательной коммуникации в цифровой среде [2, с. 186–188]. Т. Гребенюк и соавторы подчёркивают, что цифровая грамотность студентов должна оцениваться не только по уровню владения ИКТ-инструментами, но и по способности критически относиться к информации и организовывать продуктивное взаимодействие в цифровом пространстве [2, с. 192–194].

Таким образом, с одной стороны, существует объективный запрос на использование социальных сетей и других цифровых инструментов как естественной для современных обучающихся среды жизнедеятельности для решения задач формирования здорового образа жизни [1, с. 30–32]. С другой стороны, выявляется недостаточная сформированность цифровых и валеолого-педагогических компетенций будущих учителей физической культуры и ограниченная готовность к целенаправленному использованию социальных сетей в воспитательной работе. Это противоречие обуславливает актуальность разработки программ, направленных на формирование готовности будущих учителей физической культуры к организации внеурочной деятельности школьников в социальных сетях в логике валеологического подхода.

К. С. Ващкевич подчёркивает, что социальные медиа при целенаправленном использовании могут стать значимым ресурсом формирования здорового образа жизни, если контент сочетает информационные, мотивационные и деятельностные компоненты и опирается на интерактивные форматы работы со студенческой аудиторией [1, с. 30–32]. О. В. Щелина рассматривает социальные сети как часть образовательного пространства и связывает эффективность их использования с продуманностью педагогического сценария и особенностями взаимодействия с обучающимися, что требует от педагога специальных компетенций в области конструирования и ведения образовательного контента [11, с. 41–43].

Работы, посвящённые цифровой компетентности будущих педагогов, фиксируют противоречие между высокой цифровой активностью студентов и недостаточной сформированностью профессионально значимых цифровых компетенций [2, с. 92–94; 8, с. 64–66]. В исследованиях готовности будущих учителей физической культуры она рассматривается как интегративное качество, включающее мотивационный, когнитивный и деятельностный компоненты, что позволяет трактовать готовность к воспитанию ЗОЖ школьников в социальных сетях как интеграцию цифрового, валеолого-педагогического и мотивационно-ценностного компонентов [6, с. 70–71].

Таким образом, теоретические основания проекта «Цифровой навигатор ЗОЖ» опираются на представления о рисках и возможностях цифровой среды для здоровья обучающихся, потенциале социальных медиа в продвижении ЗОЖ концепции цифровой компетентности будущего педагога и структурном понимании профессиональной готовности учителя физической культуры.

С учётом выявленного противоречия между потенциалом социальных сетей в воспитании здорового образа жизни и недостаточной готовностью будущих учителей физической культуры к их использованию целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментально-проектная апробация программы «Цифровой навигатор ЗОЖ» по формированию готовности будущих учителей физической культуры к организации внеурочной деятельности школьников в социальных сетях.

Гипотеза исследования заключается в том, что уровень готовности будущих учителей физической культуры к организации внеурочной деятельности школьников в социальных сетях, направленной на воспитание здорового образа жизни, повысится при условии включения в образовательный процесс программы «Цифровой навигатор ЗОЖ», основанной на валеологическом подходе и предполагающей проектную деятельность студентов по созданию и ведению образовательной страницы.

Исследование проводилось на базе института физической культуры и спорта Алтайского государственного педагогического университета и включало студентов 1–4 курсов направлений подготовки «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности». Структура исследования соответствовала логике педагогического эксперимента и включала констатирующий, формирующий и контрольный этапы, что согласуется с подходами, применяемыми при формировании профессиональной готовности будущих учителей физической культуры.

На констатирующем этапе проводилось анкетирование для выявления уровня цифровой компетентности и мотивации студентов к использованию социальных сетей в профессиональных целях, а также тестирование знаний о здоровом образе жизни и цифровой гигиене. Анкета цифровой компетентности разрабатывалась с опорой на структуры, предложенные в исследованиях цифровой компетентности и цифровой грамотности будущих педагогов, и включала вопросы об опыте создания и ведения образовательных страниц, использовании интерактивных форм и анализе отклика аудитории.

Формирующий этап был связан с внедрением программы «Цифровой навигатор ЗОЖ» в образовательный процесс, интеграцией её элементов в дисциплины педагогического и информационно-технологического профиля и организацией проектной деятельности студентов по созданию и ведению профильной страницы в социальной сети. На контрольном этапе проводилось повторное анкетирование, анализ продуктов деятельности студентов и экспертная оценка уровня сформированности выделенных компонентов готовности, что позволило оценить эффективность программы.

Опираясь на исследования цифровой компетентности и профессиональной готовности будущих педагогов, готовность к организации внеурочной деятельности школьников в социальных сетях рассматривалась как интегративное образование, включающее цифровой, валеолого-педагогический и мотивационно-ценностный компоненты. Цифровой компонент отражал уровень владения инструментами социальных сетей и умение использовать их для создания и педагогического применения образовательного контента, что согласуется с пониманием цифровой компетентности будущего педагога как интеграции технических и педагогических умений.

Валеолого-педагогический компонент включал систему знаний о здоровом образе жизни школьников и умение трансформировать эти знания в доступный и научно обоснованный контент, а также способность проектировать онлайн-мероприятия, направленные на формирование и поддержку установок на. Мотивационно-ценностный компонент отражал степень осознания студентами значимости использования социальных

сетей как педагогического ресурса и готовность к инновационной деятельности в цифровой среде.

Для каждого компонента были определены критерии и показатели, на основе которых выделялись уровни сформированности готовности (низкий, средний, высокий), что согласуется с критериально-показательным подходом к оценке цифровой компетентности и профессиональной готовности студентов, представленным в научных и диссертационных исследованиях.

Программа «Цифровой навигатор ЗОЖ» включала три взаимосвязанных модуля: теоретико-методологический, практико-ориентированный и проектно-деятельностный. В теоретико-методологическом модуле формировались представления о влиянии факторов цифровой среды на здоровье обучающихся и принципах валеологического подхода к воспитанию здорового образа жизни, обсуждались данные о рисках и возможностях цифровых технологий для поддержания физической активности.

Практико-ориентированный модуль был нацелен на освоение студентами инструментов социальных сетей и связанных сервисов: настройка и оформление профильной страницы, разработка контент-плана, создание текстового, визуального и видео-контента, использование средств аналитики. При этом учитывались подходы к развитию цифровой компетентности, предполагающие решение реальных педагогических задач с использованием цифровых технологий.

Проектно-деятельностный модуль предусматривал работу студентов в малых группах над созданием и ведением образовательной страницы, ориентированной на школьников, с реализацией онлайн-активностей (челленджи, опросы, мини-марафоны) и последующей рефлексией. Как подчёркивает Р. З. Хусаинова, именно проектная деятельность создаёт условия для практической реализации цифровых умений и укрепления мотивации к профессиональной активности в цифровой среде [9, с. 16–17].

С опорой на исследования цифровой компетентности и цифровой грамотности студентов можно ожидать, что реализация программы «Цифровой навигатор ЗОЖ» обеспечит повышение уровня профессионально ориентированных цифровых компетенций у большинства участников. Предполагается, что значительная часть студентов достигнет не ниже среднего уровня цифрового компонента готовности, а часть — высокого уровня, характеризующегося способностью самостоятельно проектировать и реализовывать образовательные страницы в социальных сетях [5, с. 17–18].

Ожидается также развитие валеолого-педагогического компонента готовности, проявляющееся в умении создавать научно обоснованный и мотивирующий контент для школьников и организовывать онлайн-мероприятия, направленные на формирование установок на здоровый образ жизни. С учётом структурного понимания готовности и роли специально организованных педагогических условий можно предположить, что участие в программе будет способствовать укреплению мотивационно-ценностного компонента, выражающегося в принятии социальных сетей как значимого инструмента профессиональной деятельности будущего учителя физической культуры.

Таким образом, проект «Цифровой навигатор ЗОЖ» позволяет комплексно подойти к формированию готовности будущих учителей физической культуры к организации внеурочной деятельности школьников в цифровой среде, опираясь на использование социальных сетей и валиологического подхода. Предложенная модель интегрирует цифровой, валеолого-педагогический и мотивационно-ценностный компоненты готовности, что согласуется с современными научными представлениями о структуре профессиональной готовности педагога.

Как показывает анализ литературных источников, использование социальных сетей в продвижении здорового образа жизни при профессиональном педагогическом сопровождении может стать эффективным инструментом формирования установок и поведения обучающихся. В этом контексте программа «Цифровой навигатор ЗОЖ»

выступает как педагогическое средство, позволяющее объединить потенциал цифровых технологий и задач воспитания культуры здоровья школьников.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении содержания готовности будущего учителя физической культуры к воспитанию здорового образа жизни школьников средствами социальных сетей, а также в обосновании педагогических условий её формирования в условиях цифровой образовательной среды. Практическая значимость состоит в разработке программы, которая может быть интегрирована в образовательный процесс института физической культуры и спорта АлтГПУ и использована в других педагогических вузах.

Перспективы дальнейших исследований связаны с проведением полномасштабного педагогического эксперимента с количественной оценкой динамики уровней готовности студентов, сравнением эффективности различных социальных платформ и форматов контента, а также изучением влияния участия школьников в онлайн-активностях на показатели их реального поведения в сфере здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Ващкевич, К. С. Формирование здорового образа жизни студентов через социальные медиа / К. С. Вашкевич // Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы III Международной научно-практической заочной конференции, 21–22 марта 2024 г., Минск, Беларусь. – Минск : БГУ, 2024. – С. 30–34.
2. Гребенюк Т. Исследование цифровой компетентности студентов – будущих педагогов в контексте педагогики индивидуальности / Т. Гребенюк, С. Несына, Н. Ермакова, О. Кайгородова // Образование и саморазвитие. – 2023. – № 18 (1). – С. 186–200. – URL: https://doi.org/10.26907/esd.18.1.13 (дата обращения: 20.01.2026).
3. Грищенко, Н. В. Влияние социальных сетей на формирование здорового образа жизни среди студентов / Н. В. Грищенко // Academy. – 2023. – № 2. – С. 68-70.
4. Кострыкина, Е. Е. Технологии и физическая активность: тренды среди студентов / Е. Е. Кострыкина, А. В. Староселец // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 14–15 янв. 2025 г. – Минск : БГУ, 2025. – С. 164–169.
5. Мезинов, В. Н. Развитие цифровой компетентности будущего педагога в процессе обучения в вузе / В. Н. Мезинов // Вестник Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина. – 2023. – № 1 (61). – С. 17–22.
6. Мезинов, В. Н. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к профессионально-личностному саморазвитию / В. Н. Мезинов, М. А. Захарова, И. А. Карпачева, И. Б. Ларина // Вестник Елецкого государственного университета им. И. А. Бунина. – 2021. – № 3. – С. 70–72.
7. Страдзе, А. Э. Вариативность цифровых возможностей и инструментов для развития мотивации к регулярным занятиям спортом и физической культурой / А. Э. Страдзе, К. Р. Смирнов // MCU Journal of Natural Sciences. – 2024. – Т. 53, № 1. – С. 136–143.
8. Токтарова, В. И. Развитие цифровых компетенций в контексте цифровизации системы образования: опыт марийского государственного университета / В. И. Токтарова, О. В. Ребко // Информатика и образование. – 2023. – Т. 38, № 1. – С. 64–71.
9. Хусаинова, Р. З. Формирование цифровой компетенции студентов вузов творческой направленности в цифровой образовательной среде: автореф. дис. … канд. пед. наук / Р. З. Хусаинова. – Москва, 2024. – 23 с.
10. Шубочкина, Е. И. Гигиеническая оценка влияния факторов цифровой среды на подростков в процессе образовательной и досуговой деятельности / Е. И. Шубочкина,

В. Ю. Иванов, В. В. Чепрасов, М. В. Айзятова // Здоровье населения и среда обитания. – 2021. – № 6 (339). – С. 71–77.

11. Щелина, О. В. Использование возможностей социальных сетей в формировании установки на ведение здорового образа жизни / О. В. Щелина // Молодой учёный. – 2015. – № 23.2 (103.2). – С. 41–43.