

УДК 796.01

DOI: 10.34670/AR.2025.10.98.012

## **Мониторинг здоровья и физического состояния студентов в контексте управления качеством образования**

**Заруба Фёдор Сергеевич**

Аспирант,  
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,  
454080, Российская Федерация, Челябинск, просп. Ленина, 69;  
e-mail: ZarubaFedorS@yandex.ru

### **Аннотация**

Современные студенты сталкиваются с множеством факторов, негативно влияющих на их здоровье и физическое состояние. Высокий уровень учебной нагрузки, стресс, недостаток времени на полноценный отдых и физическую активность, неправильное питание, вредные привычки — все это может привести к ухудшению здоровья, снижению работоспособности и успеваемости. Более того, плохое здоровье студентов является фактором риска развития хронических заболеваний в будущем, что негативно сказывается на их профессиональной деятельности и качестве жизни в целом. В связи с этим, мониторинг здоровья и физического состояния студентов приобретает стратегическое значение для образовательных организаций. Он позволяет не только выявлять проблемы на ранних стадиях и принимать своевременные меры, но и оценивать эффективность мероприятий по оздоровлению и формированию здорового образа жизни.

### **Для цитирования в научных исследованиях**

Заруба Ф.С. Мониторинг здоровья и физического состояния студентов в контексте управления качеством образования // Педагогический журнал. 2025. Т. 15. № 10А. С. 70-76. DOI: 10.34670/AR.2025.10.98.012

### **Ключевые слова**

Мониторинг здоровья, физическое состояние студентов, управление качеством образования, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, физическая культура.

## Введение

В современном образовательном пространстве, где акцент смещается на всестороннее развитие личности, вопросы здоровья и физического состояния студентов приобретают особую актуальность. Эффективное управление качеством образования требует не только обеспечения высокого уровня академической подготовки, но и создания условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Мониторинг здоровья и физического состояния студентов становится неотъемлемым элементом комплексной системы мер, направленных на повышение эффективности образовательного процесса и формирование здорового будущего поколения.

### Теоретические основы мониторинга здоровья и физического состояния студентов

#### *Концепция здоровья и физического состояния студентов*

Понятие здоровья студентов включает в себя не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. Физическое состояние студентов характеризуется уровнем развития физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) и функциональным состоянием организма.

Оценка здоровья и физического состояния студентов должна основываться на комплексном подходе, учитывающем медицинские, педагогические и психологические аспекты. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого студента, его образ жизни, наследственность и другие факторы, влияющие на здоровье [Абрамова, Никитина, 2010; Поляков, 2013].

#### *Цели и задачи мониторинга здоровья и физического состояния студентов*

Основной целью мониторинга здоровья и физического состояния студентов является обеспечение оптимальных условий для их развития и обучения путем сохранения и укрепления здоровья [Рапопорт, 2015]. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- Оценка фактического состояния здоровья и физического состояния студентов.
- Выявление факторов риска, негативно влияющих на здоровье и физическое состояние.
- Прогнозирование возможных изменений в состоянии здоровья и физического состояния.
- Разработка и реализация программ и мероприятий по оздоровлению и формированию здорового образа жизни.
- Оценка эффективности проводимых мероприятий.
- Информирование студентов и преподавателей о результатах мониторинга и мерах по улучшению здоровья.

#### *Методы и инструменты мониторинга здоровья и физического состояния студентов*

Для проведения эффективного мониторинга здоровья и физического состояния студентов необходимо использовать комплекс различных методов и инструментов, включающих:

- Медицинские осмотры и диспансеризацию.
- Самооценку состояния здоровья и образа жизни с помощью анкет и опросников.
- Объективные измерения физических показателей (рост, вес, артериальное давление, пульс и т.д.).
- Оценку физической подготовленности с помощью тестов и нормативов.

- Психологическое тестирование для выявления факторов стресса и эмоционального выгорания.
- Анализ данных об успеваемости и посещаемости занятий.

Выбор конкретных методов и инструментов зависит от целей и задач мониторинга, а также от специфики образовательной организации [Поляков, 2013; Рапопорт, 2015].

## **Практические аспекты организации мониторинга здоровья и физического состояния студентов**

### ***Организационная структура мониторинга здоровья и физического состояния студентов***

Для обеспечения эффективного мониторинга здоровья и физического состояния студентов необходимо создать четкую организационную структуру, включающую следующие элементы:

- Координационный совет, отвечающий за разработку и реализацию программы мониторинга.
- Медицинский пункт или кабинет, осуществляющий медицинские осмотры и консультации.
- Спортивный клуб или секция, организующие занятия физической культурой и спортом.
- Психологическая служба, оказывающая психологическую помощь и поддержку.
- Отдел воспитательной работы, отвечающий за организацию мероприятий по формированию здорового образа жизни.

В организации мониторинга должны участвовать все заинтересованные стороны: студенты, преподаватели, администрация образовательной организации, медицинские работники, психологи и специалисты по физической культуре и спорту [Виленский, 2019; Лубышева, 2011].

### ***Этапы мониторинга здоровья и физического состояния студентов***

Процесс мониторинга здоровья и физического состояния студентов состоит из нескольких этапов:

- **Подготовительный этап:** разработка программы мониторинга, формирование организационной структуры, подготовка необходимых ресурсов.
- **Сбор данных:** проведение медицинских осмотров, анкетирование, тестирование, сбор данных об успеваемости и посещаемости.
- **Анализ данных:** обработка полученных данных, выявление проблем и факторов риска, прогнозирование возможных изменений.
- **Разработка мероприятий:** разработка индивидуальных и групповых программ оздоровления и коррекции, организация занятий физической культурой и спортом, проведение психологических консультаций.
- **Реализация мероприятий:** проведение мероприятий по оздоровлению и формированию здорового образа жизни, индивидуальная работа со студентами, нуждающимися в особой поддержке.
- **Оценка эффективности:** оценка результатов мониторинга, выявление сильных и слабых сторон программы, внесение необходимых корректировок.

### ***Использование информационных технологий в мониторинге здоровья и физического состояния студентов***

Современные информационные технологии могут значительно повысить эффективность мониторинга здоровья и физического состояния студентов [Поляков, 2013]. Использование специализированных программных продуктов позволяет:

- Автоматизировать сбор и обработку данных.
- Создавать электронные базы данных о состоянии здоровья и физического состояния студентов.
- Осуществлять мониторинг в режиме реального времени.
- Разрабатывать индивидуальные программы оздоровления и коррекции.
- Обеспечивать обратную связь со студентами и преподавателями.

### **Анализ и интерпретация результатов мониторинга здоровья и физического состояния студентов**

#### ***Методы анализа данных мониторинга***

Для анализа данных мониторинга здоровья и физического состояния студентов могут использоваться различные статистические методы [Абрамова, Никитина, 2010; Рапопорт, 2015], такие как:

- Описательная статистика (средние значения, стандартные отклонения, частотное распределение).
- Корреляционный анализ (определение взаимосвязи между различными показателями).
- Дисперсионный анализ (сравнение средних значений между различными группами).
- Регрессионный анализ (прогнозирование будущих значений на основе имеющихся данных).

Выбор конкретных методов анализа зависит от целей и задач исследования, а также от характера данных.

#### ***Интерпретация результатов мониторинга***

Интерпретация результатов мониторинга должна основываться на комплексном подходе, учитывающем медицинские, педагогические и социальные факторы [Лубышева, 2011]. Важно не только выявлять отклонения от нормы, но и определять причины этих отклонений, а также разрабатывать меры по их устранению.

При интерпретации результатов мониторинга необходимо учитывать следующие аспекты:

- Индивидуальные особенности каждого студента.
- Возрастные и половые различия.
- Социально-экономические условия.
- Культурные особенности.

#### ***Использование результатов мониторинга для управления качеством образования***

Результаты мониторинга здоровья и физического состояния студентов должны использоваться для управления качеством образования путем:

- Разработки и реализации программ по оздоровлению и формированию здорового образа жизни.
- Создания благоприятных условий для обучения и развития студентов.
- Улучшения организации учебного процесса.

- Повышения квалификации преподавателей в области здоровьесберегающих технологий.
- Привлечения студентов к активному участию в мероприятиях по укреплению здоровья [Поляков, 2013; Рапопорт, 2015].

### **Стратегии улучшения здоровья и физического состояния студентов**

#### ***Разработка и реализация программ оздоровления студентов***

Программы оздоровления студентов должны включать следующие компоненты:

- Физическая активность (занятия физической культурой и спортом, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе).
- Правильное питание (сбалансированное питание, достаточное потребление витаминов и минералов).
- Соблюдение режима дня (достаточный сон, регулярный отдых).
- Профилактика вредных привычек (отказ от курения, употребления алкоголя и наркотиков).
- Психологическая поддержка (консультации психолога, тренинги по управлению стрессом).
- Обучение здоровьесберегающим технологиям (лекции, семинары, тренинги) [Виленский, 2019; Лубышева, 2011].

#### ***Создание здоровьесберегающей образовательной среды***

Здоровьесберегающая образовательная среда должна обеспечивать:

- Безопасные и комфортные условия обучения.
- Оптимальный режим учебной нагрузки.
- Поддержку здорового образа жизни.
- Вовлечение студентов в активную деятельность по укреплению здоровья.
- Сотрудничество с родителями и другими заинтересованными сторонами.

#### ***Роль преподавателей в формировании здорового образа жизни студентов***

Преподаватели играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни студентов.

Они должны:

- Владеть знаниями в области здоровьесберегающих технологий.
- Личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.
- Поддерживать и мотивировать студентов к ведению здорового образа жизни.
- Интегрировать вопросы здоровья в учебный процесс.
- Сотрудничать с медицинскими работниками и психологами.

### **Перспективы развития мониторинга здоровья и физического состояния студентов**

#### ***Использование современных технологий и инноваций***

Перспективы развития мониторинга здоровья и физического состояния студентов связаны с использованием современных технологий и инноваций [Поляков, 2013], таких как:

- Телемедицина (дистанционные консультации с врачами и другими специалистами).
- Носимые устройства (фитнес-трекеры, умные часы) для мониторинга физической активности и других показателей здоровья.
- Мобильные приложения для самоконтроля здоровья и управления образом жизни.
- Искусственный интеллект для анализа данных и прогнозирования рисков.

### ***Интеграция с другими системами управления качеством образования***

Мониторинг здоровья и физического состояния студентов должен быть интегрирован с другими системами управления качеством образования, такими как:

- Система оценки успеваемости.
- Система мониторинга трудоустройства выпускников.
- Система обеспечения качества образовательных программ.

Это позволит получить более полную картину о состоянии здоровья и благополучии студентов, а также принимать более обоснованные управленческие решения.

### ***Развитие международного сотрудничества***

Важным направлением развития является международное сотрудничество в области мониторинга здоровья и физического состояния студентов [Лубышева, 2011]. Обмен опытом с зарубежными коллегами позволит:

- Изучить лучшие практики в области здоровьесбережения.
- Адаптировать зарубежные методики и технологии к российским условиям.
- Совместно разрабатывать новые подходы к мониторингу и управлению здоровьем студентов.

## **Заключение**

Мониторинг здоровья и физического состояния студентов является важным инструментом управления качеством образования. Он позволяет выявлять проблемы на ранних стадиях, принимать своевременные меры по их устранению, а также оценивать эффективность мероприятий по оздоровлению и формированию здорового образа жизни. Внедрение эффективной системы мониторинга требует комплексного подхода, включающего организационные, методические и технологические аспекты. Развитие мониторинга здоровья и физического состояния студентов должно идти по пути использования современных технологий и инноваций, интеграции с другими системами управления качеством образования и развития международного сотрудничества. Реализация этих направлений позволит создать благоприятные условия для обучения и развития студентов, а также сформировать здоровое будущее поколение.

## **Библиография**

1. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М. Возрастная динамика основных показателей физического развития студентов // Вестник спортивной науки. 2010. №2. С. 33–37.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для студентов вузов. Москва: КноРус, 2019.
3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие. Москва: Академия, 2011.
4. Поляков С.Д. Здоровьесберегающая деятельность в образовательном учреждении: теория и практика. Москва: Педагогический поиск, 2013.
5. Рапопорт И.К. Студенчество и здоровье: социально-гигиенический аспект. Москва: Медицина, 2015.

---

## Health and Physical Condition Monitoring of Students in the Context of Education Quality Management

**Fedor S. Zaruba**

Postgraduate Student,  
South Ural State Humanities and Pedagogical University,  
454080, 69, Lenin ave., Chelyabinsk, Russian Federation;  
e-mail: ZarubaFedorS@yandex.ru

### Abstract

Modern students face numerous factors that negatively affect their health and physical condition. High academic workload, stress, lack of time for proper rest and physical activity, unhealthy diet, and harmful habits—all of this can lead to deteriorating health, reduced performance, and declining academic success. Moreover, poor student health is a risk factor for developing chronic diseases in the future, which negatively impacts their professional activities and quality of life overall. In this regard, monitoring the health and physical condition of students acquires strategic importance for educational organizations. It allows not only for the early detection of problems and the timely implementation of measures but also for assessing the effectiveness of initiatives aimed at health improvement and the promotion of a healthy lifestyle.

### For citation

Zaruba F.S. (2025) Monitoring zdorov'ya i fizicheskogo sostoyaniya studentov v kontekste upravleniya kachestvom obrazovaniya [Health and Physical Condition Monitoring of Students in the Context of Education Quality Management]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 15 (10A), pp. 70-76. DOI: 10.34670/AR.2025.10.98.012

### Keywords

Health monitoring, physical condition of students, education quality management, healthy lifestyle, health preservation, physical culture.

### References

1. Abramova, T. F., & Nikitina, T. M. (2010). Vozrastnaia dinamika osnovnykh pokazatelei fizicheskogo razvitiia studentov [Age-related dynamics of the main indicators of physical development of students]. *Vestnik sportivnoi nauki*, 2, 33–37.
2. Vilenskii, M. Ia. (2019). Fizicheskaia kul'tura: uchebnik dlia studentov vuzov [Physical culture: textbook for university students]. Knorus.
3. Lubysheva, L. I. (2011). Sotsiologiia fizicheskoi kul'tury i sporta: uchebnoe posobie [Sociology of physical culture and sport: textbook]. Akademiia.
4. Poliakov, S. D. (2013). Zdorov'esberegaiushchaia deiatel'nost' v obrazovatel'nom uchrezhdenii: teoriia i praktika [Health-saving activities in an educational institution: theory and practice]. *Pedagogicheskii poisk*.
5. Rapoport, I. K. (2015). Studenchestvo i zdorov'e: sotsial'no-gigienicheskii aspekt [Students and health: socio-hygienic aspect]. Meditsina.