

## Создание специализированных чат-ботов с помощью ChatGPT для стимулирования физической активности: мини-обзор

**Источник:** Frontiers in Digital Health

**Оригинал:** <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fdgth.2026.1761193>

LLM

ИИ

здоровый образ жизни

психология поведения

цифровая медицина

чат-боты

Чат-боты с искусственным интеллектом (ИИ), работающие на базе больших языковых моделей (LLM — Large Language Models), таких как ChatGPT, представляют собой перспективный подход для реализации масштабируемых и персонализированных вмешательств в области физической активности. Несмотря на растущий интерес к применению этих инструментов для изменения поведения в отношении здоровья, сохраняются опасения относительно точности, безопасности, галлюцинаций, конфиденциальности и теоретической обоснованности.

В данном мини-обзоре обобщаются текущие методы создания специализированных чат-ботов на базе ChatGPT для продвижения физической активности и описываются подходы к оценке их эффективности. Поиск литературы проводился по пяти базам данных, «белым книгам» и техническим отчетам OpenAI.

Были выявлены три основные стратегии кастомизации: **генерация с дополненной выборкой (RAG — Retrieval-Augmented Generation)**, **проектирование системных промптов (system prompt engineering)** и **тонкая настройка (fine-tuning)**.

**RAG** повышает точность, основывая ответы на отобранных руководствах и теоретических моделях изменения поведения. **Системные промпты** определяют роль чат-бота, его тон и логику рассуждений. **Тонкая настройка** адаптирует стиль общения модели с использованием пар «запрос-ответ», подготовленных экспертами. Эти методы могут применяться независимо или в сочетании, в зависимости от целей вмешательства.

Оценка специализированных чат-ботов требует как внутреннего тестирования на основе модели, так и внешней человекоцентричной оценки. Дополнительные аспекты включают защиту конфиденциальности пользователей путем отказа от сбора идентифицируемых данных, внедрение мер по минимизации данных и управление операционными расходами, связанными с использованием токенов в системах ChatGPT.

Специализированные чат-боты на базе ChatGPT обладают значительным потенциалом для продвижения физической активности; однако их безопасное и эффективное развертывание требует продуманного проектирования, тщательной оценки и пристального внимания к вопросам конфиденциальности и стоимости.

---

Перевод выполнен: 10.04.2026 | ai4med.ru

Машинный перевод. Рекомендуем сверять с оригиналом при клиническом использовании.