УДК 796.015

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Тимофеева Л.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания, Зиновьев Д.А., студент 2 курса факультета ИИТУС
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

Аннотация: В статье исследуется влияние использования фитнес-трекеров на мотивацию студентов к регулярной физической активности. Трёхмесячный эксперимент с 50 студентами показал увеличение ежедневной активности на 42% и повышение мотивации к занятиям спортом у 78% участников. Представлены рекомендации по внедрению цифровых технологий в систему физического воспитания студентов.

Ключевые слова: фитнес-трекеры, мотивация, физическая активность, студенты, цифровые технологии, здоровый образ жизни.

THE USE OF FITNESS TRACKERS TO INCREASE STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY

Timofeeva L.V., Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Zinoviev D.A., 2nd year student of the Faculty of IITUS
Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, Belgorod, Russia

Abstract: The article examines the impact of fitness tracker use on students' motivation for regular physical activity. A three-month experiment with 50 students showed a 42% increase in daily activity and increased motivation for sports among 78% of participants. Recommendations for implementing digital technologies in the physical education system are presented.

Keywords: fitness trackers, motivation, physical activity, students, digital technologies, healthy lifestyle.

Актуальность. Большинство современных студентов двигаются катастрофически мало. Постоянно сидят то на лекциях, то дома за компьютером. По разным данным, около 70% студентов не выполняют рекомендованную норму двигательной активности. При этом мотивация к спорту у многих на нуле – кажется скучным, неинтересным.

Но есть один интересный момент. Та же самая молодёжь, которая не хочет заниматься физкультурой, при этом буквально не расстаётся со своими гаджетами. Смартфоны, умные часы, фитнес-браслеты стали

частью повседневной жизни. Можно ли использовать эту любовь к технологиям, чтобы заинтересовать ребят спортом? Мы решили проверить это на практике.

Цель исследования – определить эффективность использования фитнес-трекеров как инструмента повышения мотивации студентов к регулярной физической активности.

Методы исследования. Для участия в эксперименте пригласили 50 студентов 2-3 курсов разных факультетов (возраст 19-22 года). Сначала провели анкетирование для определения исходного уровня физической активности и мотивации. Участникам предоставили фитнес-браслеты с функциями подсчёта шагов, измерения пульса, калорий, качества сна и напоминаний о движении.

В течение 12 недель студенты использовали трекеры ежедневно. Еженедельно собирались данные о количестве шагов, времени активности, достижении целей. Каждые 4 недели проводилось повторное анкетирование для оценки динамики мотивации.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных показал значительное увеличение физической активности участников. Среднее количество шагов в день выросло с 5400 до 7700 – прирост 42%. Время активной физической деятельности возросло с 35 до 58 минут в день.

Наиболее выраженная динамика наблюдалась в первые 4 недели, когда эффект новизны был максимальным. Ребята постоянно смотрели на браслеты, хвастались друг перед другом результатами, старались пройти больше шагов. К восьмой неделе активность стабилизировалась на высоком уровне, что свидетельствует о формировании устойчивой привычки.

Анкетирование показало, что 78% участников отметили повышение мотивации к физической активности. Основными мотивирующими факторами студенты назвали: визуализацию прогресса (92%), возможность постановки и достижения целей (85%), элементы соревнования с друзьями (68%), напоминания о необходимости движения (74%).

Интересно, что 64% участников начали использовать дополнительные возможности для движения: стали подниматься по лестнице вместо лифта, выходить на остановку раньше, делать перерывы на разминку. Это свидетельствует о формировании более активного образа жизни в целом.

Положительные изменения отмечены и в других показателях: 56% участников отметили улучшение качества сна, 62% – повышение общей работоспособности, 48% – снижение уровня стресса.

Выводы. Использование фитнес-трекеров способствует значительному увеличению ежедневной физической активности студентов (прирост 42%). Визуализация результатов и геймификация процесса являются эффективными инструментами повышения мотивации у студенческой молодёжи. Фитнес-трекеры могут быть успешно интегрированы в систему физического воспитания вузов как дополнительный мотивационный инструмент. Рекомендуется разработка специальных программ физического воспитания с использованием цифровых технологий мониторинга активности.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2021. – 214 с.

2. Григорьев В.И. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 34-36.

3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.И. Лубышева. – Москва : Академия, 2019. – 272 с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2020. – 480 с.