

Терещенко Владислав Александрович

студент

Научный руководитель

Костенко Елена Геннадьевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Краснодар, Краснодарский край

ЦИФРОВЫЕ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье рассматриваются цифровые платформы, используемые студентами для мониторинга физической активности. На основе анализа литературных данных описаны современные инструменты и выявлено, что их использование коррелирует с более частыми и длительными занятиями спортом.*

***Ключевые слова:** цифровые технологии, мониторинг физической активности, студенты, фитнес-приложения, носимые устройства.*

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия студентов. В условиях современного мира, где технологии становятся неотъемлемой частью повседневной жизни, цифровые платформы для мониторинга физической активности представляют собой эффективный инструмент для оценки и повышения уровня физической активности среди молодежи. Анализ научной литературы позволил выделить основные аспекты использования цифровых платформ для мониторинга физической активности студентов, их преимущества и недостатки, а также перспективы дальнейшего развития [1; 2; 4; 5].

Физическая активность оказывает положительное влияние на физическое и психическое здоровье студентов. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости, улучшению настроения и снижению уровня стресса. Однако, согласно исследованиям,

многие студенты не достигают рекомендуемого уровня физической активности, что может привести к различным проблемам со здоровьем [6; 10].

Современные студенты всё больше времени проводят в сидячем положении (учёба за компьютером, отсутствие физической активности), что неблагоприятно сказывается на их здоровье. По данным ВОЗ, около 80% подростков не выполняют рекомендуемые нормы физической нагрузки, и эта тенденция наблюдается и среди студентов. В то же время повсеместное распространение смартфонов и носимых устройств создаёт новые возможности для самоконтроля и мотивации к движению. Мобильные фитнес-приложения, смарт-часы и браслеты позволяют отслеживать шаги, пульс, калории и планировать тренировки, вводя элементы геймификации. Такие цифровые инструменты, наряду с виртуальными обучающими платформами, способны компенсировать недостаток движений за счёт гибкого графика занятий и игровых механизмов мотивации [3].

Существует достаточно исследований, посвящённых использованию цифровых средств для мониторинга физической активности. В литературе подчёркиваются мотивационные преимущества цифровых платформ: возможности реального времени видеть результаты (шаги, расстояние, калории) и получать обратную связь и награды (баллы, достижения) делают тренировки более увлекательными [7]. Ряд работ указывает на эффективность элементов геймификации (соревновательные таблицы рекордов, значки) для повышения вовлечённости пользователей [9]. Вместе с тем отмечены и трудности – некоторые студенты не используют технологии из-за нехватки времени или мотивации, а также из-за проблем с поиском и настройкой приложений. Существуют публикации, посвящённые конкретным платформам (например, Strava, Nike Run Club, Яндекс. Здоровье, Smart Health и др.), однако системных сводных данных по их сравнению немного. В целом можно констатировать, что тема мониторинга физической активности средствами цифровых технологий получила развитую теоретическую базу, но продолжает развиваться с учётом новых сервисов и изменяющихся запросов молодёжи [8].

Цифровые платформы для мониторинга физической активности – это приложения и устройства, которые позволяют пользователям отслеживать свои физические нагрузки, анализировать результаты и получать рекомендации по улучшению активности [7]. К основным видам таких платформ можно отнести:

- приложения для смартфонов, которые позволяют отслеживать шаги, расстояние, калории и другие параметры;
- фитнес-трекеры и смарт-часы, которые обеспечивают более точный мониторинг активности и здоровья;
- веб-сайты и сервисы, предлагающие аналитические инструменты для оценки уровня физической активности.

Цифровые платформы обеспечивают студентам доступ к информации о своей физической активности в любое время и в любом месте. Это способствует повышению осведомленности о собственном здоровье. Многие приложения предлагают функции геймификации, которые повышают мотивацию студентов к занятиям спортом. Соревнования с друзьями, достижения и награды способствуют увеличению вовлеченности. Цифровые платформы предоставляют персонализированные рекомендации на основе собранных данных о физической активности пользователя, что позволяет разрабатывать индивидуальные программы тренировок [3].

Некоторые студенты могут сталкиваться с техническими трудностями при использовании цифровых платформ, что может снижать их эффективность. Не все студенты готовы открыто делиться своими данными о физической активности из-за опасений по поводу конфиденциальности или стыда за низкий уровень активности. Существует риск чрезмерной зависимости от технологий, что может привести к снижению интереса к традиционным формам физической активности [4].

Цифровые платформы становятся важным инструментом повышения физической активности студентов. Применение мобильных приложений, носимых устройств и онлайн-сервисов позволяет учащимся отслеживать свою активность, устанавливать цели и получать обратную связь [6]. Несмотря на некоторые

недостатки, их использование может значительно улучшить качество жизни студентов. Важно продолжать исследования в этой области и развивать технологии, чтобы сделать мониторинг физической активности более доступным и эффективным. Дальнейшее распространение и интеграция цифровых платформ в образовательную среду может стать важным фактором улучшения здоровья студенческой молодёжи, снижая барьеры для занятий спортом и формируя более активный образ жизни.

Список литературы

1. Быковская А.Д. Влияние цифровых технологий на формирование мотивации к занятию физической культурой / А.Д. Быковская, Д.А. Данилова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2025. – №1 (37) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tsifrovyyh-tehnologiy-na-formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyu-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 20.05.2025).

2. Костенко Е.Г. Инновационные технологии как ресурс повышения качества образования в сфере физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2024. – С. 154–158. – EDN LOMGOE

3. Костенко Е.Г. Компьютерное моделирование учебно-тренировочного процесса / Е.Г. Костенко // Приоритетные научные направления 2024: сборник материалов XLVII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции. – М., 2024. – С. 38–39. – EDN VYVZSS

4. Костенко Е.Г. Современные вызовы образования средствами цифровых технологий / Е.Г. Костенко // Современные вызовы образования и психология формирования личности. – Чебоксары, 2024. – С. 48–57. DOI 10.31483/r-113091. EDN OBQTMN

5. Костенко Е.Г. Цифровая трансформация современного самообразования / Е.Г. Костенко // Актуальные научные исследования: от теории к практике:

сборник материалов XLIV-ой международной очно-заочной научно-практической конференции. – В 3 т. – М., 2024. – С. 30–32. – EDN EGYUKU

6. Костенко Е.Г. Цифровой контроль учебно-тренировочной деятельности спортсменов / Е.Г. Костенко // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2023. – С. 220–222. – EDN KBANEY

7. Костенко Е.Г. Цифровые платформы и экосистемы в спорте / Е.Г. Костенко // Приоритетные научные направления 2024: сборник материалов XLVII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции. – М., 2024. – С. 156–158. – EDN GOSJGO

8. Костенко Е.Г. Цифровые платформы и экосистемы индустрии спорта / Е.Г. Костенко // Принципы построения новой экосистемы: экономические, юридические и социальные аспекты. – Чебоксары, 2024. – С. 136–144. EDN GOSJGO

9. Костенко Е.Г. Цифровые приложения и игры в спортивной индустрии / Е.Г. Костенко // Образование, инновации, исследования как ресурс развития общества: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2024. – С. 318–320. – EDN FIFYQA

10. Смухи И.Р. Анализ проблематики применения фитнес-приложений в физическом воспитании студенческой молодежи / И.Р. Смухи, И.В. Полякова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2024. – №8 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-problematiki-primeneniya-fitness-prilozheniy-v-fizicheskom-vozpitanii-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 20.05.2025).