

Герасимов Павел Евгеньевич

канд. пед. наук, старший преподаватель

Кузнецова Елена Ивановна

старший преподаватель

Каплун Инесса Геннадьевна

старший преподаватель

Ключников Николай Владимирович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Саратовский государственный медицинский
университет им. В.И. Разумовского» Минздрава России
г. Саратов, Саратовская область

СОВРЕМЕННЫЕ ГАДЖЕТЫ И ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Аннотация: авторы отмечают, что в последние годы фитнес-трекеры, умные часы и другие носимые гаджеты стали неотъемлемой частью здорового образа жизни. Они мотивируют пользователей следить за физической активностью, контролируют пульс, сон и расход калорий. В статье рассматриваются вопросы преимуществ и потенциальных рисков использования фитнес-гаджетов. Анализируется их влияние на мотивацию к тренировкам, психологическую зависимость от данных, а также возможные погрешности в измерениях. Особое внимание уделяется вопросам конфиденциальности и избыточной диагностике, когда пользователи без медицинского образования пытаются интерпретировать показатели гаджетов. На основе научных исследований и экспертных мнений делается вывод о балансе между пользой и вредом фитнес-трекеров.

Ключевые слова: фитнес-трекеры, умные часы, здоровый образ жизни, мониторинг активности, биометрические данные, точность измерений, цифровое здоровье.

Введение. Современные технологии активно проникают во все сферы жизни, включая заботу о здоровье. Фитнес-трекеры, умные часы и другие гаджеты стали неотъемлемой частью повседневности для миллионов людей. Они помогают отслеживать физическую активность, контролировать пульс, сон и даже стресс. Однако наряду с преимуществами возникают вопросы о возможном вреде: зависимости от данных, неточности измерений, влиянии на психику и рисках, связанных с излучением.

Цель: определить, являются ли современные фитнес-гаджеты преимущественно полезными или вредными для пользователей.

Задачи.

1. Проанализировать функциональные возможности фитнес-трекеров и их влияние на здоровье.

2. Изучить потенциальные риски, связанные с использованием гаджетов.

3. Сформулировать рекомендации по безопасному и эффективному применению устройств.

1. Польза фитнес-трекеров.

Современные фитнес-трекеры превратились в незаменимых спутников здорового образа жизни, предлагая пользователям не просто сбор данных, а целостную систему мониторинга физической активности и ключевых показателей организма. Эти умные устройства сочетают в себе точные датчики и интеллектуальные алгоритмы анализа, что позволяет им не только фиксировать параметры, но и давать индивидуальные рекомендации для оптимизации повседневной активности и улучшения общего самочувствия.

Одним из наиболее значимых достоинств современных фитнес-гаджетов является их мощный мотивационный потенциал. Благодаря точному учету шагов, пройденного расстояния и потраченных калорий, они помогают пользователям осознанно подходить к своей физической активности. Умные напоминания о необходимости размяться после длительного сидения, игровые механики с системой целей, виртуальных наград и дружеских соревнований превращают движение в увлекательный процесс. Исследования показывают, что такие функ-

ции в среднем повышают ежедневную активность пользователей на 20–30%, способствуя формированию здоровых привычек [1].

Не менее важна диагностическая составляющая фитнес-трекеров. Они детально анализируют фазы сна, отслеживают динамику сердечного ритма в течение дня и рассчитывают энергозатраты, что помогает подбирать оптимальный режим тренировок и корректировать рацион питания. Отдельные модели оснащены продвинутыми алгоритмами, способными выявлять тревожные изменения в работе сердечно-сосудистой системы, что может быть жизненно важно для пользователей с хроническими заболеваниями.

Современные трекеры не работают изолированно – они являются частью экосистемы здоровья, синхронизируясь со смартфонами, облачными сервисами и другими умными устройствами. Интеграция с медицинскими платформами, тонометрами и умными весами позволяет создавать комплексную картину состояния организма.

2. Потенциальный вред и недостатки фитнес-трекеров.

Фитнес-трекеры, несмотря на их очевидную пользу для мониторинга физической активности и состояния здоровья, обладают рядом существенных недостатков и потенциальных рисков, которые необходимо тщательно рассмотреть. Эти устройства, созданные для улучшения качества жизни, могут оказывать негативное влияние на физическое и психическое здоровье пользователей, а также поднимать вопросы, связанные с конфиденциальностью данных и точностью измерений.

Одним из наиболее серьезных аспектов является психологическое воздействие фитнес-трекеров. Многие пользователи начинают испытывать навязчивую зависимость от цифр и показателей, которые предоставляет устройство. Это может проявляться в постоянной проверке количества пройденных шагов, сожженных калорий или качества сна, что приводит к хроническому стрессу и тревожности. Вместо того чтобы прислушиваться к собственному организму, люди начинают слепо доверять данным гаджета, что может нарушить естественные биоритмы и привести к перетренированности или, наоборот, к недо-

статочной физической активности из-за страха не выполнить «норму». Особен-но опасна такая зависимость для людей, склонных к расстройствам пищевого поведения, поскольку постоянный подсчет калорий и контроль веса могут усу-губить анорексию или булимию [3].

Фитнес-трекеры обладают существенными недостатками, несмотря на их популярность. Проблема неточности измерений остается актуальной – шагоме-ры могут ошибаться на 25%, датчики пульса дают сбои при аритмии, а расчет калорий часто бывает некорректным, что может привести к неправильному пи-танию и проблемам со здоровьем [4].

Следует отметить, что постоянное ношение трекера, особенно во сне, у не-которых пользователей вызывает нарушения сна, головные боли и повышенную утомляемость [2].

3. Рекомендации по оптимальному использованию фитнес-трекеров.

Современные фитнес-трекеры при грамотном подходе могут стать эффе-ктивным инструментом для поддержания здоровья и физической формы, однако их использование требует осознанного подхода и соблюдения определенных правил. Первостепенное значение имеет выбор устройства, соответствующего индивидуальным потребностям и целям пользователя. При выборе следует учи-тывать не только базовые функции вроде подсчета шагов и измерения пульса, но и специализированные возможности, такие как мониторинг уровня кислоро-да в крови, анализ стресса или отслеживание специфических видов спорта. Особое внимание стоит уделить точности измерений – предпочтение следует отдавать устройствам с медицинской сертификацией основных датчиков.

Крайне важно установить здоровые отношения с устройством, избегая чрезмерной зависимости от цифр и показателей. Специалисты рекомендуют воспринимать данные трекера как ориентировочные, а не абсолютные значения, и в первую очередь прислушиваться к собственным ощущениям. Например, ес-ли после тренировки по данным устройства восстановление прошло успешно, но субъективно чувствуется усталость – стоит дать организму дополнительный отдох. Для предотвращения психологического дискомфорта полезно периода-

чески (1–2 дня в неделю) отказываться от использования трекера, чтобы сохранить естественную связь с телом.

При использовании функций мониторинга здоровья необходимо понимать принципы работы датчиков и возможные погрешности. Датчик пульса на запястье может давать неточные показания при интенсивном движении или в холодную погоду, поэтому для серьезных тренировок лучше использовать нагрудный кардиомонитор. Показания SpO₂ имеют диагностическую ценность только при правильном положении руки во время измерения. Для получения достоверных данных о сне устройство должно быть правильно закреплено и синхронизировано с индивидуальными циркадными ритмами.

Особое внимание следует уделить безопасности персональных данных. Рекомендуется тщательно изучить политику конфиденциальности производителя, отключить ненужные функции геолокации, использовать двухфакторную аутентификацию для синхронизации со смартфоном и регулярно обновлять программное обеспечение устройства. Для минимизации потенциального вреда от электромагнитного излучения стоит снимать трекер на ночь или хотя бы переводить его в авиарежим, а также избегать постоянного ношения на одном и том же месте.

Для достижения наилучших результатов стоит комбинировать данные трекера с другими методами самоконтроля – ведением дневника питания, субъективной оценкой самочувствия по шкалам усталости, периодическими медицинскими обследованиями. Важно помнить, что фитнес-трекер – это всего лишь инструмент, а не абсолютный авторитет в вопросах здоровья, и окончательные решения о нагрузках, диете или режиме должны приниматься на основе комплексной оценки всех факторов.

Заключение.

Фитнес-трекеры стали важной частью современного подхода к здоровью, предлагая удобные инструменты для контроля активности и состояния организма. Они помогают лучше понять свои физические возможности, мотивируют на регулярные тренировки и формирование полезных привычек. Однако

важно использовать эти устройства разумно, не позволяя цифрам полностью заменить естественные ощущения тела.

Главная ценность фитнес-гаджетов – в их способности предоставлять объективные данные, но окончательные решения о здоровье должны приниматься с учетом всех факторов, а не только показаний прибора. Оптимальный подход сочетает технологические возможности с внимательным отношением к собственному самочувствию и консультациями специалистов.

Список литературы

1. Белентьев С.А. Использование технологий и гаджетов для мониторинга физической активности и их влияние на результаты тренировок / С.А. Белентьев // Вестник науки. – 2024. – Т. 2. №6(75). – С. 2012–2023. EDN AGPNHG
2. Рассказова Е.И. Использование электронных гаджетов вечером и ночью как поведенческий фактор жалоб на нарушения сна / Е.И. Рассказова // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. Спецвыпуски. – 2019. – №119(4-2). – С. 36–43. DOI 10.17116/jnevro201911904236. EDN HEMVAV
3. Четыре признака, что вам пора отдохнуть от своего фитнес-трекера [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://hi-tech.mail.ru/news/122701-4-priznaka-chto-vam-pora-otdohnut-ot-svoego-fitnes-trekera/> (дата обращения: 05.12.2025).
4. Шаги, калории, аритмия: в чём нам (не) врут фитнес-трекеры? // Наука [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nauka.tass.ru/nauka/9846337> (дата обращения: 05.12.2025).