

Гавриленко Матвей Викторович

Студент

Научный руководитель

Федосова Людмила Павловна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ИНТЕГРАЦИЯ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ И ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ В ПРОЦЕСС САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы интеграции современных цифровых технологий, таких как мобильные фитнес-приложения и носимые смарт-устройства (фитнес-трекеры), в систему самостоятельной физической подготовки студентов высших учебных заведений. Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска новых путей повышения мотивации молодежи к регулярной физической активности в условиях высокой учебной нагрузки и малоподвижного образа жизни. Проведен анализ функциональных возможностей популярных цифровых ассистентов и их влияния на организацию тренировочного процесса вне учебных занятий. Представлены результаты анкетирования студентов, отражающие уровень их вовлеченности в использование гаджетов для контроля показателей здоровья и физической формы. Сформулированы ключевые преимущества и потенциальные риски цифровизации самостоятельных занятий спортом.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, самостоятельные занятия, фитнес-трекеры, мобильные приложения, мотивация, здоровый образ жизни.

Введение.

В современных условиях модернизации высшего образования актуализируется проблема поиска эффективных форм организации двигательной активности студенческой молодежи. Высокая учебная нагрузка, интенсификация образовательного процесса и повсеместная цифровизация повседневной жизни приводят к вынужденному снижению уровня физической активности студентов (гиподинамии). Традиционных академических занятий по физической культуре в рамках вузовской программы часто оказывается недостаточно для компенсации дефицита движений и поддержания оптимального уровня здоровья.

В связи с этим возрастает роль самостоятельной физической подготовки студентов. Однако ключевым барьером на пути к регулярным автономным тренировкам выступает низкая внутренняя мотивация, отсутствие систематического контроля за нагрузкой и дефицит методических знаний. На стыке данных проблем возникает необходимость внедрения инновационных подходов, способных органично интегрально войти в повседневную жизнь молодежи. Наиболее перспективным инструментом в данном контексте представляются технологии мобильного здравоохранения (mHealth) – фитнес-трекеры, смарт-часы и специализированные мобильные приложения, которые уже являются неотъемлемой частью цифровой среды современного студента.

Целью данного исследования является теоретическое обоснование и практический анализ эффективности интеграции мобильных приложений и носимых устройств в процесс самостоятельных занятий физической культурой студентов вузов.

Теоретические основы использования фитнес-технологий в студенческой среде.

Современный рынок цифровых продуктов предлагает широкий спектр программного обеспечения и носимых устройств, способных оптимизировать тренировочный процесс. На основе функциональных возможностей их можно разделить на несколько базовых категорий:

– программы для трекинга активности (шагомеры, GPS-трекеры): фиксируют количество пройденных шагов, дистанцию, темп и маршрут при ходьбе или беге;

– приложения для организации домашних тренировок: предлагают готовые видеокomплексы упражнений различной направленности (силовые тренировки, стретчинг, пилатес, йога) с возможностью адаптации под уровень подготовки пользователя;

– утилиты для контроля нутритивного статуса и гидратации: позволяют вести дневник питания, рассчитывать баланс калорий и макронутриентов, а также отслеживать питьевой режим.

Ключевым технологическим преимуществом носимых устройств (смарт-часов и фитнес-браслетов) является возможность непрерывного мониторинга физиологических показателей в режиме реального времени. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) позволяет студентам самостоятельно контролировать интенсивность нагрузки, избегая перенапряжения сердечно-сосудистой системы и удерживая пульс в целевых тренировочных зонах (аэробной, жиросжигающей или анаэробной).

С дидактической точки зрения, фитнес-технологии реализуют важнейший принцип педагогики – принцип наглядности и доступности. Интерактивные графики, автоматический подсчет затраченной энергии (калорий), анализ качества и продолжительности сна формируют у студентов объективное представление о состоянии своего организма. Более того, элементы геймификации (виртуальные награды за достижение целей, рейтинги среди друзей, напоминания о необходимости разминки) выступают в качестве внешних стимулов, помогающих преодолеть порог лени и выстроить устойчивую привычку к регулярной двигательной активности. Количественная фиксация личного прогресса напрямую влияет на повышение внутренней мотивации к самосовершенствованию.

Методика и результаты исследования вовлеченности студентов.

С целью изучения реального уровня интеграции мобильных технологий в процесс самостоятельных занятий физической культурой было проведено

социологическое исследование. В качестве основного метода использовалось анонимное анкетирование, реализованное с помощью платформы онлайн-опросов. В исследовании приняли участие 46 студентов бакалавриата дневного отделения.

В ходе анализа полученных эмпирических данных было установлено, что подавляющее большинство респондентов (82%) на постоянной основе используют различные цифровые устройства в повседневной жизни, при этом 64% опрошенных применяют их непосредственно во время двигательной активности. Наиболее востребованной функцией среди студентов оказался автоматический подсчет ежедневной нормы шагов (шагомер) – его отметили 78% участников опроса. На втором месте по популярности находится мониторинг частоты сердечных сокращений (пульсометрия) во время интенсивных нагрузок (42%), на третьем – использование готовых видеотренировок в домашних условиях (31%).

Особое внимание в исследовании уделялось оценке субъективного восприятия гаджетов как фактора мотивации. Так, 58% студентов подтвердили, что регулярные уведомления приложений и визуализация личного прогресса в виде графиков стимулируют их к продолжению тренировок и повышают дисциплинированность. Количественные показатели пройденной дистанции или сожженных калорий служат для молодежи понятным и объективным критерием оценки собственной эффективности вне учебных аудиторий.

Преимущества и потенциальные риски цифровизации самостоятельных тренировок.

Анализ теоретического материала и результатов анкетирования позволяет выделить комплекс ключевых преимуществ использования mHealth-технологий в физическом воспитании. Во-первых, это высокая доступность и экономическая выгода: большинство фитнес-приложений бесплатны или имеют доступный базовый функционал, что критически важно для студенческой среды. Во-вторых, автономность и гибкость – студент получает возможность тренироваться по индивидуальной программе в любое удобное время (например, в условиях дефицита времени или проживания в общежитии).

Вместе с тем, бесконтрольное использование цифровых ассистентов сопряжено с рядом рисков. Главным из них является отсутствие профессионального педагогического и врачебного контроля. Большинство мобильных программ генерируют усредненные алгоритмы нагрузки, не учитывающие индивидуальные противопоказания, хронические заболевания или текущий уровень физической подготовленности конкретного студента. Слепое следование рекомендациям приложения без понимания биомеханики движений может привести к травматизму или перенапряжению миокарда. Также отмечается риск формирования деструктивной психологической зависимости от красивых цифр на экране (так называемый «синдром невыполненной нормы калорий или шагов»), что смещает фокус с оздоровления на механическое достижение виртуальных целей.

Заключение.

Интеграция мобильных приложений и носимых фитнес-трекеров в процесс самостоятельных занятий физической культурой представляет собой эффективный инструмент адаптации традиционного физического воспитания к реалиям цифрового общества. Результаты исследования показывают, что гаджеты прочно вошли в повседневную жизнь студенческой молодежи и обладают высоким педагогическим потенциалом. Они успешно решают задачу наглядности тренировочного процесса, обеспечивают оперативную обратную связь в виде мониторинга физиологических показателей и существенно повышают внутреннюю мотивацию студентов за счет элементов геймификации.

Внедрение данных технологий позволяет частично компенсировать дефицит двигательной активности в условиях высокой учебной нагрузки. Однако для минимизации рисков, связанных с отсутствием живого контроля со стороны наставника, цифровые инструменты должны выступать не заменой, а важным дополнением к классическим академическим занятиям. Перспективным направлением развития данной темы видится разработка методических рекомендаций преподавателями кафедр физического воспитания, которые помогут студентам грамотно интегрировать популярные мобильные приложения в свои индивидуальные оздоровительные программы.

Список литературы

1. Горелов А.А. Анализ показателей здоровья и физической подготовленности студентов специальных медицинских групп / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2024. – Т. 21, № 6. – С. 201–211.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2021. – 444 с.
3. Комендантов В.А. Использование мобильных фитнес-приложений как средство повышения мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой / В.А. Комендантов, И.И. Петров // Педагогика и современность. – 2025. – № 2 (48). – С. 74–79.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физической культуры : учебное пособие для вузов / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2022. – 255 с.