

## ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ

**Н. В. Казак, В. В. Бурдаева**

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь  
e-mail: veronikaburdaeva17@gmail.com*

В этой статье анализируется, как использование фитнес-трекеров влияет на тренировки студентов. Особое внимание уделяется данным, собранным с помощью этих устройств, включая частоту сердечных сокращений, пройденные шаги, расстояние и сожженные калории. Исследование демонстрирует, что фитнес-трекеры способствуют повышению физической активности и мотивации обучающихся, а также улучшению их физической подготовленности и достижению спортивных целей. В работе обсуждаются стратегии внедрения фитнес-трекеров в образовательный процесс и их влияние на эффективность тренировок. Полученные данные подтверждают, что фитнес-трекеры могут стать полезным средством для преподавателей и тренеров в организации и контроле тренировочного процесса студентов.

This article analyzes how the use of fitness trackers affects students' workouts. Special attention is paid to the data collected using these devices, including heart rate, steps taken, distance and calories burned. The study demonstrates that fitness trackers contribute to increasing physical activity and motivation of students, as well as improving their physical fitness and achieving athletic goals. The paper discusses strategies for introducing fitness trackers into the educational process and their impact on the effectiveness of training. The data obtained confirm that fitness trackers can be a useful tool for teachers and trainers in organizing and monitoring the training process of students.

**Ключевые слова:** фитнес-трекеры; тренировочный процесс; студенты; физическая активность; технологии в спорте; эффективность тренировок.

**Keywords:** fitness trackers; training process; students; physical activity; technologies in sports; effectiveness of physical activity.

Современные технологии становятся все более важными в различных сферах жизни, включая спорт и физическую активность. Одним из таких достижений являются фитнес-трекеры, которые предоставляют пользователям возможность контролировать уровень физической активности, частоту сердечных сокращений, количество шагов и некоторые другие параметры. В последние годы эти устройства стали популярны среди студентов, желающих улучшить свою физическую форму и общее состояние здоровья.

### **Функционал фитнес-трекеров**

Фитнес-трекеры очень удобная и полезная инновация, они позволяют следить за многими жизненно важными показателями.

Фитнес-трекер упрощает и повышает эффективность самоконтроля студентов и позволяет лучше отслеживать прогресс или регресс тренировок.

### *Основные функции фитнес-трекеров:*

*Водонепроницаемость:* практически все модели фитнес-браслетов с защитой от влаги, что способствует использованию браслета в водных видах спорта, также позволяет не снимать браслет во время душа и, следовательно, не забывать одевать его.

*Счетчик калорий:* пожалуй, это одна из самых полезных функций фитнес-трекера. Помогает узнать какое количество шагов вы сделали, а учитывая ваш вес, рост, количество активности за день и пульс, определяет количество сожженных калорий [6].

*Секундомер и таймер:* эта функция необходима для спорта, позволяет контролировать упражнения на время, бег, и др.

*Мониторинг и анализ сна:* фитнес-трекер способен выявлять количества сна, понимает когда фаза глубокого сна (сердце начинает биться медленнее, чем раньше), а когда легкого.

*Сердцебиение:* контроль сокращений сердечной системы.

*Поиск смартфона:* на всех фитнес-трекерах есть функция поиска телефона, при нажатии которой на телефоне производится громкий звук и вибрация, звук срабатывает даже если телефон на беззвучном.

*Информация с телефона:* при синхронизации с телефоном на браслет поступают все уведомления и звонки, в отличие от смарт-часов здесь нельзя поднимать и отвечать на звонок, но можно его сбросить [1].

### **Внедрение фитнес-трекеров в тренировочный процесс студентов.**

Внедрение фитнес-трекеров может значительно улучшить состояние здоровья, повысить мотивацию и привлечь к здоровому образу жизни студентов.

Нужно установить цели внедрения и опросить студентов о их возможности использования фитнес-трекеров в тренировочном процессе. Следующим шагом нужно найти подходящую модель исходя из запросов итоговых результатов использования браслетов. Нужно убедиться что функционал выбранной модели подойдет для тренировочного процесса студентов.

*Мониторинг и анализ данных:* регулярно собирайте данные с фитнес-трекеров и анализируйте информацию для оценки успехов студентов. Используйте полученные данные для адаптации тренировочных программ и предоставления студентам обратной связи.

*Мотивация и поощрение:* Создайте систему наград для студентов, достигших своих целей и проявляющих активность. Проведите соревнования и челленджи для поддержания интереса к занятиям спортом.

*Оценка эффективности:* проводите периодическую проверку влияния фитнес-трекеров на физическое состояние и здоровье студентов. Вносите изменения в программу на основе полученных данных и мнений студентов [3].

Университет Орала Робертса, расположенный в городе Талса (Оклахома, США), ввел оригинальное правило для первокурсников. Все они обязаны носить трекер физической активности Fitbit.

Благодаря такому шагу администрация учебного заведения будет отслеживать, насколько хорошо студенты поддерживают свою физическую форму. Соответствующие отчеты отправляются через беспроводное соединение на онлайн-платформу. При этом учитываются данные относительно количества сделанных шагов и уровне сердечного ритма. От студентов требуют совершать в среднем 10 тыс шагов и уделять 150 мин интенсивной физической активности. Очевидно, уровень интенсивности отслеживается через частоту сердечных сокращений.

Такой сбор данных может вызывать опасения в связи с вмешательством в частную жизнь. Потому учебное заведение ограничивает количество собираемых данных. Кроме того, пока что не поступало жалоб на такое нововведение ни от студентов, ни от их родителей. Ранее, еще до внедрения обязательного использования фитнес-трекеров Fitbit, студентам приходилось самостоятельно отслеживать свои занятия спортом [5].

**Примеры использования фитнес-трекеров.** Мониторинг физической активности: Современные фитнес-трекеры предоставляют преподавателям возможность отслеживать уровень активности студентов в режиме реального времени. Это способствует оценке их физической формы и позволяет корректировать нагрузки в соответствии с индивидуальными потребностями.

Оценка функционального состояния: Трекеры способны фиксировать такие показатели, как частота пульса, уровень кислорода в крови и другие важные параметры. Эти сведения используются для разработки персонализированных программ тренировок и контроля за здоровьем студентов [4].

Мотивация к занятиям: применение фитнес-трекеров способствует повышению заинтересованности студентов в физической активности. Они могут отслеживать свои успехи, ставить задачи и соревноваться с другими, что делает занятия более интересными.

Анализ и отчетность: преподаватели используют полученные данные с трекеров для оценки прогресса студентов и подготовки отчетов. Это позволяет оценивать эффективность программ тренировок и вносить необходимые корректировки [4].

Поддержка дистанционного обучения: в условиях удаленного обучения фитнес-трекеры предоставляют студентам возможность самостоятельно следить за своей физической активностью и получать рекомендации от преподавателей на основе собранной информации [4].

### **Психологические факторы использования фитнес-трекеров**

Фитнес-трекеры содержат в себе несколько психологических факторов, они могут являть как положительными, так и отрицательными (таблица).

**Таблица – Побочные факторы использования фитнес-трекеров в тренировочном процессе студентов [2]**

<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ</b>	
<b>+</b>	<b>-</b>
<i>Самоанализ и мотивация:</i> Браслеты помогают людям следить за своей физической активностью, что может содействовать повышению мотивации к регулярным тренировкам и улучшению общего состояния здоровья. Наглядное отображение прогресса и достижение запланированных целей способствуют самоорганизации и развитию личной ответственности	<i>Стресс и неудовлетворение:</i> постоянный контроль за данными может вызывать стресс, ненависть, тревогу в частности если студент не достигает поставленных целей или чрезмерно сосредоточен на цифрах
<i>Содействие здоровому образу жизни:</i> Постоянные напоминания о необходимости активности и мониторинга здоровья способствуют выработке и поддержанию здоровых привычек	<i>Зависимость от данных:</i> некоторые могут чрезмерно полагаться на показатели фитнес-трекеров, что приводит к distortion их восприятия здоровья и физической формы

<p><i>Социальная поддержка:</i> Возможности делиться своими успехами с друзьями и родственниками через социальные сети или специальные приложения добавляют мотивации и поддержку</p>	<p><i>Негативное влияние на самооценку:</i> Невыполнение ожиданий может погубить самооценку и привести к чувству неудачи</p>
---	--

**Заключение:** Фитнес-трекеры способны внести много пользы в тренировочный процесс и здоровье студентов. Фитнес-браслеты дают возможность контролировать прогресс или регресс студентов, анализировать тренировочные результаты, повышать мотивацию и вызывать конкуренцию между одноклассниками, способствуя спортивному интересу и результату.

А такая функция, как отдельные категории активности (можно выбрать свою активность в данный момент, запустить функцию), поможет браслету намного точнее анализировать и выдавать информацию про ваше физическое состояние.

Фитнес-трекеры – отличные помощники в контроле за здоровьем и спортивными результатами.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Новик, Д. Как работают фитнес-трекеры и помогают ли они улучшить здоровье [Электронный ресурс] / Д. Новик – Режим доступа: <https://journal.tinkoff.ru/fitness-tracking-guide/>
2. Ястребов, П. Как правильно пользоваться фитнес-трекером [Электронный ресурс] / П. Ястребов. – Режим доступа: <https://www.mentoday.ru/fitness/fitness-faq/stoit-li-polzovatsya-fitness-trekerom-komu-on-nuzhen-a-komu-net/>
3. Закиров, Ф. Х. Фитнес-трекеры на уроках физической культуры: примеры и перспективы / Ф. Х. Закиров, А. А. Красильникова, Е. А. Лубышев // Московский экономический журнал. – 2020.
4. Федоренко, Я. В. Использование фитнес-трекеров на уроках физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования как мотивационный инструмент учащихся основной и специальной группы здоровья / Я. В. Федоренко. – 2021.
5. Ashley Carman «An Oklahoma university now requires new students to wear Fitbits / 1,984 steps» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.theverge.com/2016/2/2/10893630/oral-roberts-university-fitbits-requirement>.
6. PR PR «Фитнес-трекеры: что это такое и как они работают?» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://adwit.ru/fitnes-trekery-что-это-такое-и-как-они-работают>.