

ТЕХНОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: ТРЕНДЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Е. Е. Кострыкина, А. В. Староселец

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: katrin10061966@mail.ru*

В статье рассматривается влияние современных цифровых технологий, таких как фитнес-приложения и носимые устройства, на физическую активность и образ жизни студентов. Исследование проведено среди студентов Белорусского государственного университета и направлено на выявление предпочтений в использовании технологий для мониторинга здоровья. Результаты показывают, что большинство студентов активно применяют цифровые устройства для отслеживания активности и считают их полезными для мотивации к здоровому образу жизни. Статья подчеркивает важность технологического прогресса в формировании привычек и повышении интереса к физической активности.

The article examines the impact of modern digital technologies, such as fitness apps and wearable devices, on students' physical activity and lifestyle. The study was conducted among students of Belarusian State University and aimed to identify preferences in using technologies for health monitoring. The results show that most students actively use digital devices to track their activity and consider them beneficial for motivating a healthy lifestyle. The article emphasizes the importance of technological progress in shaping habits and increasing interest in physical activity.

Ключевые слова: цифровые технологии; фитнес-приложения; носимые устройства; студенты; мотивация; здоровье.

Keywords: digital technologies; fitness apps; wearable devices; students; motivation; health.

Введение. Современные технологии значительно изменили практически все аспекты нашей жизни, включая физическую активность и занятия фитнесом. Цифровые инновации, такие как мобильные приложения и носимые устройства, стремительно меняют подход к занятиям спортом, выполнению физических упражнений отслеживанию своего здоровья. [1] Они все больше становятся частью повседневной жизни людей по всему миру. Современный фитнес не ограничивается тренажерным залом или спортивной площадкой – сегодня люди могут тренироваться где угодно и когда угодно, используя персонализированные программы тренировок и получая мгновенную обратную связь от приложений и гаджетов. Технологии не только облегчили процесс тренировок, но и сделали его более мотивирующим и доступным. [5]

Одним из главных факторов изменений в подходе к физической активности является роль технологий в поддержании интереса и мотивации. Фитнес-приложения и носимые устройства предлагают новые способы отслеживания прогресса, улучшения результатов и достижения целей. Современные технологии, такие как умные часы и фитнес-трекеры, оказывают значительное влияние на активность людей, помогая ставить цели и отслеживать их выполнение, что

способствует долгосрочной мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни. [3]

Для представления положения вещей на современном рынке мы обратились к статьям компании IDC. IDC (International Data Corporation) – международная компания, занимающаяся сбором статистики, аналитикой и исследованиями в области информационных технологий, телекоммуникаций и цифровой электроники. Согласно исследованиям, глобальный рынок фитнес-трекеров и умных часов вырос на 20 % за последние два года, что также подтверждает общую тенденцию к повышению интереса к персональным устройствам для мониторинга здоровья. Согласно отчету IDC, к 2023 году количество носимых устройств по всему миру превысило 500 миллионов единиц, что еще раз подтверждает высокий уровень проникновения подобных технологий среди населения, особенно среди молодежи. В опросах, проведенных в европейских странах и США, отмечается следующая тенденция: студенты и молодежь показывают большой интерес к отслеживанию своей активности и здоровья через цифровые устройства [4].

Цифровые технологии в фитнесе оказывают значительное влияние на мотивацию пользователей благодаря возможности постоянно отслеживать прогресс, а также благодаря системе поощрений и визуализации достижений. С точки зрения психологии, такие функции помогают формировать устойчивые привычки. К примеру, постановка достижимых целей и их последовательное выполнение повышают самооценку и внутреннюю мотивацию, а социальные функции приложений добавляют элемент соперничества, который мотивирует оставаться активным. Постоянные напоминания и уведомления также способствуют выработке самодисциплины и помогают концентрироваться на важном, постепенно внедряя физическую активность в каждый день. В итоге такая форма активизации помогает молодым людям больше ценить свое здоровье и формирует их долгосрочную преданность активному образу жизни [2].

В этой статье мы рассмотрим, как именно современные цифровые технологии влияют на фитнес-индустрию и физическую активность пользователей.

Цель исследования: анализ использования цифровых устройств и приложений для отслеживания здоровья и физической активности среди студентов БГУ. Полученные данные помогут лучше понять, какие аспекты цифровых технологий наиболее важны для пользователей и как они влияют на их образ жизни.

Организация и методы исследования. В рамках исследования было проведено анкетирование студентов (возраст 17–21 год) для выявления предпочтений в выборе устройств и приложений, оценки их эффективности, влияния на мотивацию к поддержанию физической активности и здоровья, изменения отношения к физической активности после начала использования приложений и устройств. В опросе приняли участие студенты разных факультетов, курсов и учебных групп Белорусского государственного университета. Сбор данных осуществлялся через онлайн-опрос в Google Forms. В анкете был предложен ряд вопросов, в которых нужно было выбрать один или несколько вариантов ответа. Всего опрос прошли 57 студентов, из которых 16 юношей и 41 девушка. Со-

бранные данные были подвергнуты статистической обработке для вычисления процентного распределения ответов по каждому вопросу.

Результаты исследования. На первый вопрос «Имеются ли у вас устройства, с помощью которых вы можете отслеживать свое здоровье и физическую активность?» 94,7 % ответили «да», 5,3 % – «нет».

На второй вопрос «Отслеживаете ли вы свое здоровье и активность с помощью цифровых устройств?» 87,7 % ответили «да», 12,3 % – «нет».

Следующие далее результаты рассчитаны на основе ответов студентов, которые отслеживают свое здоровье и активность с помощью цифровых устройств.

На третий вопрос «Какие устройства вы используете для отслеживания своего здоровья и физической активности?» 88,7 % ответили, что используют смартфон, 35,8 % используют фитнес-трекеры, 26,4 % используют умные часы, 5,7 % используют умное кольцо, 16 % весы с анализом состава тела (рисунок 1).

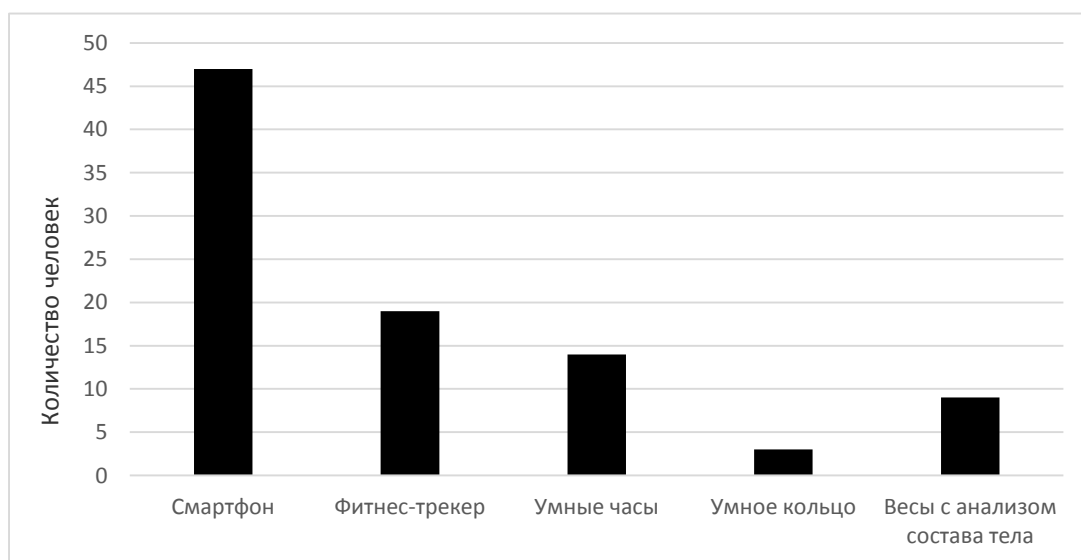


Рисунок 1 – Использование устройств для отслеживания здоровья и физической активности

На четвертый вопрос «Какие данные, предоставляемые вашим устройством, наиболее важны для вас?» 98 % ответили, что им важны шаги и пройденное расстояние, 52,8 % – сожженные калории, 50,9 % – пульс, 49,1 % – продолжительность, фазы и качество сна, 28,3 % – уровень стресса, 26,4 % – уровень кислорода в крови, 9,4 % – ЭКГ (рисунок 2).

На пятый вопрос «Какими из перечисленных приложений вы пользуетесь?» 44,2 % ответили, что пользуются приложениями для фитнеса и физической активности, 88,5 % – приложениями для мониторинга здоровья, 23,1 % – приложениями для контроля питания и калорий, 9,6 % – приложениями для расслабления и медитаций (рисунок 3).

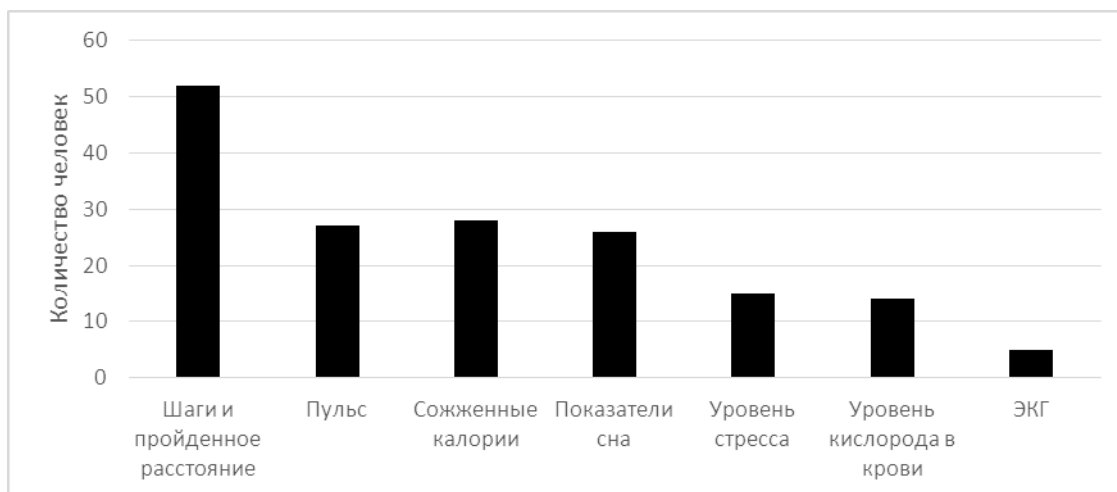


Рисунок 2 – Какие данные, предоставляемые устройствами, наиболее важны для респондентов

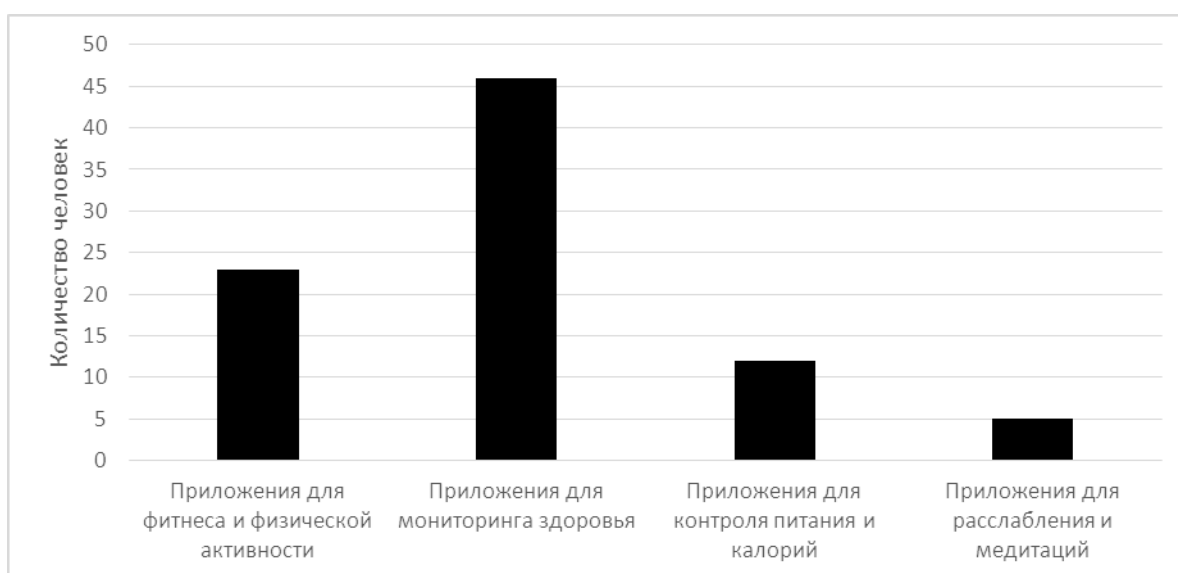


Рисунок 3 – Используемые приложения

На шестой вопрос «Считаете ли вы используемые вами устройства и приложения эффективными и полезными?» все ответили положительно.

На седьмой вопрос «Влияют ли используемые вами устройства и приложения на вашу мотивацию поддерживать физическую активность и здоровье?» 90,4 % ответили положительно, 9,6 % – отрицательно.

На восьмой вопрос «Что именно вас мотивирует и помогает поддерживать физическую активность и здоровье?» 70 % ответили, что им помогает постановка целей в приложении и их выполнение, 96 % – отслеживание личного прогресса, 40 % – соревнования, челленджи, рейтинги среди пользователей, а также награды, 14 % – уведомления и напоминания, 8 % – социальные функции, например, возможность делиться результатами с друзьями (рисунок 4).

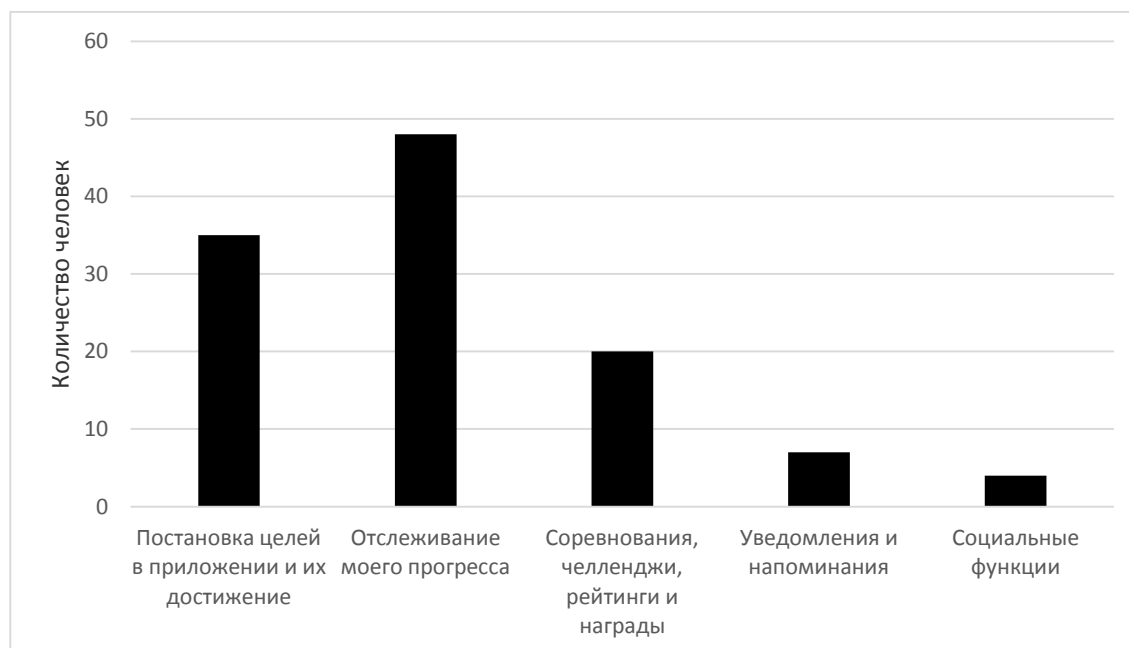


Рисунок 4 – Что мотивирует респондентов поддерживать физическую активность

На девятый вопрос «Изменилось ли ваше отношение к физической активности после начала использования фитнес-приложений или носимых устройств?» 81,1 % ответили положительно, 18,9 % ответили, что отношение не изменилось.

На десятый вопрос «Планируете ли вы дальнейшее использование приложений и устройств для отслеживания вашей активности и здоровья?» все студенты ответили положительно, а 35,8 % также отметили, что хотели бы попробовать использовать новые для них приложения.

Выводы. Анализ результатов опроса позволяет сделать несколько важных выводов о предпочтениях и привычках молодежи в отношении использования цифровых устройств для отслеживания здоровья и физической активности.

Уровень проникновения устройств для мониторинга здоровья: почти все опрошенные студенты (94,7 %) имеют устройства для отслеживания своего здоровья, и большинство из них активно используют их (87,7 %). Это говорит о высокой заинтересованности в технологиях, которые помогают поддерживать ЗОЖ.

Типы используемых устройств: основное устройство для отслеживания здоровья — смартфон (88,7 %), что ожидаемо, так как большинство приложений для мониторинга интегрируются с ним. Фитнес-трекеры и умные часы также популярны (35,8 % и 26,4 % соответственно), что подтверждает рост интереса к специализированным гаджетам. Примечательно, что 16 % студентов используют весы с анализом состава тела, что указывает на стремление к более глубокому мониторингу здоровья.

Интересующие данные: студентов больше всего интересует количество шагов и пройденное расстояние (98 %), что свидетельствует о высоком уровне осознания необходимости движения. Также важными показателями для них являются сожженные калории (52,8 %) и пульс (50,9 %). Интерес к отслеживанию сна (49,1 %) и уровню стресса (28,3 %) подчеркивает стремление молодежи к контролю за качеством жизни.

Использование приложений: наибольшей популярностью пользуются приложения для мониторинга здоровья (88,5 %), что коррелирует с потребностью в постоянном контроле состояния организма. Приложения для фитнеса используют 44,2 %, что меньше, но все же показывает значительный интерес к физической активности. Приложения для контроля питания используют лишь 23,1 % опрошенных, что может свидетельствовать о меньшем фокусе на рационе по сравнению с активностью.

Эффективность и мотивация: все респонденты считают свои устройства эффективными и полезными. Более того, 90,4 % отметили, что они положительно влияют на их мотивацию поддерживать активный образ жизни. Это подтверждает значимость технологий для формирования здоровых привычек. Основные факторы мотивации – отслеживание личного прогресса (96 %) и постановка целей (70 %).

Изменение отношения к физической активности: для большинства студентов (81,1 %) отношение к физической активности изменилось в положительную сторону после начала использования цифровых устройств, что подчеркивает их влияние на повседневные привычки.

Будущее использование: все опрошенные планируют продолжать использовать устройства и приложения для отслеживания активности, а 35,8 % заинтересованы в изучении новых возможностей, что свидетельствует о росте интереса к инновациям в этой сфере.

В целом результаты показывают высокую степень вовлеченности студентов в использование технологий для мониторинга здоровья и активности, а также подтверждают их важную роль в формировании мотивации к ведению здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кострыкина, Е. Е. Мобильные приложения как доступный и эффективный инструмент инновационных технологий в физическом воспитании / Е. Е. Кострыкина, И. С. Трусков // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Республика Беларусь, Минск, 31 января 2023 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта ; ред. кол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др]. – Минск : БГУ, 2023. – С. 93–97.
2. Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством спортивных приложений, современных электронных средств срочной информации / Е. В. Кошкарров [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18. – № 2. – С. 187–192.
3. Llamas, R. Smartwatch and Fitness Tracker: Feature Importance and Satisfaction / R. Llamas // IDC [Электронный ресурс]. – 2023. – Режим доступа: <https://www.idc.com/>. – Дата доступа: 13.20.2024.
4. Quaglio, L. Fitness technologies: it's time to make it your business / L. Quaglio // NASM [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://www.nasm.org>. – Дата доступа: 12.10.2024.
5. The use of mobile apps and fitness trackers to promote healthy behaviors during COVID-19: A cross-sectional survey / H. Tong [et al.] // PLOS Digit Health [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000087>. – Дата доступа: 12.10.2024.