

ФИТНЕС-БРАСЛЕТЫ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ИНСТРУМЕНТ МОТИВАЦИИ И САМОКОНТРОЛЯ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Придмирская А.-М.П.

Российский государственный гидрометеорологический университет
Санкт-Петербург, Российская Федерация

Научные руководители – канд. пед. наук Глуханьков А.П., Беженарь В.Н.

Актуальность. Современный мир характеризуется ускорением ритма жизни, увеличением нагрузки на организм и ростом числа заболеваний, связанных с недостатком физической активности. Одним из решений проблемы становится использование инновационных технологий, направленных на мотивацию и контроль физических нагрузок. Среди таких инструментов особое место занимают фитнес-браслеты, способные отслеживать физическую активность, длительность сна, измерять пульс и даже давать рекомендации по улучшению состояния здоровья.

Цель. Цель исследования заключается в изучении возможностей фитнес-браслетов как средства повышения мотивации и формирования культуры здорового образа жизни среди россиян.

Задачи исследования включают:

- оценку эффективности использования фитнес-браслетов для контроля и улучшения физического состояния;
- определение факторов, влияющих на принятие решения о покупке и регулярном использовании устройства;
- выявление проблем и перспектив развития рынка фитнес-браслетов в России.

Методы исследования. Использовались следующие методы исследования: анкетирование, опросы, интервью, статистический анализ.

Объект исследования: население России, использующее фитнес-браслеты.

Предмет исследования: влияние фитнес-браслетов на мотивацию и самоконтроль пользователей.

Гипотеза исследования: Использование фитнес-браслета способствует повышению уровня физической активности и формированию устойчивых здоровых привычек у пользователей.

Результаты и их обсуждение. История возникновения и развитие фитнес-браслетов. Первые фитнес-трекеры появились в 1981 году. Первоначально они были ориентированы исключительно на спортсменов-профессионалов и использовались преимущественно для мониторинга тренировок. Ранние модели представляли собой велосипедные компьютеры размером с наручные часы, которые отслеживали скорость, продолжительность, расстояние и т. д. Они появились как минимум в начале 1990-х годов.

По крайней мере, к началу 2000-х годов носимые устройства для отслеживания физической активности стали доступны в качестве потребительской электроники, в том числе беспроводные пульсометры, которые можно было подключать к тренажёрам коммерческого класса в спортзалах. С развитием технологий и снижением стоимости производства устройства стали доступнее широкому кругу потребителей и в 2016 году обрели большую популярность. Сегодня фитнес-браслеты выполняют широкий спектр функций, включая мониторинг пульса, подсчет шагов, калорий, качества сна и предоставление рекомендаций по тренировкам. [1, с. 86].

Особенности российского рынка фитнес-браслетов. Российский рынок фитнес-браслетов активно развивается, несмотря на экономические трудности последних лет. Рост популярности объясняется несколькими факторами:

- Усиление внимания государства к вопросам здоровья нации.
- Распространенность информации о пользе регулярных занятий спортом.
- Доступность гаджетов благодаря снижению цен и увеличению конкуренции производителей.

Среди наиболее популярных моделей выделяются Mi Band от Xiaomi, Honor Band от Huawei, Galaxy Fit от Samsung, а также отечественный продукт Irbis Bracelet. Каждая из марок имеет свою целевую аудиторию и уникальные характеристики, привлекающие покупателей.

Преимущества и ограничения фитнес-браслетов. Фитнес-браслеты являются одним из наиболее распространённых видов персональных носимых устройств, используемых для контроля состояния здоровья и уровня физической активности. Их популярность обусловлена сочетанием компактности, доступности и широкого спектра встроенных датчиков, позволяющих отслеживать различные физиологические параметры.

Современные модели фитнес-браслетов обеспечивают мониторинг частоты сердечных сокращений, уровня насыщения крови кислородом, количества пройденных шагов, времени сна, энергозатрат и других показателей. Такие функциональные возможности делают браслеты полезным инструментом как для спортсменов, так и для людей, стремящихся поддерживать здоровый образ жизни. Благодаря встроенным алгоритмам обработки данных, устройство может формировать ежедневные рекомендации оптимизации режима активности.

В образовательных организациях фитнес-браслеты могут использоваться как элемент физкультурно-оздоровительных технологий. Например, данные браслетов позволяют объективно оценивать интенсивность и эффективность учебных занятий по физической культуре, оптимизировать нагрузки для студентов разных уровней физической подготовленности и контролировать динамику индивидуальных результатов. Применение таких технологий соответствует современному тренду цифровизации физической культуры и спорта.

Однако фитнес-браслеты имеют и определённые ограничения. Точность измерений может зависеть от уровня нагрузки, положения браслета на руке, особенностей датчиков. Часть функций носит ориентировочный характер и не может заменить профессиональную медицинскую диагностику.

Перспективы развития фитнес-браслетов связаны с внедрением более точных датчиков, технологий анализа больших данных, персонализированных рекомендаций, развития искусственного интеллекта и интеграции с другими медицинскими устройствами. Уже сегодня наблюдается тенденция перехода от простого подсчёта шагов к комплексному анализу физиологических состояний и раннему выявлению отклонений показателей здоровья.

Преимущества:

- простота использования и удобство;
- возможность постоянного мониторинга показателей организма;
- наличие социальных элементов (соревнования, группы поддержки);
- стимулирование движения и активного образа жизни;
- компактность и доступность моделей;
- индивидуальные настройки и адаптация под потребности каждого пользователя.

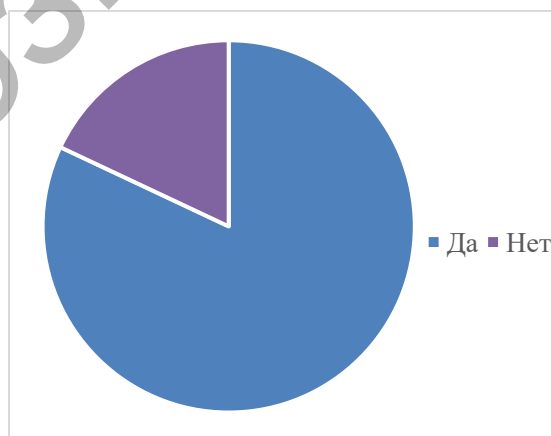
Недостатки:

- ограниченная точность измерений;
- необходимость регулярного заряда аккумулятора;
- возможные аллергические реакции на материал корпуса;
- отсутствие полноценного медицинского сопровождения.

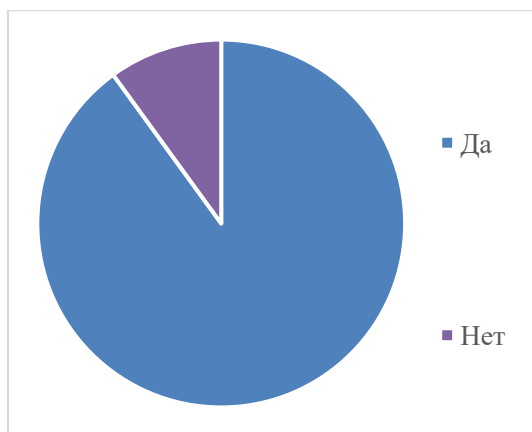
Эмпирическое исследование.

Нами был проведен опрос 100 человек. Результат опроса представлен в круговых диаграммах.

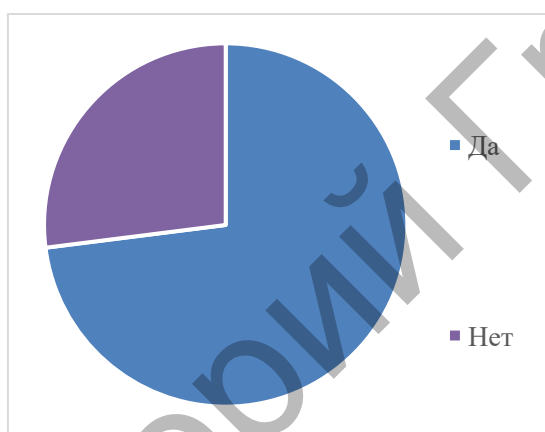
По результатам опроса «Вы пользуетесь фитнес-браслетами?»



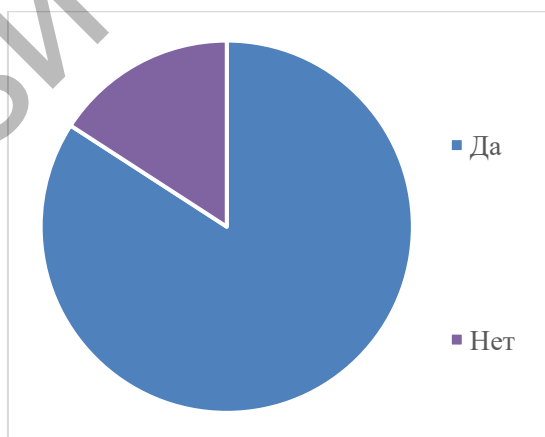
По результатам опроса «Как Вы считаете, использование фитнес-браслетов способствует повышению уровня физической активности?»



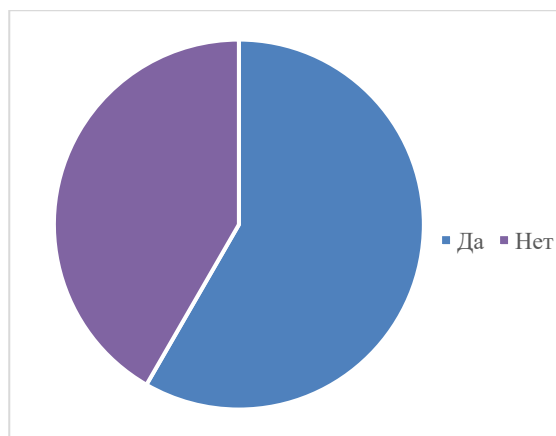
По результатам опроса «Как Вы считаете, использование фитнес-браслетов способствует формированию устойчивых здоровых привычек у пользователей?»



По результатам опроса «Вы замечали улучшение самочувствия при использовании фитнес-браслетом?»



По результатам опроса «Стимулирует ли Вас наличие фитнес-браслета к занятиям спортом?»



Результаты эмпирического исследования. Анализ данных опроса подтвердил, что большинство пользователей фитнес-трекеров отмечают позитивные изменения: рост ежедневной активности, улучшение общего самочувствия и повышение личной дисциплины. Устройство помогает наглядно видеть прогресс и поддерживать интерес к занятиям. Полученные результаты согласуются с выдвинутой гипотезой о благотворном влиянии фитнес-браслетов на образ жизни и здоровье.

Выводы. Фитнес-браслеты представляют собой действенный современный инструмент для самомотивации и контроля состояния здоровья. Их использование повышает осознанность в отношении собственного организма, помогает формировать и поддерживать полезные рутины, а также достигать конкретных фитнес-целей. Несмотря на имеющиеся технические ограничения, потенциал развития данного сегмента высок, особенно в контексте государственной поддержки массового спорта и ЗОЖ. Таким образом, фитнес-трекеры интегрируются в повседневность российских пользователей, внося вклад в улучшение индивидуального и общественного здоровья.

Список литературы

1. Ахметов, Р. Ф. Информационные технологии в физической культуре / Р. Ф. Ахметов. – М. : Спорт, 2020. – 214 с.
2. Белякова, М. Ю. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта / М. Ю. Белякова, А. Д. Дьяконов // Экономика и управление в спорте. – 2021. – Т. 1, № 3. – С. 133-148. – DOI: 10.18334/sport.1.3.119785.
3. Thompson, W. Worldwide Survey of Fitness Trends / W. Thompson // ACSM's Health & Fitness Journal. – 2022. – Vol. 26, № 4. – P. 8-16.
4. Garcia, S. Wearable Tech and Data Security / S. Garcia // Journal of Digital Health. – 2021. – Vol. 9. – P. 101-110.