

Влияние гаджетов на занятия физической культурой: гаджеты и носимые устройства

Р.Г. Азиатцева

Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия

Обоснование. В современном обществе наблюдается снижение мотивации молодежи к регулярным физическим нагрузкам, что негативно сказывается на общем состоянии здоровья нашего общества и формировании ЗОЖ-культуры. В условиях технологической эры носимые устройства, такие как смарт-часы, получили широкое распространение, выступая контроллерами и организаторами дневной физической нагрузки. Одной из особенностей таких устройств является наличие встроенных функций соревнований пользователей, парных заданий и соперничества. Это может послужить мощным психологическим стимулом, поскольку интерес способствует социализации и формированию позитивных привычек.

Цель — оценка эффективности влияния использования носимых устройств на мотивацию молодежи к регулярным физическим нагрузкам, а также выявление их роли в формировании здорового образа жизни через интеграцию элементов соревнований.

Методы.

1. Анализ научной литературы. Современные гаджеты и технологии оказывают значительное влияние на занятия спортом [5]. Фитнес-трекеры и спортивные приложения повышают мотивацию и позволяют отслеживать прогресс [3]. Особенно важно, что технологии активизируют интерес молодежи к физической активности, предлагая социальные функции и возможность обмена достижениями [2]. Внедрение цифровых решений делает спорт более доступным и привлекательным [4].

2. Социальный опрос: проверка вывода из изученной литературы с помощью респондентов. Была составлена анкета из 10 вопросов о восприятии влияния носимых устройств на физическую активность. Участвовало 117 человек в возрасте от 20 до 25 лет. Большинство респондентов используют гаджеты ежедневно, и более половины считают, что они помогают им быть более мотивированными для выполнения дневной нормы активности. Эти данные подтверждают, что носимые устройства полезны.

3. Формулирование гипотезы и цели эксперимента. Гипотеза: использование умных часов с системой мотивации и конкуренции значительно повышает мотивацию молодежи к физической активности. Эксперимент проводился с умными часами, кроме контрольной группы, использующей только телефоны для подсчета шагов.

4. Критерии отбора. В исследование вошли лица 20–25 лет, занимающиеся спортом, но не являющиеся профессиональными спортсменами. Важным критерием была готовность делиться результатами физической активности.

5. Подготовка инструментов исследования. Основными инструментами мониторинга стали смарт-часы, которые отслеживают количество шагов и расход калорий. Для сбора дополнительной информации разработаны опросники. В экспериментальной группе использовались приложения «Apple Fitness», «Samsung Health», сбор обратной связи проводился через Google Forms, Anketolog.

6. Эксперимент был организован в несколько этапов за 7 месяцев. В экспериментальной и контрольной группах было по 7 участников, соответствующих друг другу по возрасту, полу и уровню активности. На первом этапе проведено предварительное анкетирование. Участникам экспериментальной группы наделили смарт-часы с установленными приложениями. Контрольная группа использовала аналогичные гаджеты, но без доступа к социальным функциям. Они регулярно заполняли отчет активности, в то время

как участники экспериментальной группы взаимодействовали и соревновались через приложение. На экваторе и по окончании эксперимента все участники повторно прошли контрольное анкетирование.

7. Сравнительный анализ показал явные различия между группами по ключевым параметрам. Физическая активность: первая группа продемонстрировала рост показателей на 15–17 %, во второй группе изменения колебались, но среднее значение оставалось стабильным. Мотивация: субъективная оценка мотивации через анкетирование показала, что участники первой группы испытывали большую вовлеченность и положительное влияние поддержки, соревновательных элементов. Во второй группе эксперимент покинули два участника из-за отсутствия мотивации. Стабильность прогресса (рис. 1): данные мониторинга показали, что участники первой группы демонстрировали более устойчивый рост активности, тогда как во второй наблюдались колебания в тренировках.

Результаты. Подтверждена гипотеза о том, что наличие мотивационных социальных функций и фитнес-гаджетов существенно повышает эффективность тренировок и уровень вовлеченности молодежи по сравнению с устройствами, ограниченными только мониторингом.

Выводы. В ходе работы, основанной на анализе литературы, социальном и экспериментальном исследовании, выявлено, что использование гаджетов с мотивационными и социальными функциями повышает уровень активности и мотивации молодых людей к регулярным тренировкам (подробнее на рис. 2).

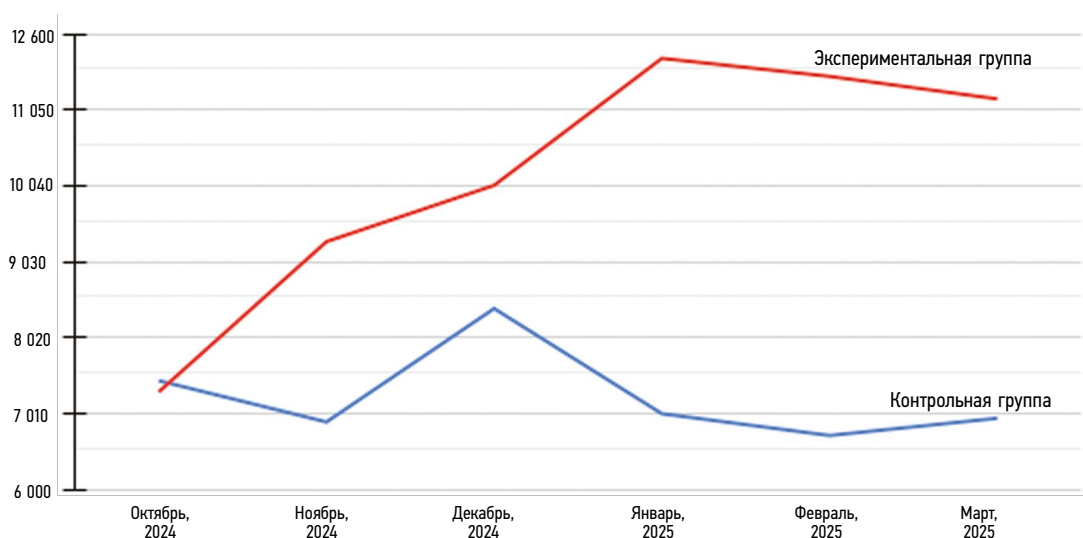


Рис. 1. График изменений среднего количества пройденных шагов в день по месяцам

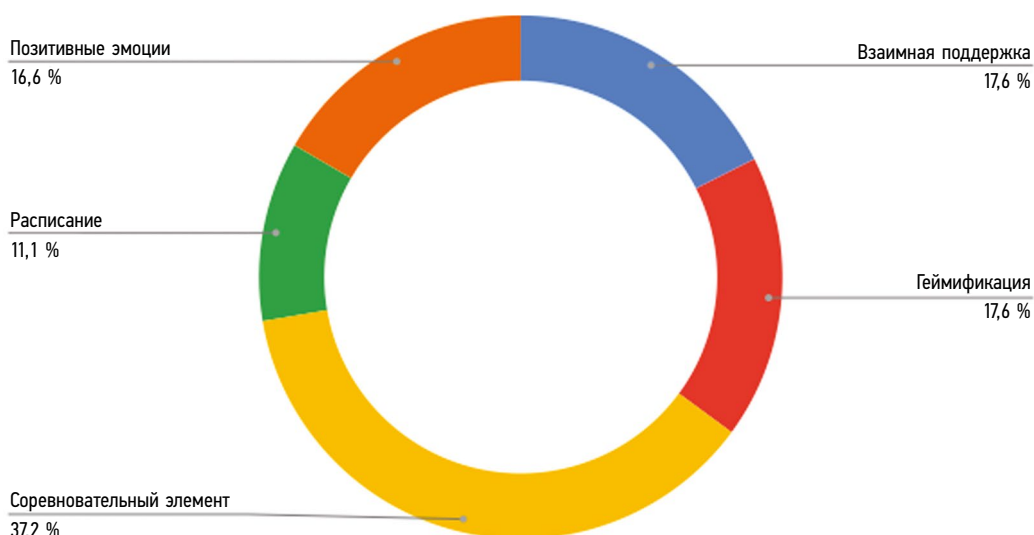


Рис. 2. Результат финального опроса участников об их мотивации к повышению дневной активности

Социальная поддержка и элементы геймификации способствуют вовлеченности в занятия спортом. Полученные данные подтверждают эффективность интеграции цифровых устройств в быт для повышения ЗОЖ-культуры.

Ключевые слова: физическая культура; молодежь; гаджеты; умные часы; влияние; тренировки.

Список литературы

1. Ахтямова А.Ф., Гнилицкая Щ.А. Влияние современных гаджетов на физическую культуру // Аллея науки. 2017. Т. 1, № 14. С. 652–654. EDN: ZTBTNR
2. Королева С.А., Королев И.В., Горячева Н.Н. Применение современных гаджетов при решении рекреационных и образовательных задач в физическом воспитании студентов МТУСИ // Методические вопросы преподавания инфокоммуникаций в высшей школе. 2020. Т. 9, № 2. С. 64–69. EDN: KOB DUR
3. Коломейцева Е.Б., Гоberman Н.Х. Повышение мотивации студентов к ведению здорового образа жизни на основе применения фитнес-браслетов // ОБЖ: основы безопасной жизнедеятельности. 2019. № 2. С. 3–5. EDN: YUUKZW
4. Толстихина А.Н., Черменев Д.А., Зайцева А.О. Электронные мобильные средства мониторинга физической активности человека // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 5. С. 44–51. EDN: CVWYKL
5. Сумина А.В. Умные гаджеты для занятий физической культуры. В: Сборник Международной научно-технической конференции молодых ученых. Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. С. 7421–7423. EDN: URVASS

Сведения об авторе:

Радмила Георгиевна Азиатцева — студентка, группа ПИб-21, электротехнический факультет; Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия. E-mail: azimilly1016@gmail.com

Сведения о научном руководителе:

Артур Грантович Манукян — доцент кафедры «Физическая культура и спорт»; Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия. E-mail: arturm1964@mail.ru