

УДК 796.01

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1016

Князева А.Д., студентка

Научный руководитель: Кривко О.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,  
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Knyazeva A.D., student

Research Supervisor: Krivko O.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

### **FITNESS BRACELETS IN THE PROCESS OF SELF-STUDY OF PHYSICAL EDUCATION.**

**Аннотация.** В статье рассмотрены перспективы использования фитнес браслетов для улучшения физического состояния людей. В современном мире фитнес браслеты стали незаменимым аксессуаром для тех, кто ценит заботу о здоровье. Эти умные устройства не только отслеживают физическую активность, но и мотивируют своих владельцев на достижение новых результатов. Статья охватывает такие аспекты, как функциональные возможности устройств, их влияние на улучшение физической формы и здоровья. Результаты исследования подчеркивают значимость фитнес-браслетов в поддержании активного образа жизни и мотивации к занятиям спортом.

**Ключевые слова:** фитнес-браслеты, физическая культура, спорт, современные технологии, физическая активность

*This article discusses the prospects of using fitness bracelets to improve the physical condition of people. In the modern world, fitness bracelets have become an indispensable accessory for those who appreciate health care. These smart devices not only track physical activity, but also motivate their owners to achieve new results. In the process of self-study of physical education, fitness bracelets become a reliable assistant, tracking the number of steps, measuring the pulse, controlling calories and even analyzing the quality of sleep. The article covers aspects such as the functionality of devices, their impact on improving physical fitness and health.*

*The results of the study emphasize the importance of fitness bracelets in maintaining an active lifestyle and motivation to exercise.*

**Keywords:** *fitness bracelets, physical education, sports, modern technology, physical activity*

Одна из важных проблем современного общества — снижение физической активности. Из-за событий, вызванных напряженной эпидемиологической обстановкой, связанной с новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), большинство людей вынужденно находились дома, что сильно повлияло на активность людей. Так же это оказало влияние на студентов, в связи со сменой формы обучения на дистанционный формат.

Согласно рекомендациям ВОЗ, взрослым в возрасте 18-64 лет необходимо уделять аэробной физической активности как минимум 150 минут в неделю, чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье [1].

Причинами снижения мотивации и активности к спорту является время. Люди не могут в свободное время ходить заниматься спортом — сильная загруженность на учебе, работе или в быту.

Несмотря на то, что уроки физической культуры, обеспечивают должную физическую нагрузку, учебным планом не предусмотрены ежедневные занятия. В связи с этим учащимся необходимо заниматься двигательной активностью и во внеучебное время.

Сегодня современные технологии представляют широкий спектр выбора фитнес-браслетов, позволяющие оценить активность, состояние организма и осуществлять мониторинг жизненно-важных показателей их владельца. Функционал фитнес-трекера способен упростить и повысить эффективность самоконтроля студентов, сделать процесс выполнения упражнений и их результаты интересными и наглядными [2].

Предлагаем ознакомиться с функциями фитнес-браслета и примеры использования в процессе самостоятельных занятий физической культуры.

Функция №1. Подсчет количества проделанных шагов.

Во всех фитнес-браслетах имеется функция подсчета количества проделанных шагов, что помогает во время выполнения различных физических упражнений. Полученные данные можно использовать не только для подсчета статистики, но и для личного ознакомления, поддерживая свою мотивацию и вовлечение в процесс. Практически во всех мобильных приложениях, которые помогают связывать ваш фитнес-браслет и смартфон, за выполнение поставленной цели, вам выдается виртуальная медаль, что помогает поддерживать мотивацию.

Функция №2. Отслеживание проделанных тренировок: фитнес-браслет может отслеживать более 50-ти видов различных тренировок, даже такие виды как стрельба из лука, конный спорт и даже кикбоксинг.

Во время работы функции «Тренировка», фитнес-браслет будет отслеживать такие показатели как затраченное время, активные калории, средний пульс и пройденное расстояние. После окончания тренировки, приложение на вашем смартфоне предложит взглянуть на результаты тренировки. Приложение покажет ваш средний пульс, как он менялся в зависимости от момента. Для некоторых видов тренировок приложение так же предоставит вам маршрут пройденного пути во время вашей тренировки.

За выполнение тренировок можно получить медали двух видов. Первый вид выдается за первую тренировку в определенном виде. Второй вид медали за рекордное количество калорий, сожжённых за одну тренировку.

Функция №3. Напоминание о разминке, функция будет напоминать вам о проведении разминки, если в течении одного часа вы не поднимались с одного места и не меняли свое положение. Это помогает предотвратить вред для здоровья, который наносит нам сидячий образ жизни.

Функция № 4. Возможность отслеживать активность друзей.

У многих мотивация к действиям появляется во время соперничества. Благодаря приложению, которое позволяет соединить ваш фитнес браслет с смартфоном, вы можете приглашать друзей, чтобы в дальнейшем отслеживать их активность и вызывать на состязание.

Вы можете предложить другу устроить состязания, в ходе которых Вы будете зарабатывать очки в зависимости от процента заполнения колец активности. Каждый день за каждый добавленный процент Вы будете получать одно очко. Состязания длятся 7 дней, и Вы можете получать до 600 очков ежедневно — итого до 4200 очков за неделю. Тот, кто наберет больше очков к концу состязания, и станет победителем. В течение состязания Вам будут приходить уведомления о том, кто из Вас впереди.

Использование фитнес-браслетов в процессе самостоятельных занятий физической культурой представляет собой эффективный инструмент для мотивации и контроля за физической активностью. При этом необходимо помнить, что технологии могут стать лишь инструментом, а регулярные и разнообразные физические упражнения остаются основой здорового образа жизни.

### **Библиографический список**

1. Физическая активность // Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 21.04.2024).
2. Красильников А. А., Лубышев Е. А, Закиров Ф. Х. Информационные технологии в методологии преподавания физической культуры // Материалы III научно-практической конференции (I всероссийской) института естествознания и спортивных технологий. — Москва: МГПУ, 2019. - С. 66-70.