

Машинская А.А.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Научные руководители: ст. преп. Гриб Е.В., ст. преп. Попко И.А.

Кафедра физической культуры и спорта

Белорусский государственный медицинский университет г. Минск

В современном обществе наблюдается устойчивая тенденция к снижению двигательной активности среди молодежи. По данным Всемирной организации здравоохранения, недостаточная физическая активность входит в число ведущих факторов риска развития неинфекционных заболеваний и смертности. Студенческая молодежь относится к группе повышенного риска развития гиподинамии в силу высокой учебной нагрузки, преимущественно малоподвижного образа жизни.

В условиях цифровизации всех сфер жизни особую актуальность приобретает использование мобильных технологий для мониторинга и управления физическим состоянием человека. Фитнес-трекеры и мобильные приложения становятся доступными инструментами самоконтроля, позволяющими в автоматическом режиме отслеживать ключевые показатели физической активности: количество шагов, частоту сердечных сокращений, расход калорий, продолжительность и качество сна.

Однако, несмотря на широкое распространение подобных устройств, вопрос их реальной эффективности в формировании устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и улучшении физического состояния студентов остается недостаточно изученным. Актуальность работы обусловлена необходимостью систематизации имеющихся научных данных об эффективности применения мобильных приложений и фитнес-трекеров в практике физического воспитания студентов.

Проводился теоретический анализ и обобщение данных научной литературы об эффективности использования мобильных приложений и фитнес-трекеров для контроля физического состояния студентов.

Задачи:

1. Изучить функциональные возможности современных фитнес-трекеров и мобильных приложений, используемых для контроля физического состояния.
2. Проанализировать влияние цифровых устройств на мотивацию студентов к занятиям физической культурой.
3. Рассмотреть потенциальные риски и ограничения использования фитнес-трекеров в физическом воспитании.
4. Обобщить рекомендации по эффективной интеграции мобильных приложений в процесс физического воспитания студентов.

Мобильные приложения и фитнес-трекеры представляют собой эффективный инструмент контроля физического состояния студентов при условии их грамотного, сбалансированного использования. Цифровые технологии способны значительно повысить мотивацию к занятиям физической культурой, обеспечить объективный самоконтроль и способствовать формированию устойчивых привычек здорового образа жизни. Однако их внедрение должно сопровождаться педагогической поддержкой, учетом индивидуальных особенностей и вниманием к потенциальным рискам.