

УДК 796

ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПРИМЕРЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

М.Г. Мишкова, 3 курс

Научный руководитель – **В.В. Чиж**, ассистент кафедры

Полесский государственный университет

В современных условиях одной из ключевых проблем системы физического воспитания является снижение уровня физической активности и мотивации обучающихся. Традиционные формы проведения занятий не всегда отвечают интересам студентов, что приводит к формальному отношению к физической культуре и снижению её эффективности. В связи с этим возникает необходимость поиска новых подходов, способных повысить вовлечённость обучающихся в учебный процесс.

Согласно рекомендациям ВОЗ, детям и подросткам в возрасте 5-17 лет необходимы как минимум 60 минут физической нагрузки различной активности ежедневно, причем большая длительность лишь усиливает эффект. Достаточная двигательная активность позволяет устранить гиподинамию – важный фактор риска развития многих заболеваний [1, с. 728].

Одним из перспективных направлений является использование фитнес-трекеров – носимых устройств, позволяющих фиксировать различные показатели физической активности и состояния организма. К основным функциям таких устройств относятся подсчёт шагов, измерение частоты сердечных сокращений, отслеживание уровня активности, анализ сна и энергозатрат. Данные возможности открывают широкие перспективы для их применения в образовательной среде.

В настоящее время для контроля физической активности многие люди используют различные фитнес-гаджеты: пульсометры, шагомеры, умные часы, а также фитнес-браслеты [4].

Носимые устройства, такие как фитнес-трекеры уже стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Они помогают нам контролировать нашу физическую активность, отслеживать свое состояние здоровья и достигать своих целей.

Это дает возможность не только использовать их в повседневной жизни, но и осуществлять имплементацию в учебный процесс, например, на уроках физической культуры, что позволит наиболее корректно и эффективно обеспечивать следующие задачи:

- 1) контроль физической учащихся активности на уроках физической культуры

- 2) оценка уровня физической подготовки учащихся и адекватности выполняемых ими физических нагрузок в течение урока
- 3) осуществление персонализированного подхода к каждому учащемуся во время урока физической культуры
- 4) обеспечение учащихся индивидуальным планом физической активности в соответствии с их целями и состоянием здоровья [2, с. 687].

Фитнес-трекеры значительно упрощают и повышают эффективность самоконтроля учащихся, делая процесс выполнения упражнений и получения результатов более наглядным и интересным. К примеру, при беге ученик может в режиме реального времени отслеживать дистанцию и темп, сравнивать с целевыми показателями. Мониторинг частоты пульса позволяет индивидуализировать нагрузку: зная свой пульс, школьник учится поддерживать его в целевой зоне, а учитель – контролировать, чтобы нагрузка была достаточной, но не чрезмерной. При измерении ЧСС до, во время и после упражнения можно оценить уровень физической подготовленности ученика и реакцию его организма на нагрузку, что даёт возможность подбирать оптимальную интенсивность тренировок. Например, педагог, проанализировав пульсограммы класса, может разделить учащихся на группы по уровню выносливости и дифференцировать задания, избегая перегрузки одних и недостаточной активности других [3, с. 450].

Кроме того, многие современные трекеры интегрируют элементы геймификации и соревновательные функции. Устройства и связанные с ними приложения часто предлагают пользователям различные задания, достижения, виртуальные награды и рейтинги активности. В образовательной среде эти механизмы можно эффективно использовать для поддержания интереса. К примеру, в приложении может вестись таблица лидеров по числу пройденных шагов или сожженных калорий, где ученики соревнуются друг с другом. Подобная дружественная конкуренция формирует чувство общности и соперничества, побуждая детей больше двигаться. Задания вроде «пройди 10000 шагов в день» или «сделай 50 приседаний» с отметками о выполнении стимулируют учащихся выполнять нормы ГТО или другие стандарты активности. Таким образом, носимые технологии делают процесс физического воспитания более увлекательным, переводя его в формат своеобразной игры и вызова самому себе.

Еще один пример – использование трекеров для контроля функционального состояния. Перед обычным уроком физкультуры у всех учеников замеряется пульс покоя, затем трекеры фиксируют ЧСС в ходе выполнения определенных упражнений, и после урока снова снимаются показания пульса. Анализ изменений ЧСС у разных учеников (в сопоставлении с нормативными таблицами) позволяет оценить, у кого организм справляется с нагрузкой хорошо, а у кого наблюдается чрезмерное учащение сердцебиения. По таким данным педагог может сделать выводы о физической подготовленности каждого: кому-то порекомендовать дополнительные занятия для тренировки выносливости, а кому-то, наоборот, посоветовать снизить нагрузку или больше внимания уделить отдыху. Кроме того, учащиеся сами видят реакцию своего организма и лучше понимают значение термина «пульс» и важность контроля интенсивности нагрузки – происходит интеграция теории и практики [3, с. 448].

Цифровизация образования затрагивает все предметные области, и физическое воспитание не остается в стороне. Проведенный анализ показывает, что интеграция цифровых технологий – носимых фитнес-устройств, систем виртуальной реальности, мобильных приложений и онлайн-платформ – имеет значительный потенциал для повышения эффективности и привлекательности уроков физкультуры. Фитнес-трекеры и смарт-часы предоставляют учителю и ученику объективные данные о физической активности, способствуя индивидуализации нагрузки, внедрению элементов соревнования и формированию у школьников навыков самоконтроля.

Список использованных источников

1. Liao, A. K. Quasi-experimental study of a Fitbit-based self-regulation intervention to improve physical activity, well-being, and mental health / A. K. Liao, M. Neihart, C. T. Teo [et al.] // [et al.] // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. – 2019. – Vol. 21, № 11. – P. 727–734.
2. Красильников, А. А. Информационные ресурсы инновационной деятельности / А. А. Красильников // Образование. Наука. Культура : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. : сб. науч. ст. / под ред. Б. В. Илькевича. – Гжель, 2023. – С. 687–689.

3. Кузьменко, Р. Н. Инновации в физкультуре: фитнес-трекеры, мобильные приложения и VR-тренировки / Р. Н. Кузьменко // Молодой ученый. – 2025. – № 26 (577). – С. 447–452.

4. Родионова, А. В. Анализ рынка фитнес-браслетов как одного из быстрорастущих сегментов сферы «умной электроники» / А. В. Родионова, К. В. Зарубалова // Скиф. – 2020. – № 11 (51). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-rynka-fitness-brasletov-kak-odnogo-iz-bystrorastuschih-segmentov-sfery-umnoy-elektroniki>