

Д. А. Сваткова

Иркутский государственный университет путей сообщения, Иркутск

ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ГАДЖЕТОВ, МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ) ДЛЯ МОТИВАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Технологический прогресс оказывает существенное влияние на двигательную активность граждан Российской Федерации. Широкое распространение компьютеров, смартфонов, телевизоров и других электронных устройств привело к переходу населения к более пассивному образу жизни. Согласно статистическим данным, время, затрачиваемое россиянами на взаимодействие с различными гаджетами, неуклонно увеличивается: если в 2010 году оно в среднем составляло около 2,5 часов в сутки, то к 2024 году возросло до 6-8 часов. Такое снижение физической активности является одним из ключевых факторов риска развития неинфекционных заболеваний, включая ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые патологии и некоторые виды онкологии.

Для изменения сложившейся ситуации необходимо внедрение эффективных мер, направленных на формирование здорового и активного образа жизни среди россиян. Одним из перспективных подходов является использование мобильных приложений, позволяющих не только информировать пользователей о важности физической активности, но и мотивировать их к регулярным занятиям спортом. Положительный опыт применения таких мобильных решений, как "Здоровье" от "Яндекса" и "FitBit" от Mail.ru Group, подтверждается исследованием, проведенным среди студентов Иркутского государственного университета путей сообщения, продемонстрировавшим заметный рост мотивации и улучшение физического состояния участников.

Помимо мобильных приложений, эффективными помощниками в занятиях физической культурой могут стать различные "умные" гаджеты, такие как фитнес-трекеры, "умные" часы и специализированные устройства для конкретных видов спорта. Их использование не только способствует контролю и улучшению показателей физической активности, но и выступает мощным фактором мотивации к регулярным тренировкам.

Ключевые слова: физическая активность, технологии, мобильные приложения, "умные" гаджеты, здоровый образ жизни.

D.A. Svatkova

Irkutsk State Transport University, Irkutsk

THE INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES (GADGETS, MOBILE APPLICATIONS) TO MOTIVATE THE POPULATION TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION

Abstract: Technological progress has a significant impact on the physical activity of the citizens of the Russian Federation. The widespread use of computers, smartphones, televisions, and other electronic devices has led to the population transitioning to a more sedentary lifestyle. According to statistical data, the time spent by Russians interacting with various gadgets is steadily increasing: if in 2010 it averaged about 2.5 hours per day, by 2024 it had increased to 6-8 hours. Such a decrease in physical activity is one of the key risk factors for the development of non-communicable diseases, including obesity, diabetes, cardiovascular pathologies, and certain types of cancer.

To change the current situation, it is necessary to implement effective measures aimed at promoting a healthy and active lifestyle among Russians. One of the promising approaches is the use of mobile applications that not only inform users about the importance of physical activity but also motivate them to engage in regular sports activities. The positive experience of using such mobile solutions as "Health" from Yandex and "FitBit" from Mail.ru Group is confirmed by a study conducted among students of the Irkutsk State Transport University, which demonstrated a noticeable increase in motivation and improvement in the physical condition of the participants.

In addition to mobile applications, various "smart" gadgets, such as fitness trackers, "smart" watches, and specialized devices for specific sports, can be effective assistants in physical education. Their use not only contributes to the control and improvement of physical activity indicators but also serves as a powerful factor in motivating regular training.

Keywords: physical activity, technology, mobile applications, "smart" gadgets, healthy lifestyle.

Введение

В настоящее время наблюдается тенденция к снижению физической активности населения. Главной причиной этому является широкое распространение различных инновационных технологий, которые поощряют более сидячий образ жизни. Человеку становится не так

важно выходить из дому, ведь практически все можно сделать онлайн. Снижение уровня физической активности создает риски для здоровья, увеличивая вероятность развития заболеваний. Однако, при правильном использовании новых технологий, ваш гаджет может стать эффективным инструментом для мотивации и тренировок.

Влияние технологий на физическую активность

Для начала поговорим про влияние технологий на физическую активность. Повседневные гаджеты, такие как компьютеры, смартфоны, телевизоры, приучают население к значительному сокращению физической активности. Люди все больше предпочитают прогулкам на свежем воздухе и встреч с друзьями, общение в сети Интернет и просмотр телевизионных шоу про путешествия. Согласно данным Росстата, количество времени, которое россияне проводят перед экранами, стремительно растёт. Если в 2010 году в среднем это время составляло около 2,5 часов в день, то к 2024 году оно увеличилось до 6-8 часов.

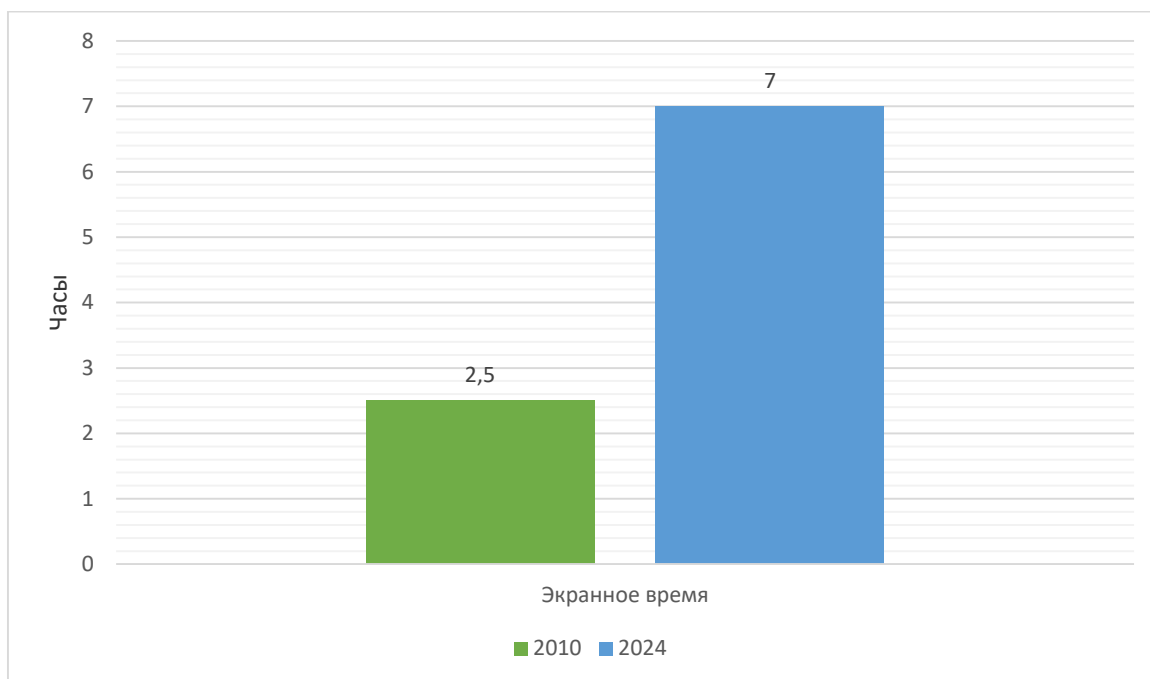


Рис. 1. Данные Росстата, количество времени, которое россияне проводят перед экранами

Такой образ жизни является одним из ведущих факторов риска развития неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, онкологические и диабет второго типа. Исходя из исследований Минздрава России, более 50% взрослого населения страны имеют избыточный вес, а 20% страдают ожирением.

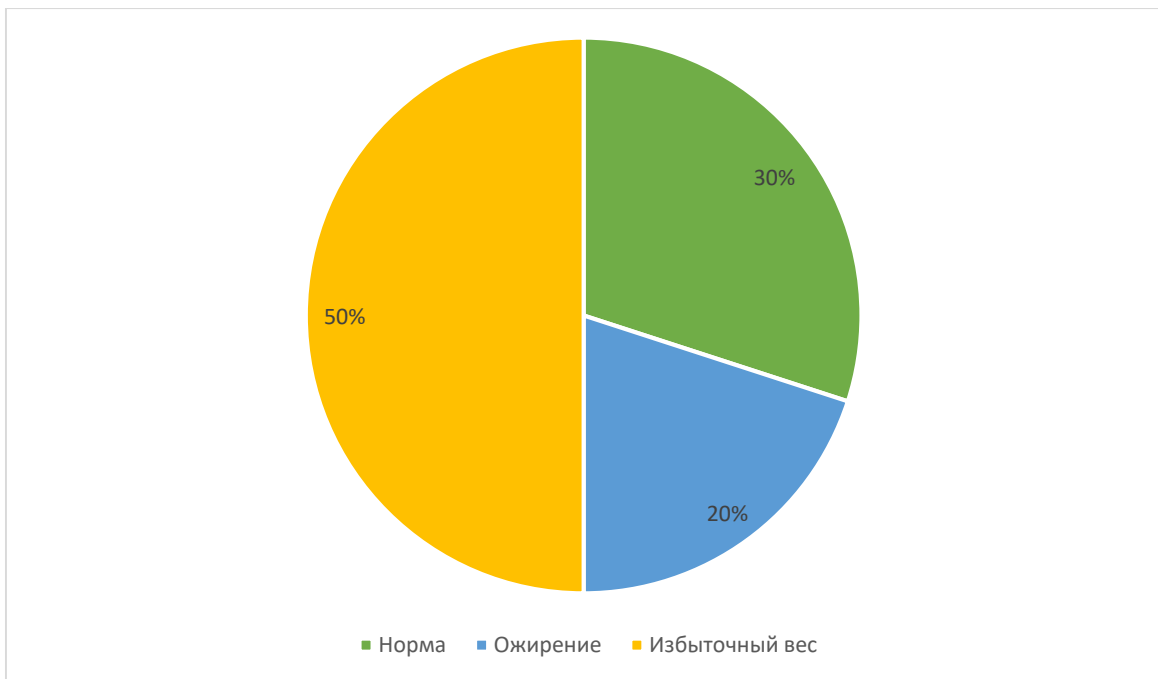


Рис. 2. Исследование Минздрава России про избыточный вес населения

Для изменения этой ситуации необходимо внедрение эффективных мер, направленных на популяризацию здорового и активного образа жизни среди населения нашей страны.

Использование мобильных приложений для мотивации занятия спорта

Для пропаганды здорового образа жизни будет эффективно задействовать мобильные приложения. Они помогут отслеживать физическую активность и мотивировать пользователя добиваться новых целей. Также такие приложения могут рассылать рекомендации по тренировкам и распорядку дня. Я бы порекомендовала приложения «Здоровье» от Яндекса и «FitBit» от Mail.ru Group.

В первом приложении помимо трекинга физической активности, можно увидеть уже готовые тренировки и советы по питанию от профессионалов. Второе приложение привлекает внимание своей идеей превратить занятия спортом в увлекательную игру с достижениями и целями, и вести соревнование с друзьями.

Я провела исследование, в котором приняли участие 100 студентов Иркутского государственного университета путей сообщения первого курса обучения. Им было предложено использовать мобильное приложение, направленное на пропаганду здорового и активного образа жизни. Результаты показали, что у 57% участников исследования появилась мотивация к занятиям физической культурой, а 65% отметили положительные изменения в своем физическом состоянии.

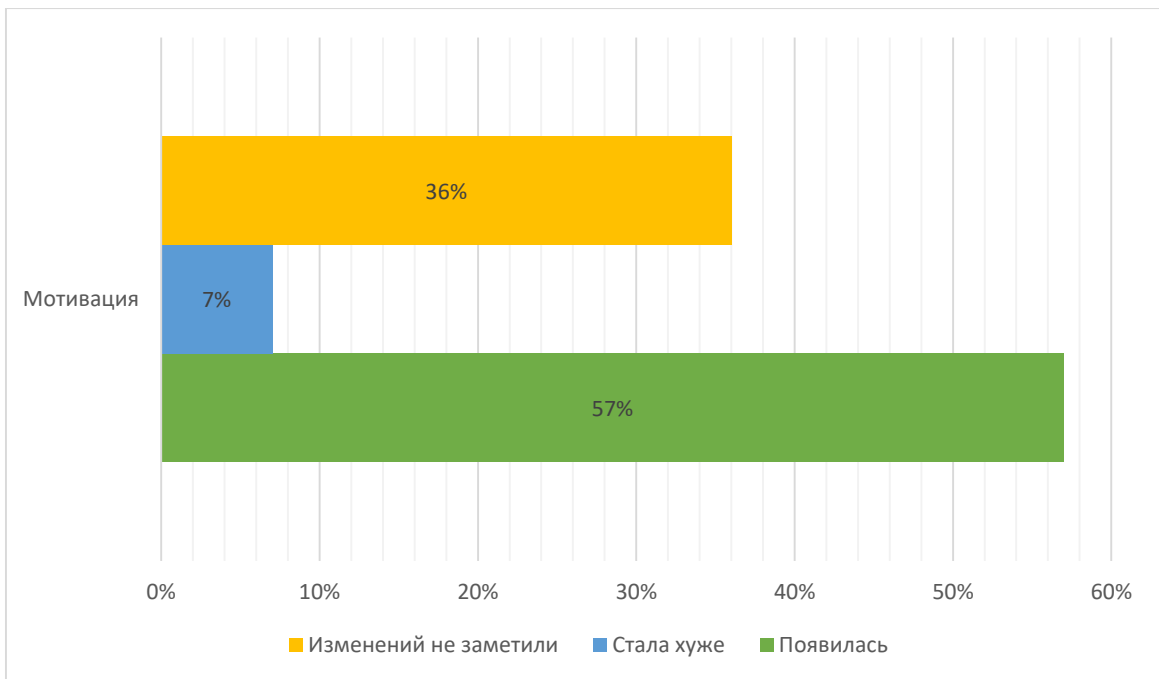


Рис. 3. Изменение мотивации после использования мобильных приложений

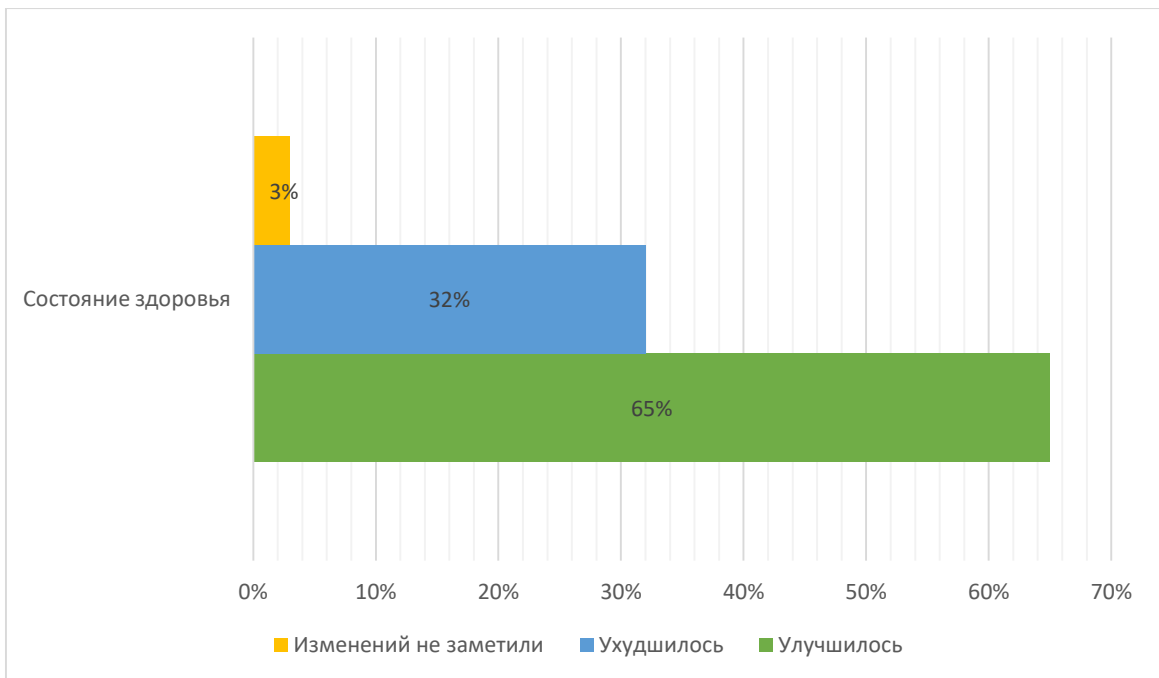


Рис. 4. Изменение состояния здоровья после использования мобильных приложений

Использование гаджетов для мотивации занятия спортом

Кроме использования мобильных приложений, могут помочь в мотивации различные гаджеты. Например, в стенах нашего университета на уроках физкультуры, могут предложить использовать умный браслет, который позволит отследить физическую активность студентов и оценить состояние своего организма во время тренировки. Согласно данным, полученным в ходе опроса студентов ИрГУПС, 82% студента отметили, что использование умных браслетов положительно повлияло на их мотивацию к занятиям физической культурой. Кроме того, 43% студентов сообщили, что умные браслеты помогли им улучшить свои физические показатели.

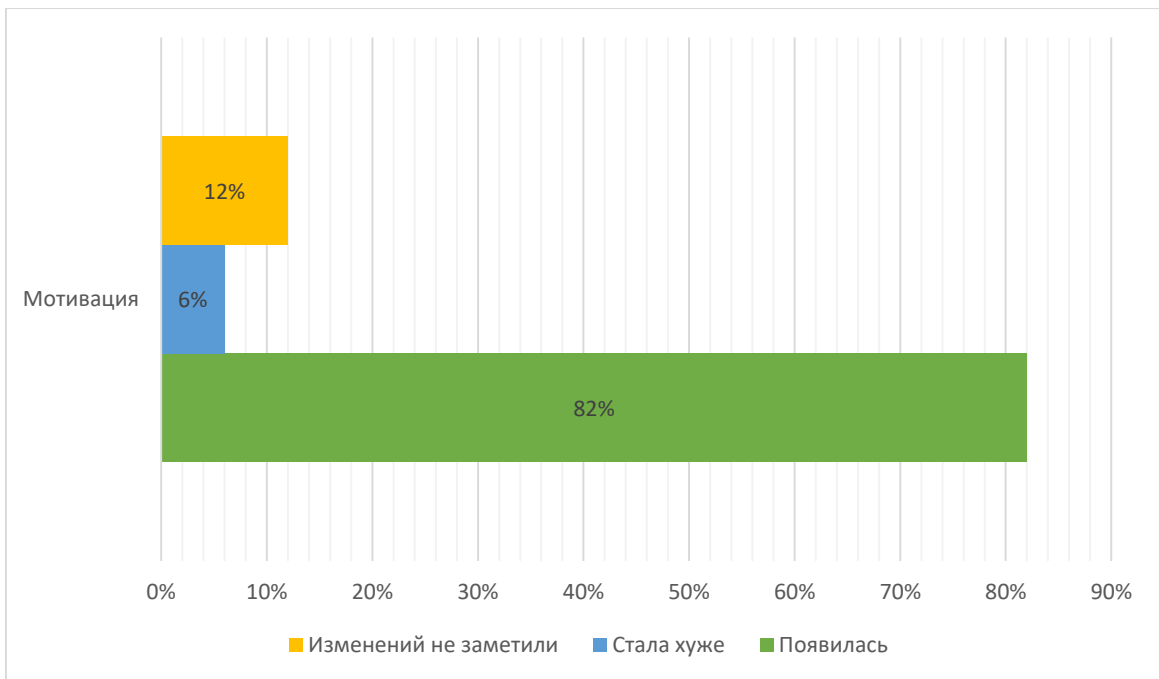


Рис. 3. Изменение мотивации после использования мобильных приложений

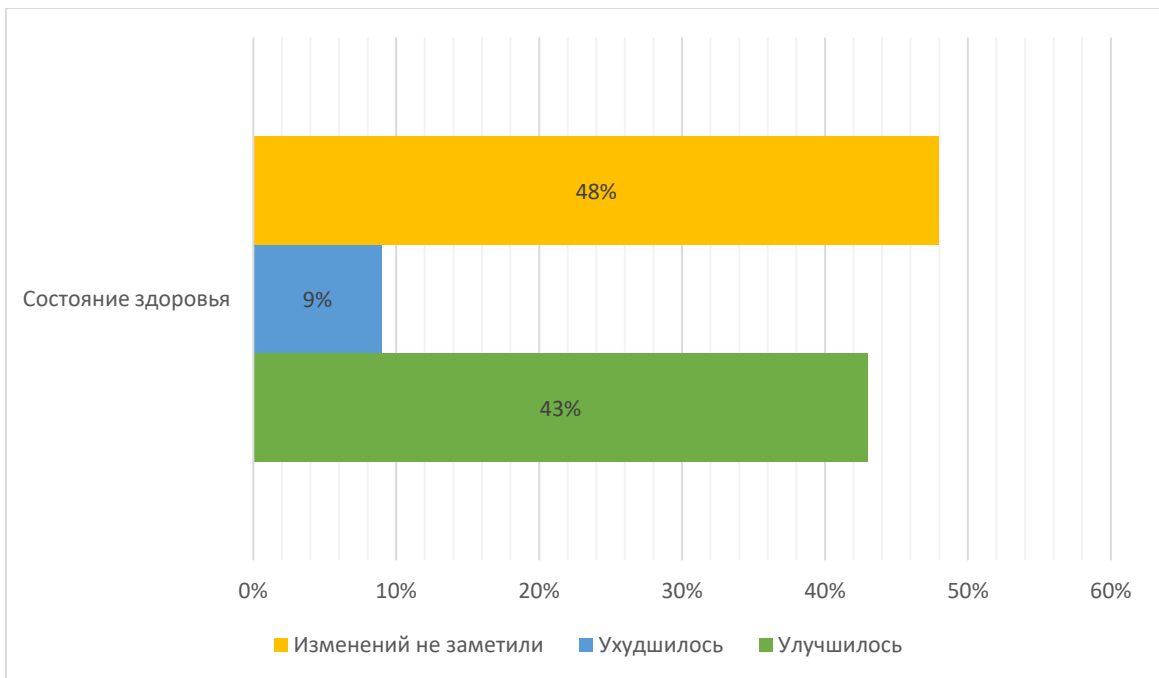


Рис. 4. Изменение состояния здоровья после использования мобильных приложений

Кроме того, существуют специализированные «умные» устройства, предназначенные для конкретных видов спорта. Например, велокомпьютер — может записать маршрут, скорость и другие параметры поездки, прокладывает также самостоятельно оптимальные маршруты и предупреждает об опасности. Еще одним интересным фитнес-гаджетом является умная скакалка. Это инновационное устройство, которое способно сделать тренировку с использованием скакалки более эффективной и увлекательной. Она может отслеживать данные, продумывать тренировочные программы, включать игровой режим, мониторить здоровье и подключаться к соцсетям для соревнования с друзьями.

Заключение

Из-за тенденции снижения физической активности населения из-за использования новых технологий, население начало страдать больше от заболеваний и лишнего веса. Внедрение

новых технологий, такие как мобильные приложения и умные гаджеты, может стать эффективным инструментом для мотивации населения к занятиям физической культуры. Опыт студентов первого курса ИрГУПС показывает, что использование таких технологий способствует повышению активности и улучшению общего состояния здоровья. В дальнейшем для укрепления здоровья населения необходимо продолжать разрабатывать и продвигать инновационные цифровые решения в сфере физической активности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Данные Росстата о времени, проводимом россиянами перед экранами [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/>
2. Исследование Министерства здравоохранения РФ об избыточном весе и ожирении среди взрослого населения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/>
3. Мобильное приложение "Здоровье" от Яндекса [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://health.yandex.ru/>
4. Мобильное приложение "FitBit" от Mail.ru Group [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.fitbit.com/ru/home>
5. Опрос студентов Иркутского государственного университета путей сообщения о влиянии мобильных приложений и умных гаджетов на мотивацию к физической активности.

REFERENCES

1. Rosstat data on the time spent by Russians in front of screens [Electronic resource]. - Access mode: <https://rosstat.gov.ru/>
2. Research by the Ministry of Health of the Russian Federation on overweight and obesity among the adult population [Electronic resource]. - Access mode: <https://www.rosminzdrav.ru/>
3. Yandex mobile application "Health" [Electronic resource]. - Access mode: <https://health.yandex.ru/>
4. Mail.ru Group mobile application "FitBit" [Electronic resource]. - Access mode: <https://www.fitbit.com/ru/home>
5. Survey of students of the Irkutsk State University of Railway Engineering on the influence of mobile applications and smart gadgets on motivation for physical activity.

Информация об авторах

Сваткова Дарья Андреевна — студентка 1 курса, по направлению «Информационная безопасность», Иркутского государственного университета путей сообщения, г. Иркутск, e-mail: svatkovadaria@mail.ru

Information about the authors

Daria Andreevna Svatkova - 1st year student, major in "Information Security", Irkutsk State University of Railway Engineering, Irkutsk, e-mail: svatkovadaria@mail.ru