

3. *Шебеко, В.Н.* Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. Москва: Просвещение, 2003. 67с. Текст: непосредственный.

4. *Яковлева, Л.В.* Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. Москва: Владос, 2003. 257с. Текст: непосредственный.

УДК 371.3:613.71

Лукиных П. А., Веденина О.А.

Lukinykh P. A., Vedenina O.A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional Pedagogical University,

Ekaterinburg, Russia

vo_74@mail.ru

***ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ НА УРОВЕНЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ***
***EFFECT OF FITNESS BRACELET USE ON PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND
MOTIVATION OF STUDENTS***

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния фитнес-браслетов на уровень физической активности и мотивации к занятиям спортом у студентов. В исследовании приняли участие 60 студентов первого курса университета. В течение трех месяцев студенты ежедневно использовали фитнес-браслеты для отслеживания своей физической активности.

Ключевые слова: фитнес-браслеты, физическая активность, мотивация, студенты, здоровье, образование, двигательная активность, самоконтроль, здоровьесберегающие технологии, информационные технологии, качество жизни, профилактика заболеваний, здоровьесберегающая среда.

Abstract. The article presents the results of the study of the influence of fitness bracelets on the level of physical activity and motivation to sports activities among students. The study involved 60 1st year university students. During 3 months the students used fitness bracelets daily to track their physical activity.

Keywords: fitness bracelets, physical activity, motivation, students, health, education, motor activity, self-control, health-saving technologies, information technologies, quality of life, disease prevention, health-saving environment.

В современном мире, где гиподинамия становится все более распространенной проблемой, особенно важно заботиться о своем здоровье и поддерживать оптимальный уровень физической активности. Это актуально не только для взрослых, но в большей степени для детей, чей организм находится в стадии развития.

Регулярные занятия спортом снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, сахарного диабета второго типа, некоторых видов рака, ожирения и других заболеваний, а также улучшают работу дыхательной системы,

опорно-двигательного аппарата, иммунной системы, а также повышает работоспособность, стрессоустойчивость, настроение и качество жизни.

Не стоит забывать и о роли мотивации в формировании двигательной активности. Мотивация – это внутреннее побуждение человека к деятельности, которое определяет его цели, направленность и активность: [2]

- Высокий уровень мотивации к занятиям спортом является одним из главных факторов, влияющих на регулярность и результативность физической активности.

- Существует множество различных факторов, которые могут влиять на мотивацию к двигательной активности, таких как:

- о личностные ценности и установки;
- о социальные факторы (влияние семьи, друзей, общества);
- о доступность спортивных сооружений и инвентаря;
- о физическая подготовка и состояние здоровья;
- о положительный опыт занятий спортом.

Поэтому многие специалисты в области физической культуры и спортом занимаются поиском эффективных методов повышения двигательной активности студентов. Одним из таких методов может стать использование фитнес-браслетов, которые способны не только отслеживать параметры физической активности, но и мотивировать к занятиям спортом.

Рассмотрим влияние фитнес-браслетов на уровень физической активности и мотивации студентов, для этого мы рассмотрим определение, что такое фитнес-браслет.

Фитнес-браслет – это носимое устройство, предназначенное для отслеживания различных параметров физической активности, таких как количество пройденных шагов, сожженные калории, пройденное расстояние, частота сердечных сокращений, качество сна и т.д. [1]

Современные фитнес-браслеты оснащены множеством дополнительных функций, таких как:

- **GPS-навигация:** позволяет отслеживать маршруты и расстояние, пройденное на улице.

- **Водонепроницаемость:** позволяет использовать браслет во время плавания.

- **Пульсометр:** позволяет отслеживать частоту сердечных сокращений в режиме реального времени.

- **Мониторинг сна:** позволяет отслеживать продолжительность и качество сна.

- **Уведомления:** позволяет получать уведомления о звонках, сообщениях и других событиях со смартфона.

В последние годы все больше исследователей отмечают потенциал использования фитнес-браслетов в образовательной среде, так как:

- Использование фитнес-браслетов позволяет повысить уровень физической активности студентов на 15-20% и сделать занятия более интересными.

- Фитнес-браслеты могут быть эффективным инструментом для формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

• Использование фитнес-браслетов в учебном процессе повышает мотивацию студентов к занятиям спортом.

• Фитнес-браслеты могут быть использованы для оценки уровня физической подготовленности студентов.

В проведенном нами исследовании влияния фитнес-браслетов на физическую активность приняли участие 60 студентов первого курса университета. В течение трех месяцев студенты ежедневно использовали фитнес-браслеты для отслеживания своей физической активности.

При этом в ходе исследования были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования.

2. Определить уровень физической активности и мотивации к занятиям спортом у студентов.

3. Проанализировать влияние фитнес-браслетов на динамику физической активности и мотивации студентов.

4. Сформулировать выводы по эффективности использования фитнес-браслетов в образовательной среде.

Использование фитнес-браслетов на занятиях физической культурой показало:

- Среднее количество пройденных шагов в день у студентов увеличилось на 20%.
- Среднее время, затраченное на занятия спортом, увеличилось на 30%.
- Количество студентов, которые регулярно занимаются спортом, увеличилось на 15%.

При непосредственном общении со студентами-участниками исследования было установлено:

- Уровень мотивации к занятиям спортом у студентов повысился.
- Студенты отметили, что фитнес-браслеты:
 - Помогают им отслеживать свою физическую активность;
 - Мотивируют их больше двигаться;
 - Делают занятия спортом более интересными.

Данные исследования свидетельствуют о том, что использование фитнес-браслетов оказывает положительное влияние на уровень физической активности и мотивации к занятиям физической культурой у студентов.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что использование фитнес-браслетов в образовательной среде является перспективным направлением, которое может способствовать повышению уровня физической активности и мотивации к занятиям спортом у студентов.

Библиографический список:

1. *Нечаева, О. С.* Эффективность использования гаджетов на занятиях физической культурой у студентов / О. С. Нечаева // Вестник науки и образования. 2022. №2-1 (122). Текст: электронный. /<https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-ispolzovaniya-gadzhetrov-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-u-studentov>

2. *Патаркацишвили, Н. Ю.* Обоснование эффективности применения современных электронных технологий контроля показателей здоровья у студентов / Н. Ю. Патаркацишвили, Д. А. Завьялов, А. А. Близневский, А. А. Тациян, О. Г. Матонина, Н. А. Маслобоева // Ученые

УДК 379.8

Лукьянов В. В., Кетриш Е.В.
Lukyanov V. V., Ketrish E.V.
Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия
Russian state professional Pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

**ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНИХ ЛАГЕРЯХ**
*ORGANIZATION AND CONTENT OF SPORTS AND RECREATIONAL WORK
IN SUMMER CAMPS*

Аннотация. Данная работа посвящена исследованию организации и содержания спортивно-оздоровительной работы в летних лагерях. Анализируются методы и подходы к проведению спортивных занятий, развлекательных мероприятий и здорового образа жизни в лагерной среде. Особое внимание уделяется значимости спортивно-оздоровительной работы для развития физического и психологического здоровья детей и подростков в условиях летних каникул. Цель данной статьи заключается в исследовании и анализе организации и содержания спортивно-оздоровительной работы в летних лагерях. Она направлена на рассмотрение методов, принципов и эффективных подходов к проведению спортивных мероприятий в летних лагерях с целью улучшения здоровья, физической формы и общего благополучия детей и подростков.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительная работа, летние лагеря, физическое здоровье, психологическое благополучие, организация занятий, развлекательные мероприятия, дети, подростки.

Abstract in English. This work is devoted to the study of the organization and content of sports and recreational work in summer camps. Methods and approaches to conducting sports activities, recreational activities and a healthy lifestyle in a camp environment are analyzed. Particular attention is paid to the importance of sports and recreational work for the development of the physical and psychological health of children and adolescents during the summer holidays. The purpose of this article is to study and analyze the organization and content of sports and recreational work in summer camps. It aims to examine methods, principles and effective approaches to conducting sports activities in summer camps with the aim of improving the health, fitness and general well-being of children and adolescents.

Keywords: sports and recreational work, summer camps, physical health, psychological well-being, organization of classes, entertainment events, children, teenagers.