

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Кристина Владимировна Ванюкова

Аннотация. Фитнес-браслеты, или как их еще называют фитнес-трекеры, создавались для спортсменов-профессионалов, но сегодня их носят самые разные люди, и дети, и взрослые. Самый привычный тип фитнес-браслетов сегодня - браслеты, которые носят на запястье.

В работе рассматривается использование умных гаджетов для самостоятельных занятий физической культурой. Нами был проведен анализ примеров использования фитнес-браслетов среди студентов для повышения двигательной активности, контроля функциональных возможностей организма.

Нами был проведен опрос среди 50 студентов университета, по поводу использования фитнес-браслетов или приложений. По итогам опроса, из пятидесяти человек используют подобные устройства всего пятнадцать, еще четверо фитнес-браслеты для тренировок не используют. Из пятнадцати, активно использующих такие устройства, десять человек отметили улучшение своей концентрации, эффективности в прогрессе тренировок, а для оставшихся пяти подобные устройства не оказали влияния на ход самостоятельных тренировок, и в паре случаев даже наоборот, оказали расслабляющее и деморализующее влияние.

Результаты работы показывают, что фитнес-трекеры, это лишь помощник, помогающий людям контролировать себя и свою активность. Но тем не менее, это возможность ставить перед собой четкие цели, и каждый день добиваться их исполнения. Для большинства людей в наши дни сложно заставить себя работать над своим здоровьем. И фитнес-браслеты могут помочь им в этом занятии. Когда есть реальная цель, например, пройти несколько тысяч шагов, или пробежать пару десятков минут, сфокусироваться на задаче намного легче.