

ОНЛАЙН ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Н. А. Зинченко, В. А. Конопацкий, Н. Н. Таргонский,
В. И. Метлушко**
(МГПУ имени И. П. Шамякина, Мозырь, Беларусь)

В исследовании проанализировано влияние использования различных инструментов мобильных приложений на повышения уровня физической активности студентов, приобщение их к здоровому образу жизни. Выявлено, что использование онлайн фитнес-технологий повышает мотивацию студентов к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

Ключевые слова: студенты; здоровый образ жизни; физическая активность; онлайн фитнес-технологии.

В современном мире цифровизация затрагивает практически все сферы жизни, включая образование, и конечно же сферу физической культуры и спорта. Студенты, являющиеся наиболее активными поль-

зователями мобильных технологий, все чаще обращаются к онлайн фитнес-инструментам для повышения уровня своей физической подготовки. Такие технологии предоставляют возможность тренироваться в удобном формате, отслеживать результаты и формировать устойчивые привычки, связанные со здоровым образом жизни.

Онлайн фитнес-технологии включают в себя мобильные приложения, платформы для дистанционных тренировок, носимые устройства, виртуальные тренажеры и интерактивные программы, адаптированные под уровень пользователя. Благодаря их доступности и гибкости студенты могут заниматься видами физической активности практически в любом месте и в любое время. Это снижает барьеры для начала тренировок, что особенно важно при высокой учебной нагрузке.

Цель исследования – проанализировать и выявить эффективность влияния мобильных, интерактивных, электронных и других устройств на повышение мотивации к здоровому образу жизни студентов.

Одним из ключевых преимуществ онлайн-фитнеса является высокий уровень мотивации, который обеспечивается за счет встроенных игровых элементов: системы достижений, рейтингов, ежедневных задач и напоминаний. Такие занятия превращают процесс тренировки в увлекательное испытание, повышая вероятность того, что студент будет заниматься регулярно. Многие приложения предоставляют визуальную статистику прогресса, что помогает пользователю видеть реальные результаты своих усилий [1].

Носимые устройства, такие как фитнес-браслеты и смарт-часы, позволяют отслеживать физическую активность в режиме реального времени. Они фиксируют количество шагов, частоту сердечного ритма, качество сна и уровень нагрузки. Это помогает студентам лучше понимать состояние своего организма и корректировать тренировочный процесс. Такая персонализация делает занятия более безопасными и эффективными.

Важную роль играет социальный аспект. Многие платформы поддерживают групповые тренировки, онлайн-соревнования и обмен результатами с друзьями. Элемент соперничества и социальная поддержка усиливают вовлеченность и мотивацию. Студенты нередко объединяются в команды, ставят коллективные цели и тем самым увеличивают дисциплину и ответственность.

Онлайн-фитнес способствует формированию здоровых привычек. Регулярные напоминания, персональные рекомендации и ежедневные цели стимулируют пользователя придерживаться режима тренировок. Постепенно физическая активность становится частью образа жизни, что положительно влияет на общее самочувствие, работоспособность и устойчивость к стрессу.

Дистанционные тренировки помогают студентам справляться с эмоциональным напряжением тем самым улучшать их психическое здоровье. Многие приложения включают медитации, дыхательные упражнения, программы восстановления и релаксации. Это особенно актуально в условиях высокой нагрузки и постоянного информационного давления [2].

Методология. В исследовании приняли участие 78 студентов, которые регулярно (2–3 раза в неделю) занимались физической культурой в рамках учебных занятий или по собственной инициативе (занятия фитнесом).

Студенты выполняли физические упражнения из фитнес-приложений. Выполняли их самостоятельно с выполнением условий по мониторингу своего состояния.

Упражнения выполнялись во второй половине дня после учебы, эксперимент длился в течение 6 месяцев (сентябрь 2024 – март 2025).

Уровень физической активности определялся на основе формы Google № 2, которая заполнялась один раз в месяц; на основании полученных результатов рассчитывался метаболический эквивалент как показатель уровня физической активности. В анкете участники отмечали время, затраченное на физические упражнения, количество занятий в неделю, а также имели возможность делать заметки, фиксировать новые навыки и спортивные достижения. Этот вариант мониторинга уровня физической активности был признан допустимым – совпадение результатов опроса с наблюдением составило от 72,8 до 85,9 %. Ответы опроса были обработаны с помощью математических методов, которые позволяют вычислять статистику (тест Уилкоксона) и сравнивать наличие/отсутствие определенных элементов физической активности.

Результаты исследования, обсуждение. В результате занятий онлайн фитнес-технологиями уровень физической активности в экспериментальной группе значительно повысился. В дополнение к повышению

уровня физической активности в этой группе возрос интерес участников к различным видам фитнеса, а также участились их тренировки фитнесом.

В то же время респонденты отметили положительный эффект от поглощения посторонних источников информации (популяризация занятий фитнесом в Facebook, комментарии и т. д.). Это повышало мотивацию к обучению и расширяло их восприятие парадигмы физического воспитания.

Результаты теста Уилкоксона показал значительные различия между показателями (различия до и после эксперимента значительны). В основном это связано с повышением физической активности, которое также было отмечено в анкете.

85 % респондентов заявили, что готовы к постепенному переходу на онлайн фитнес тренировки. Участники разместили свои достижения в виде коротких видео-упражнений или скриншотов, а также отчетов о программах мобильных приложений в своих группах.

Исходя из полученных результатов, следует, что применение онлайн фитнес-технологий, эффективно для повышения уровня физической активности участников эксперимента и к ведению здорового образа жизни.

Социальные сети могут способствовать созданию здоровой среды, оказывают положительное влияние на улучшение коммуникации между преподавателем и учащимися, а также между учащимися в контексте образовательных целей. Использование интерактивных инструментов способствует социальному взаимодействию учащихся, а наглядные пособия (т. е. контент, предлагаемый в частных группах в социальных сетях) являются эффективным инструментом, который позволяет преподавателям (тренерам) привлекать внимание и представлять информацию удобным и понятным способом, чтобы пользователи могли просмотреть все компоненты требуемого содержание. Преподавателям физической культуры необходимо совершенствовать свои знания об использовании онлайн фитнес-технологий и возможностях их применения для повышения уровня физической активности с учетом широких возможностей обучения и интерактивного общения в социальных сетях.

Эффективными средствами ментального воздействия и интерактивного общения стали приглашения их к участию в онлайн-фитнес-

группах, выполнение упражнений в этих группах. В экспериментальной группе, где участники общались с помощью интерактивных инструментов социальных сетей для мониторинга уровня физической активности и поиска способов ее повышения, показатели уровня физической активности значительно улучшились: 59,2 % участников достигли среднего уровня физической активности и 22,3 % – высокого, в то время как 31,58 % участников участники контрольной группы в конце эксперимента имели низкий уровень физической активности, 48,6 % – средний, 10,7 % – высокий.

Таким образом, онлайн фитнес-технологии являются эффективным инструментом повышения мотивации студентов к ведению здорового образа жизни. Они объединяют адаптивность, персонализацию, доступность, которые помогают формировать устойчивые привычки. В условиях стремительного развития цифровых технологий их роль будет только расти, обеспечивая студентам новые возможности для поддержания физического и психологического благополучия.

Список литературы

1. Кошкина, В. А. Интерактивные средства обучения: классификация и потенциал / В. А. Кошкина, Е. А. Пазенко // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – № 3. – С. 38–43.
2. Куликова, Н. Ю. Использование интерактивных средств обучения и мобильных технологий в образовательном процессе / Н. Ю. Куликова, Д. Н. Бондар, А. Н. Ульев // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – № 6(58). – С. 141–146.