

I

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 41 (1)

Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)2.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)2.01)

УДК 796.012.6:004

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ И ПРИЛОЖЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Ерошенко Ирина Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания. Волгоградский Государственный Технический университет. Волгоград. Россия.

O

r

DIGITAL FITNESS TRACKERS AND APPS TO PROVIDE SUSTAINABLE MOTIVATION FOR EXERCISE

d

Eroshenko Irina Aleksandrovna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education.

V

b

Аннотация.

В статье рассматривается влияние цифровых фитнес-трекеров и мобильных приложений на формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом среди молодежи. Представлены результаты исследования, проведенного среди студентов, активно использующих данные технологии. Анализируется положительное влияние фитнес-трекеров на повышение физической активности, мотивацию и формирование здорового образа жизни. Изучены такие аспекты, как визуализация прогресса, персонализированный контроль тренировок, социальное взаимодействие и роль преподавателей в использовании цифровых инструментов. Особое внимание уделено потенциальным рискам, связанным с зависимостью от технологий и стандартизации физической активности, а также перспективам использования дополненной и виртуальной реальности для повышения интереса к спорту. В заключении подчеркивается важность сбалансированного внедрения фитнес-приложений в систему физического воспитания с учетом индивидуальных потребностей и эмоциональной составляющей занятий спортом.

T

Ключевые слова: Фитнес-трекеры, мобильные приложения, мотивация, физическая активность, студенты.

h

Abstract.

The article examines the impact of digital fitness trackers and mobile applications on the formation of sustainable motivation for sports activities among young people. The results of a study conducted among students actively using these technologies are presented. The positive influence of fitness trackers on increasing physical activity, motivation, and the formation of a healthy lifestyle is analyzed. Aspects such as progress visualization, personalized training control, social interaction, and the role of teachers in the use of digital tools are studied. Particular attention is paid to the potential risks associated with dependence on technology and standardization of physical activity, as well as the prospects for using augmented and virtual reality to increase interest in sports. The conclusion emphasizes the importance of a balanced implementation of fitness applications in the physical education system, taking into account individual needs and the emotional component of sports activities.

s

i

t

y

Keywords:

Fitness trackers, mobile applications, motivation, physical activity, students.

Введение

Современное общество переживает активную эпоху цифровизации, которая затрагивает все сферы жизни, включая физическую культуру и спорт. С каждым годом растет количество молодежи, предпочитающей проводить свое время за экраном, что приводит к проблеме физической неактивности. По данным Всемирной организации здравоохранения, физическая неактивность является одной из главных проблем здоровья молодежи. Эта проблема требует внимания, так как недостаток физической активности может привести к серьезным заболеваниям, таким как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые болезни.

Мобильные фитнес-трекеры и приложения открывают новые возможности для мотивации к занятиям спортом, предоставляя пользователям функционал для отслеживания прогресса и улучшения физической активности. Они становятся незаменимыми помощниками для молодежи, стремящейся к активному образу жизни. В этом контексте возникает необходимость исследовать, как именно цифровые фитнес-трекеры формируют устойчивую мотивацию к занятиям спортом.

Фитнес-трекеры представляют собой компактные устройства, измеряющие базовые показатели физической формы: шаги, расстояние, калории, пульс и сон. Они интегрируются с приложениями для визуализации прогресса, что усиливает вовлеченность.

Устойчивая мотивация — это долговременная сила мотива на достижение отсроченных целей с высокой устойчивостью к нагрузкам, сочетающая внутренние и внешние факторы. В отличие от ситуативной, она обеспечивает долгосрочную приверженность через личные цели и поддержку.

Цель данной статьи — исследовать влияние цифровых фитнес-трекеров и мобильных приложений на формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом среди молодежи.

Материалы и методы*Участники исследования*

В исследовании принимали участие 150 студентов различных учебных заведений в возрасте от 16 до 25 лет, активно использующие мобильные фитнес-приложения и трекеры. Также был обеспечен достаточный разнообразный выбор студентов, чтобы учесть различия в уровне физической активности, спортивной подготовленности и мотивации к занятиям.

Методики

Были проанализированы мнения участников о влиянии фитнес-трекеров на их мотивацию и физическую активность. Для этого использовался опросник, в который входили вопросы о частоте использования приложений, уровне физической активности, а также факторах, способствующих увеличению мотивации. Опросник также включал открытые вопросы для получения качественных данных о личном опыте участников.

Кроме того, использовалась методика наблюдения за изменением уровня физической активности на протяжении 3 месяцев. Этот период позволил отслеживать динамику тренировок, дистанции и частоты сердечных сокращений, а также фиксировать изменения в общем самочувствии участников.

Методы

Методы исследования включают качественный анализ данных опроса и статистическую обработку полученных результатов с целью выявления закономерностей. Также, для увеличения достоверности результатов, были использованы методы сравнения данных о физической активности у разных групп студентов — тех, кто использует фитнес-приложения, и тех, кто не использует.

Результаты и их обсуждение

Результаты исследования подтвердили, что мобильные приложения положительно влияют на мотивацию молодежи. Более 70% опрошенных отметили, что использование фитнес-трекеров способствовало увеличению их физической активности на 30% по сравнению с теми, кто не использует такую технологию. Это свидетельствует о том, что фитнес-приложения действительно служат эффективным инструментом повышения физической активности.

Фитнес-трекеры и приложения для смартфонов позволяют пользователям отслеживать их физическую активность, планировать тренировки и контролировать индивидуальные достижения. Основная функция мобильных приложений заключается в том, что они помогают пользователям отслеживать уровень физической активности, планировать тренировки и контролировать прогресс.

Важным аспектом является то, что визуализация результатов значительно повышает мотивацию пользователей. Например, графики, показывающие наш прогресс, могут служить дополнительным стимулом. Согласно данным проведенного исследования, пользователи, активно использующие фитнес-трекеры, обнаруживают более высокий уровень удовлетворенности от занятия спортом.

Одним из ярких примеров эффективного использования мобильных приложений является Strava, которое позволяет отслеживать достижения и результаты тренировок и предоставляет возможность пользователям обмениваться опытом и соревноваться друг с другом. Strava привлекает активных пользователей благодаря возможностям соревноваться и делиться результатами с сообществом. Такие механизмы помогают не только поддерживать интерес к занятиям спортом, но и формируют чувство общности, что становится важным аспектом в укреплении мотивации.

Вторым примером является приложение Nike Training Club, которое предлагает различные уровни тренировок, позволяя пользователям адаптировать упражнения под свои потребности. Это приложение не только делает занятия спортом более доступными, но также помогает пользователям осознать, что они могут заниматься физической культурой в комфортной для них обстановке, будь то дома или на улице.

Персонализированный контроль важен не только с точки зрения спортивной эффективности, но и как средство формирования у студентов ответственного отношения к собственному здоровью. Когда человек видит, что тренировочный план подстраивается под его реальное состояние, а прогресс фиксируется и отображается в понятной форме, повышается внутренняя мотивация продолжать занятия. Такой подход способствует выработке привычки анализировать своё физическое состояние и корректировать образ жизни, что особенно ценно для молодого поколения, склонного к гиподинамии из-за преобладания сидячих форм учебной и досуговой активности.

Кроме того, персонализация позволяет решать ещё одну важную задачу — адаптацию физической нагрузки для студентов с ограниченными возможностями здоровья или с временными медицинскими противопоказаниями. Вместо исключения таких обучающихся из полноценного процесса физического воспитания, цифровые технологии дают возможность подобрать для них щадящий, но при этом развивающий комплекс упражнений. Это делает физическую культуру более инклюзивной и соответствующей принципам доступного образования.

Таким образом, персонализированный контроль физической активности — это современный инструмент, который соединяет многолетний педагогический опыт с возможностями цифровой аналитики. Он обеспечивает гибкость, индивидуализацию и постоянную обратную связь, что делает процесс физического воспитания более эффективным и привлекательным для студентов. При правильном внедрении он способен не только улучшить показатели физической подготовки, но и сформировать устойчивую мотивацию к поддержанию активного и здорового образа жизни на протяжении всей жизни.

Социальные сети также играют важную роль в мотивации, создавая площадки для обмена опытом и поддержания интереса к занятиям физической культурой. Социальные сети позволяют пользователям создавать группы по интересам, участвовать в челленджах и соревнованиях. Такие платформы помогают молодым людям обмениваться успехами и поддерживать друг друга, создавая сообщества, основанные на взаимной поддержке.

Тем не менее, использование фитнес-трекеров и приложений может иметь и отрицательные последствия. Несмотря на множество преимуществ, использование мобильных приложений для тренировок связано с некоторыми вызовами. Во-первых, это риск возникновения зависимости от технологий, что приводит к снижению физической активности в отсутствие гаджетов. Участники исследования также отметили, что иногда слишком активное взаимодействие с приложениями может приводить к переутомлению и травмам. Фиксация на метриках провоцирует тревогу, перетренировки и зависимость, особенно у перфекционистов. Трекеры могут вытеснять ощущения тела, усиливая стресс. Социальные сети мотивируют, но создают нереалистичные стандарты. Интеграция с тренерами усиливает вовлеченность.

По данным наших наблюдений, большинство пользователей отмечают, что использование мобильных приложений затрудняет их физическую активность, когда они не имеют доступа к своим устройствам.

Не менее важной является роль преподавателей физической культуры и тренеров в использовании технологий. Многие преподаватели отмечают, что преподаватель физической культуры ориентировался в основном на внешний контроль и стандартные нормативы, тогда как сегодня у него появляется возможность использовать цифровые инструменты для построения персонализированных планов занятий. Вопрос обновленных цифровых компетенций педагогов является одним из основоположных, т.е. формирование компетентности учителей-предметников в области информационно-коммуникативных технологий рассматривается как необходимость. Если учителю рассматривать современные гаджеты в таком ракурсе, то это будет, не наказание, а способ открыть для себя новое образовательное пространство, способ организовать свою профессиональную деятельность по-новому, поддерживая общение с учащимися как на уроке, так и вне класса. Данные, полученные от фитнес-трекеров, могут помочь тренерам корректировать нагрузку с индивидуальными потребностями студентов, что способствует улучшению их спортивных результатов. Хотя многие преподаватели традиционно использовали стандартные методы оценки, цифровые инструменты помогают собрать больше информации о каждом студенте. Это позволяет им предлагать более эффективные подходы к тренировкам и соответствующие коррекции в занятиях. Анализируя статистику, преподаватель может выявить, кому из учащихся требуется дополнительная поддержка или стимул. В рамках исследования опрошенные преподаватели выразили мнение, что использование цифровых инструментов позволяет обеспечить более качественную обратную связь с обучающимися и следить за их прогрессом, что, в свою очередь, ведет к увеличению ответственности студентов за свое здоровье и физическую подготовленность.

Перспективы и вызовы

Тем не менее, использование технологий в образовании и физическом воспитании не лишено проблем. Одной из значительных проблем является риск снижения мотивации при частом использовании технологий. Зависимость от гаджета приводит к тому, что студенты могут воспринимать физическую активность как обязанность ради отметки в статистике, а не как естественную потребность. Это подчеркивает необходимость встраивания технологии в систему обучения таким образом, чтобы не подменять ею сам процесс физической активности.

С постоянным прогрессом технологий открываются новые горизонты для их применения. Перспективные тренды, такие как использование дополненной реальности (AR) и виртуальных тренеров, могут значительно повысить интерес молодежи к занятиям спортом. Использование технологий виртуальной реальности (VR) и AR может создать более захватывающий и интерактивный опыт, мотивируя студентов на новые достижения.

Таким образом, будущие исследования должны сосредоточиться на изучении этих новых технологий, их применении и влиянии на физическую активность, а также на том, как они могут быть внедрены в образовательные учреждения, чтобы помочь студентам развить устойчивую мотивацию к занятиям спортом.

Заключение

В результате исследования было установлено, что цифровые фитнес-трекеры и приложения играют значительную роль в формировании устойчивой мотивации к занятиям спортом среди

I

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 41 (1)

Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)2.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)2.01)

молодежи. Использование мобильных технологий позволяет эффективно отслеживать прогресс, взаимодействовать с единомышленниками и преодолевать трудности на пути к достижениям. Гаджеты с социальными функциями повышают устойчивость активности у молодежи.

Важность внедрения фитнес-приложений в систему физического воспитания очевидна. Практическое применение этих технологий может быть организовано на разных уровнях, включая университетские и школьные программы, что позволит создавать более мотивирующую образовательную среду. Трекеры улучшают тренировки студентов, повышая мотивацию и цели.

Кроме того, следует обратить внимание на потенциальные вызовы. Это потребует организации мероприятий, в которых будут интегрированы элементы фитнеса и технологий, чтобы сделать занятия спортом более увлекательными и доступными. При этом необходимо соблюдать баланс между подчеркнутостью использования технологий и сохранением эмоций, связанных с физической активностью.

Таким образом, цифровые фитнес-трекеры и приложения становятся не только инструментами для контроля физической активности, но и важными помощниками в построении мотивации, которая является ключевым элементом на пути к достижению спортивных целей и укреплению здоровья. В будущем необходимо осуществлять системные исследовательские проекты на тему влияния цифровых технологий на устойчивую мотивацию для более глубокого понимания их воздействия на молодое поколение.

Библиографический список

Азиатцева Р.Г. Влияние гаджетов на занятия физической культурой: гаджеты и носимые устройства // Физическая культура и спорт студенческой молодежи. 2025. Том 2
<https://innoscience.ru/osnk-sr2025/article/download/680509/211702>

Белобородов С. Показатели фитнес-трекеров. Как не впасть в зависимость? // 2025.
<https://www.setters.media/post/fitness-trekery-zavisimost>

Васильева Н. А. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 4. С. 12–15.
<https://scipress.ru/pedagogy/articles/ispolzovanie-mobilnykh-prilozhenij-v-aspekte-povysheniya-motivatsii-obuchayushhikhsya-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kultury-i-vedeniyu-zdorovogo-obraza-zhizni.html>

Евдокимов Е. О. Влияние цифровых технологий и мобильных приложений на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у молодежи // Научный Лидер. 2025. №4 (205).

[h](#)
[t](#)
[t](#)
[p](#)
[s](#)
[s](#)
[c](#)
[i](#)
[t](#)

I

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 41 (1)

Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)2.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)2.01)

Казак Н. В., Бурдаева В. В. Влияние фитнес-трекеров на тренировочный процесс студентов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов. 2025. С. 557-560.

<https://elib.bsu.by/handle/123456789/332436>

Кривцов Д.Е., Куралева О.О. Роль мобильных приложений в формировании мотивации занятий физической культурой и спортом // Вестник науки. 2025. №5 (86) том 4. С. 2051 - 2056.

<https://www.вестник-науки.пф/article/23527>

Кузнецова А. Опасность фитнес-трекеров: почему биохакеры массово отказываются от спортивных гаджетов // 2025.

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

Мешкова Е.А. Особенности мотивации спортсменов //

<https://www.self-master-lab.ru/recommendation/recompsiho/12-uncategorised/381-osobennosti-motivatsii-sportsmenov.html>

Наумова П. С., Якутина Т. В. Влияние цифровых технологий и мобильных приложений на вовлеченность студентов в занятия физической культурой // Современные проблемы науки и образования. 2025. № 8.

Орлова Е. Ю. Фитнес трекеры: понятие, функции, преимущества и недостатки // Евразийское научное объединение. 2020. №6-6 (64). С. 459-460.

<https://elibrary.ru/item.asp?id=43161622&>

Шпратова О. Ю., Калитова М. А. Анализ влияния социальных сетей на мотивацию к занятиям спортом // Научный Лидер. 2025. №22 (223)

<https://scilead.ru/article/8998-analiz-vliyaniya-sotsialnikh-setej-na-motivat>

References

Aziattseva R.G. Vliyanie gadzhetov na zanyatiya fizicheskoy kul'turoy: gadzhety i nosimye ustroystva [The influence of gadgets on physical education: gadgets and wearable devices]. Fizicheskaya kul'tura i sport studencheskoy molodezhi [Physical culture and sport of student youth], 2025, vol. 2 (in Russian).

<https://innoscience.ru/osnk-sr2025/article/download/680509/211702>

Beloborodov S. Pokazateli fitnes-trekerov. Kak ne vpasti v zavisimost'? [Fitness tracker indicators. How not to become addicted?], 2025, (in Russian).

<https://www.setters.media/post/fitness-trekery-zavisimost>

Vasil'eva N. A. Ispol'zovanie mobil'nykh prilozheniy v aspekte povysheniya motivatsii obuchayushchikhsya k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i vedeniyu zdorovogo obraza zhizni [The use of mobile applications in the aspect of increasing students' motivation to engage in physical education and maintain a healthy lifestyle]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya [Problems of modern pedagogical education], 2023, No. 4, pp. 12–15 (in Russian).

<https://scipress.ru/pedagogy/articles/ispolzovanie-mobilnykh-prilozhenij-v-aspekte-povysheniya-motivatsii-obuchayushhikhsya-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kul'tury-i-vedeniyu-zdorovogo-obraza-zhizni.html>

Evdokimov E. O. Vliyanie tsifrovyykh tekhnologiy i mobil'nykh prilozheniy na motivatsiyu k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom u molodezhi [The impact of digital technologies and mobile applications on the motivation to engage in physical education and sports among young people]. Nauchnyy Lider [Scientific Leader], 2025, No. 4 (205) (in Russian).

<https://scilead.ru/article/7915-vliyanie-tsifrovikh-tekhnologij-i-mobilnikh-p>

Kazak N. V., Burdaeva V. V. Vliyanie fitnes-trekerov na trenirovochnyy protsess studentov [The influence of fitness trackers on the training process of students]. Nauchno-metodicheskoe obespechenie fizicheskogo vospitaniya i sportivnoy podgotovki studentov [Scientific and methodological support of physical education and sports training of students], 2025, pp. 557-560 (in Russian).

Krivtsov D. E., Kuraleva O. O. Rol' mobil'nykh prilozheniy v formirovanii motivatsii zanyatiy fizicheskoy kul'turoy i sportom [The role of mobile applications in shaping the motivation for physical education and sports]. Vestnik nauki [Science Bulletin], 2025, No. 5 (86), vol. 4, pp. 2051-2056 (in Russian).

<https://www.вестник-науки.пф/article/23527>

Kuznetsova A. Opasnost' fitnes-trekerov: pochemu biokhakeri massovo otkazyvayutsya ot sportivnykh gadzhetov [The danger of fitness trackers: why biohackers are massively abandoning sports gadgets], 2025, (in Russian).

<https://www.kiz.ru/content/fitnes-i-pitanie/fitnes/7-uprazhneniy-dlya-gorodskogo-zhitelya-fitnes-ekspert-rekomenduet/>

Kuz'menko R. N. Innovatsii v fizkul'ture: fitnes-trekery, mobil'nye prilozheniya i VR-trenirovki [Innovations in physical education: fitness trackers, mobile applications and VR-training]. Molodoy uchenyy [Young Scientist], 2025, No. 26, pp. 447-452 (in Russian).

<https://moluch.ru/archive/577/127010>

Meshkova E.A. Osobennosti motivatsii sportsmenov [Features of the motivation of athletes] (in Russian).

<https://www.self-master-lab.ru/recommendation/recompsiho/12-uncategorised/381-osobennosti-motivatsii-sportsmenov.html>

I

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 41 (1)

Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)2.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)2.01)

Naumova P. S., Yakutina T. V. Vliyanie tsifrovyykh tekhnologiy i mobil'nykh prilozheniy na vovlechenost' studentov v zanyatiya fizicheskoy kul'turoy [The influence of digital technologies and mobile applications on student involvement in physical education classes]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2025, No. 8 (in Russian).

https://dnevniknauki.ru/images/publications/2025/8/pedagogics/Naumova_Yakutina.pdf

Orlova E. Yu. Fitnes trekery: ponyatie, funktsii, preimushchestva i nedostatki [Fitness trackers: concept, functions, advantages and disadvantages]. *Evraziyskoe nauchnoe ob'edinenie* [Eurasian Scientific Association], 2020, No. 6-6 (64), pp. 459-460 (in Russian).

<https://elibrary.ru/item.asp?id=43161622&>

Shpratova O. Yu., Kalitova M. A. Analiz vliyaniya sotsial'nykh setey na motivatsiyu k zanyatiyam sportom [Analysis of the impact of social networks on motivation to engage in sports]. *Nauchnyy Lider* [Scientific Leader], 2025, No. 22 (223) (in Russian).

<https://scilead.ru/article/8998-analiz-vliyaniya-sotsialnikh-setej-na-motivat>