

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Раловец, О. Т. Травматизм в плавании у спортсменов различной квалификации и профилактика травматизма в период подготовки к соревнованиям / О. Т. Раловец, Г. В. Новик, Я. А. Новик // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 25 января 2024 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2024. – С. 1214–1216.
2. Васюта, А. С. Травмы в плавании / А. С. Васюта. – Текст: электронный // Москва: студия спортивной реабилитации: «Physiotherapist» – 2024. – URL: <https://physiotherapist.ru/swimming-injuries/> (дата обращения: 05.03.2024).
3. Новик, Я. А. Виды травм плеча у спортсменов-пловцов высокого уровня подготовки, средства профилактики травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий / Я. А. Новик, О. Т. Раловец // Проблемы и перспективы развития современной медицины: сборник научных статей XV Республиканской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых (г. Гомель, 4–5 мая 2023 года): в т. / И. О. Стома [и др.]. – Гомель: ГомГМУ, 2023. – С. 219–221.
4. Новик, Я. А. Наиболее распространенные травмы в плавании у спортсменов-пловцов различных уровней подготовки и профилактика травматизма / Я. А. Новик, О. Т. Раловец, Г. В. Новик // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: сборник статей IV Международной российско-белорусской научно-практической конференции / [под ред. О. Н. Сысоева и др.]. – М. : ООО «РИТМ: издательство, технологии, медицина», 2023. – С. 195–199.

УДК 796.015:612.766.1]–07

**Т. А. Сукова**

*Научный руководитель: преподаватель Е. А. Кириченко*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

### **Введение**

Известно, что двигательная активность является основополагающим фактором профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также инструментом формирования здоровых привычек и укрепления социальных отношений. Поэтому современные гаджеты, которые применяются практически во всех сферах жизнедеятельности человека, не обошли стороной и область физической культуры и спорта. На данный момент достаточно активно используются различные фитнес-браслеты, смартфоны и карманные компьютеры для определения двигательной активности [1].

Фитнес-браслеты являются самым популярным спортивным устройством на сегодняшний день, которое необходимо не только всем тренирующимся, но и обывателям. Данные разработки оснащены большим количеством функциональных методик и способностей, которые помогают корректировать тренировочный процесс.

Фитнес-трекер собирает информацию об активности в течение дня, отслеживает фазы сна, напоминает о долгом отсутствии физических нагрузок при помощи вибрации, имеет счетчик калорий, пульсометр и многое другое. Все эти функции помогают предупредить ведение излишне пассивного образа жизни, а для тех, кто активно тренируется – проанализировать эффективность и правильность тренировок [2].

Особенно актуальна эта тема среди студенческой молодежи, которая пользуется инновационными технологиями ежедневно, и с помощью фитнес-браслетов может контролировать свое функциональное состояние, а также использовать фитнес-трекер на занятиях физической культурой [3].

### **Цель**

Оценить использование фитнес-браслетов для контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием.

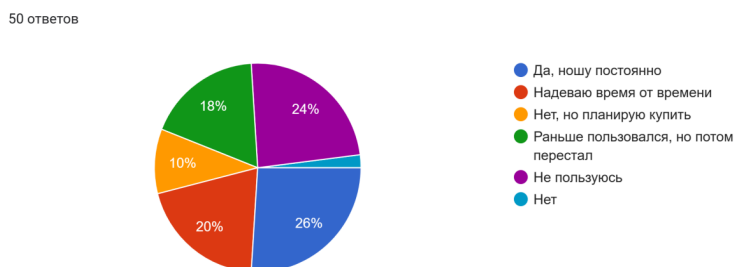
### **Материал и методы исследования**

Методической основой исследования явилось выборочное единовременное наблюдение, по данной теме был проведен опрос среди студентов 4 курса Гомельского государственного медицинского университета. Всего приняли участие в анкетировании 50 студентов, среди них 30 девушек и 20 юношей в возрасте 20–25 лет. Респондентам предлагалось ответить на 13 вопросов. Полученные данные подвергли статистическому анализу. Для их обработки была использована программа Microsoft Office Excel (2019).

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В результате полученных данных, выяснилось, что подавляющее большинство опрошенных (94%) знакомы с понятием фитнес-браслет. Однако, 44,9% студентов не удовлетворены своей двигательной активностью.

Отмечается, что среди всех опрошенных 26% носят фитнес-браслет постоянно, 20% надевают его время от времени, 18% студентов раньше носили фитнес-трекер на постоянной основе, но перестали и только 10% планируют в будущем приобрести себе данное устройство (рисунок 1).



**Рисунок 1 – Вопрос «Пользуетесь ли Вы фитнес-браслетом?»**

При этом 28% респондентов приобрели фитнес-браслет самостоятельно, у 38% опрошенных устройство появилось в качестве подарка.

В качестве часов или шагомера фитнес-трекер используют 38% студентов, 20% – в качестве пульсометра, 6% – в качестве измерителя давления и 22% используют все предложенные функции фитнес-браслетов.

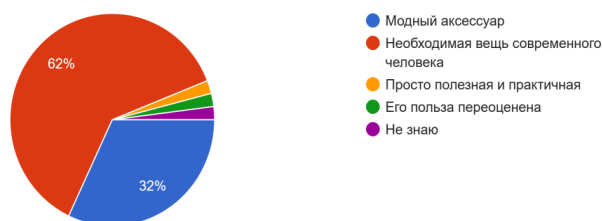
Большинство опрошенных (70%) могли бы рекомендовать приобрести фитнес-трекеры другим студентам. Однако используют фитнес-браслеты больше года – 38%, меньше 1 года – 24%.

Преимуществами, которые выделяют студенты при использовании фитнес-трекеров, является возможность подсчета количества шагов за день для 72% респондентов, контроль функционального состояния (52%), подсчет пройденной дистанции (50%), подсчет сжигаемых калорий (38%), функционирование устройства в любых климатических условиях (26%).

Значительная часть студентов (63,3%) отмечают, что использование фитнес-браслетов помогает им поддерживать свою физическую форму, а 46% даже используют данные устройства на занятиях физической культурой в университете.

В необходимости использования фитнес-браслета для современного человека уверены 62% респондентов, 32% убеждены, что данные гаджеты – это просто дань моды и используются как стильный аксессуар (рисунок 2).

50 ответов



**Рисунок 2 – Вопрос «Как Вы считаете, приобретение фитнес-браслета – это дань моды или необходимая вещь современного человека?»**

### **Выводы**

Результаты оценки использования фитнес-браслетов для контроля за физическими нагрузками и функциональным состоянием среди студентов медицинского университета показали, что большинство опрошенных знают, что такое фитнес-браслет, однако только 26% носят его на постоянной основе.

В то же время студенты пользуются разными функциями данных устройств и выделяют разнообразные преимущества, поэтому значительная часть могла бы дать рекомендации к использованию фитнес-трекера.

Основная часть студентов видит необходимость в применении информационных технологий в жизни современного человека, а также на занятиях физической культурой.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Полозов, А. А. Фитнес браслет для оптимизации жизни // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. – 2023. – № 1. – С. 41–51.
2. Пак, Л. И. Фитнес-трекеры в студенческой жизни / Л. И. Пак, Ю. А. Польщикова // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: сборник статей XXV Международной научно-практической конференции. – Пенза: Наука и Просвещение. – 2019. – Ч. 2. – С. 113–114.
3. Красильников, А. А. Информационные технологии в методологии преподавания физической культуры / А. А. Красильников, Е. А. Лубышев, Ф. Х. Закиров // Материалы III научно-практической конференции (I всероссийской) института естествознания и спортивных технологий. – Москва, 2019. – М. : МГПУ. – С. 66–70.

**УДК 615.825**

**О. В. Сухарукова, Н. О. Дувалин, М. В. Глухова, А. С. Михайлова**

*Научный руководитель: к.м.н., доцент Л. П. Охалкина*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования*

*«Смоленский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
г. Смоленск, Российская Федерация*

### **ТЕСТ 6-МИНУТНОЙ ХОДЬБЫ В ОЦЕНКЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

#### **Введение**

Тест 6-минутной ходьбы (Т6МХ) широко используется для определения толерантности организма к физическим нагрузкам, так как прост в исполнении, физиологичен и информативен [5, 6]. Толерантность к физической нагрузке применяют с целью оценки функционального статуса, эффективности проводимой терапии, реабилитации и прогнозирования исхода заболевания [2, 4]. В доступной нам литературе мы не нашли публикаций по использованию данного теста для определения толерантности к нагрузке