

ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ НА МОТИВАЦІЮ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Світлана Бобренко¹, викладач Олександр Півень², к.фіз.вих., доцент

*Національний університет фізичного виховання і спорту України¹
Київ, Україна Харківська державна академія фізичної культури²
Харків, Україна*

Вступ. У сучасному суспільстві спостерігається зростання інтересу до технологій, що сприяють підвищенню рівня фізичної активності [2]. Фітнес-трекери є одним із найбільш поширених засобів самоконтролю та мотивації до занять спортом і здорового способу життя [3]. Вони дозволяють користувачам відстежувати показники активності, ставити персональні цілі та аналізувати прогрес, що, своєю чергою, сприяє підвищенню їх мотивації [1].

Мета дослідження - визначити вплив фітнес-трекерів на мотивацію людей до регулярної фізичної активності.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 18 до 45 років, які регулярно використовували фітнес-трекери протягом шести місяців. Використано методи анкетування, аналізу рівня фізичної активності за допомогою мобільних додатків, а також статистичну обробку отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих даних показав, що 82% респондентів відзначили зростання мотивації до занять фізичною активністю після початку використання фітнес-трекерів. Основними факторами мотивації були: можливість моніторингу власних досягнень (76%), наявність системи нагород (58%) та соціальне порівняння через мобільні додатки (47%). При цьому 64% опитаних зазначили, що фітнес-трекери допомогли їм сформувати стійку звичку до регулярних тренувань. Водночас у 23% користувачів через певний час спостерігалось зниження інтересу до використання пристрою, що може бути пов'язано з адаптацією до отримуваних даних або відсутністю нових цілей.

Висновки. Використання фітнес-трекерів сприяє підвищенню мотивації до фізичної активності завдяки механізмам самоконтролю, змагальності та системи винагород. Однак для довготривалого ефекту необхідна інтеграція цих пристроїв у більш широкі програми стимулювання здорового способу життя, що включають персоналізовані рекомендації та соціальну підтримку.

Список використаної літератури.

1. Ferguson T. Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health: a systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet Digital Health*. 2022. Т. 4. №. 8. Р. 615-626.
2. Laranjo L et al. Do smartphone applications and activity trackers increase physical activity in adults? Systematic review, meta-analysis and metaregression. *British journal of sports medicine*. 2021. Т. 55. №. 8. С. 422-432.
3. Li C., Chen X., Bi X. Wearable activity trackers for promoting physical

activity: a systematic meta-analytic review. *International journal of medical informatics*. 2021. Т. 152. Р. 104-108.

4. Lynch C. et al. Changing the physical activity behavior of adults with fitness trackers: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Health Promotion*. 2020 Т. 34. №. 4. С. 418-430.