**УДК 796.011**

**СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗАХ**

***Игошин Я.Е.***

(*Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия*)

**Аннотация.** В данной статье описаны общие сведения об исследовании влияния мобильных гаджетов применяемых студентами вуза для мониторинга состояния здоровья на занятиях физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** Физическая культура, мобильные гаджеты, здоровье, студенты.

**HEALTH MONITORING SYSTEMS DURING PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN UNIVERSITIES**

***Igoshin Ya.E.***

(*KNRTU-KAI, Kazan, Russia*)

**Abstract.** This article describes general information about the study of the influence of mobile gadgets used by university students to monitor health in physical culture and sports.

**Keywords:** Physical education, mobile gadgets, health, students.

В последнее время получило большое распространение мобильные гаджеты с функцией мониторинга состояния здоровья. Данные устройства отличаются от любых других мобильных гаджетов встроенной системой мониторинга за показателями человеческой деятельности в течении дня. [1,C.11] Среди известных функций таких устройств, которые используются для мониторинга, являются: измерение частоты сердцебиений, уровень насыщения крови кислородом, измерение температуры тела, определение уровня артериального давления, измерение уровня сахара в крови и т.д. [2,С.68]

Студенты многих учебных заведений на занятиях физической культурой и спортом носят с собой мобильные устройства для мониторинга состояния здоровья. Половина делают это не по причине необходимости мониторинга за состоянием своего здоровья, а только ради того чтобы всегда можно было быстро посмотреть время на своих браслетах и умных часах. Остальные же студенты используют все эти устройства по назначению, чтобы следить за возможными изменениями показателей своего организма.

**Целью** исследования является определение значимости использования мобильных устройств мониторинга здоровья человека во время занятий физической культурой и спортом в вузе.

В соответствии с указанной целью были сформированы следующие **задачи**:

1. Изучить принципы работы устройств мониторинга здоровья человека;
2. Выявить и проанализировать изменения студентов использующих мобильные гаджеты типа – браслет или умные часы;
3. Провести опрос среди студентов 1 и 2 курсов КНИТУ-КАИ.

**Методы исследования**: Наблюдения. Анализ научной литературы, социологический опрос.

В исследовании участвовали студенты 1 и 2 курсов, которые занимаются физической культурой и спортом. В социологическом опросе участвовало 100 студентов, из них 67 юноши и 33 девушки. Исследование проводилось с целью поиска изменений у студентов, которые носят мобильные гаджеты с функцией мониторинга здоровья человека во время занятия физической культурой и спортом в высших учебных заведениях.

**Результаты исследования**: диаграмма текущих изменений при использовании мобильных гаджетов для мониторинга среди юношей на рис.1, среди девушек на рис.2.



Рис. 1 – Оценка влияния мобильных гаджетов у студентов на занятиях спортом среди юношей



Рис. 2 – Оценка влияния мобильных гаджетов у студентов на занятиях спортом среди девушек

После проведенного анализа полученных данных, появилась возможность узнать мнение о влиянии мобильных гаджетов на занятиях спортом и физической культурой у студентов, выявить самые распространенные причины, по которым студенты используют мобильные гаджеты на занятиях физической культурой и спортом. Согласно наиболее популярной, среди студентов, точки зрения, мобильные гаджеты используются для мониторинга и прогнозирования, резких изменений таких параметров как – частота сердцебиения и содержание уровня кислорода в крови. [2,С.78] Это происходит по причине того, что среди студентов участились случаи выявления симптомов аритмии, а также, с недавних пор, новая волна заболевания COVID-19 замотивировала следить за собой. [3,С.1] Это также подтверждает гистограмма статистики на рис. 3. Простыми словами, это говорит о том, что болезни в прямом смысле молодеют, и такое явление совершенно естественно приводит к необходимости чаще обращаться к медицинской помощи и как минимум следить за состоянием своего здоровья.


Рис. 3 – Статистика используемых функций мониторинга мобильных гаджетов

Из вышеизложенных фактов можно сделать вывод, что текущая ситуация с заболеваниями и распространение использования мобильных гаджетов с функцией мониторинга здоровья человека на занятиях физической культурой и спортом означает что у студентов присутствует осознанное понимание и ответственность за благополучие своего здоровья.

В заключении хотелось бы добавить, что при условии положительной динамики распространения использования мобильных гаджетов студентами во время занятий физической культурой и спортом, это послужит основой для хороших результатов. В случае если студенты продолжат использовать мобильные гаджеты, и число использующих студентов будет увеличиваться, станет проще избежать риска развития заболеваний. Это станет хорошим показателем снижения рисков заболеваемости среди обучающихся.

Список литературы:

1. *Изаак С.И.* Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография. / С.И. Изаак – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
2. *Кэмм, А. Дж.* Болезни сердца и сосудов. Руководство Европейского общества кардиологов / Под ред. А.Дж. Кэмм, Т.Ф. Люшера, П.В. Серриуса. Перевод с англ. / Под ред. Е. В. Шляхто. 2011. - 1480 с.
3. *Шурыгин И.А.* Мониторинг дыхания: пульсоксиметрия, капногра-фия, оксиметрия. / И.А. Шурыгин – М.: Изд-во БИНОМ, 2000. – 301 c.