

Кучина Н.В.

*Научный руководитель - ст. преподаватель Е.А. Дашкова  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: kuchinanadeschda@yandex.ru*

### **Применение мобильных приложений для занятий физической культурой**

Физкультура – это деятельность человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических способностей и навыков в процессе осознанной двигательной активности. Знания физической культуры активно используются людьми и обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, помогая сформировать здоровый образ жизни путём физического воспитания. Но не следует путать понятие физической культуры с понятием спорта. Спорт – это организованная по определенным правилам деятельность спортсменов, совершаемая с целью соревнования и целенаправленной подготовки к ним путём разминок и тренировок. Таким образом, физическая культура направлена на укрепление здоровья, а спорт направлен на получение максимального результата и спортивных наград.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в эпоху информационных технологий часто применяются различные мобильные приложения для отслеживания и регулирования тех или иных действий спортсмена. Особенно это касается планирования и расчета нагрузок, отслеживания реакций организма на тренировочный процесс, а также выявления способов восстановления энергозатрат с учетом необходимого баланса питательных веществ. Для этого применяются новые, специально разработанные приборы и программы. Одним из главных критериев востребованности таких приспособлений является их мобильность, простота применения и доступность.

Целью моей работы является исследование и практическое применение мобильных приложений для занятия физической культурой и спортом.

В повседневной жизни, для человека активно увлекающегося спортом и поддерживающего активный образ жизни, существуют корпорации, которые предлагают ряд электронных приложений для смартфонов, «умных» браслетов или часов, поясов и других, самых разных приспособлений, оптимизированных под ряд целей направленных на повышение физической активности человека и улучшения показателей его здоровья. Уже несколько лет в мире наблюдается повышение спроса на гаджеты, позволяющие следить за физической активностью, причем не только днем, но и ночью.

Так, предлагаемые электронные программы можно классифицировать следующим образом:

1. Приложения для контроля и оптимизации двигательной активности □ например шагомеры, которые отслеживают данные о передвижениях человека, беге или езде на велосипеде. А еще есть приложения для спортивного зала, помогающие подобрать оптимальную нагрузку, контролировать количество и даже качество выполненных упражнений.

2. Приложения для контроля энергозатрат и веса. Основная цель таких приложений заключается в расчете необходимого суточного потребления калорий, с учетом баланса белков, жиров и углеводов.

3. Приложения для контроля осанки. Такое приложение контролирует положение осанки, позволяя подвергаться нагрузке.

4. Приложения для контроля выпитой воды – они помогают поддерживать водный баланс в организме, напоминая о необходимости выпить стакан воды в то или иное время.

5. Приложения для контроля сна – такие приложения отслеживают цикл сна и помогают выработать оптимальный режим, чтобы не допускать «недосыпов».

А теперь, рассмотрим каждую классификацию в практическом применении:

1. В первой классификации рассмотрено приложение шагомер и приложения для спортивного зала, помогающие подобрать оптимальную нагрузку. Проведенное мной

исследование показало, что, если использовать шагомер для достижения конкретной цели, например, 10000 шагов в день, то повышается уровень двигательной активности студентов. А если использовать приложения для спортивного зала, оно поможет подобрать наиболее правильные упражнения для тех групп мышц, которые студент хочет тренировать, а также поможет распределить нагрузку, не перенапрягая мышцы в первые дни занятий.

2. Во второй классификации были рассмотрены приложения для контроля энергозатрат и веса. Такие приложения рассчитывают индивидуальную суточную норму калорий, подсчитывают калорийность продуктов питания, а также их белки, жиры и углеводы. Некоторые приложения даже предоставляют списки продуктов, в которых есть полезные витамины и микроэлементы, а иногда, даже предоставляют полезные рецепты. В приложениях для контроля энергозатрат и веса имеются возможность добавления физической активности к правильному питанию, а так же определяется ряд физических нагрузок с расходом калорий для определенных параметров того или иного человека. При этом, приложение само отслеживает расход калорий и потерю веса при выполнении комплекса упражнений.

3. В третьей классификации было рассмотрено приложение для контроля осанки. Такие приложения встречаются не только в виде мобильных приложений, но и в виде расширений для браузера. Приложение в виде расширений для браузера – это программа с двумя таймерами на протяжении каждых 10 минут напоминает коротким сигналом о том, что нужно выпрямить спину. Второй таймер предназначен для контроля времени, которое человек проводит перед компьютером. Каждые полчаса он сигнализирует о том, что нужно немного размяться. Также, некоторые приложения, установленные на компьютер, анализируют осанку через веб-камеру, и, если человек начинает сутулиться, программа издает звук, прося при этом сесть правильно. У мобильного приложения примерно похожий функционал. Так, некоторые программы, используя датчик-гироскоп, определяют как человек держит смартфон, прямо или нет, не наклоняя шею чрезмерно вниз и вперед.

4. В четвертой классификации были рассмотрены приложения для контроля выпитой воды. Во время настройки таких приложений можно выставить параметры своего веса, чтобы правильное потребление жидкости принесло наибольший эффект, тем самым приложение следит за выпитой жидкостью и изменениями массы тела. Уведомления приходят во время бодрствования пользователя, предлагая выпить стакан воды. При этом, некоторые приложения оснащены курсом физической упражнений, для поддержания здорового образа жизни человека.

5. И в пятой классификации были рассмотрены приложения для контроля сна. Такие приложения регистрируют качество сна и среднее время, которое человек проводит в своей постели. Приложение даёт подробный анализ сна — то есть, в какие часы человек спит крепко, в какие часы у него самая лёгкая фаза сна и когда он обычно просыпается. И, на основании этих данных делаются выводы о режиме сна, строятся еженедельные и ежемесячные графики. В некоторых приложениях разработчики даже добавляют функцию обнаружения храпа.

Использование мобильных гаджетов и приложений для занятий физической культурой, способствует развитию интереса учащихся к предмету, а также эффективному занятию физической культурой, что в свою очередь способствует получению ими разнообразного социального опыта и позволяет сформировать навыки здорового образа жизни. В заключение стоит отметить, что для повышения положительной мотивации к занятиям физической культурой, использование мобильных гаджетов и приложений к ним, в процессе ежедневного использования, позволит существенно повысить физкультурно-оздоровительную деятельность обучающихся, и простимулировать их личную заинтересованность к собственному здоровью.