

Фитнес приложение, как способ занятия физической культуры

Желонкина Анна Михайловна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В настоящее время появилось достаточно большое количество информационных и цифровых технологий, ничего удивительного при таком бурном развитии науки и общества. Интернет добился невероятной популярности в каждой стране, благодаря скорости обработки информации и передачи данных. Сегодня настоящая и виртуальная жизнь вплотную переплетается, очень сильно это касается юных людей, которые большую часть времени проводят для удовлетворения своих потребностей в общении через различные приложения, не отрываясь от Интернета. По этой причине количество пользователей Интернета быстро и неуклонно растет, в основном благодаря мобильным устройствам. Цель исследования состоит в рассмотрении роли фитнес-приложений в мотивации студентов к занятиям спортом. Основным методом исследования заключается теоретический анализ литературы.

Ключевые слова: мотивация, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, приложения, фитнес, спорт.

Fitness application as a way of physical education

Zhelonkina Anna Mikhailovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

Currently, a fairly large number of information and digital technologies have appeared, nothing surprising with such a rapid development of science and society. The Internet has achieved incredible popularity in every country, thanks to the speed of information processing and data transmission. Today, real and virtual life are closely intertwined, very much it concerns young people who spend most of their time to meet their communication needs through various applications, without looking up from the Internet. For this reason, the number of Internet users is growing rapidly and steadily, mainly due to mobile devices. The purpose of the study is to consider the role of fitness applications in motivating students to play sports. The main method of research is a theoretical analysis of the literature.

Keywords: motivation, healthy lifestyle, student youth, applications, fitness, sports.

1. Введение

1.1 Актуальность проблемы

Одна из основных проблем здорового образа жизни начинает актуализироваться со второй половины 20 века. Ему посвящены многие педагогические, медицинские и философские труды, а также монографии. ЗОЖ – это образ жизни, который позволяет оставаться здоровым.

Сегодня в России идет процесс пропаганды жизнь без вредных привычек, правильного питания, ведь на данный момент стало ясно, что проблема здоровья – это дело общества и страны в целом [1].

Правильное поколение создает наилучшие условия для развития государства, его политики и экономики. Таким образом, проблема здоровья из проблемы, решаемой каждым человеком самостоятельно, становится проблемой для всего общества.

1.2 Обзор исследований

В статьях Н. И. Васильева, Е. С. Великанова рассмотрены актуальные вопросы об использовании фитнес приложений, как способа занятия физической культуры. Л. И. Пак, Ю. А. Польщикова в своих статьях раскрывают опрос о значимости физической культуры для человека.

1.3 Цель исследования

Цель исследования- определить роль фитнес-приложений в мотивации студентов к занятиям спортом.

2. Материалы и методы

В настоящем глобализованном мире it-технологий, развивается с большой скоростью пропаганда здорового образа жизни, мотивируя любого человека заняться спортом [1].

Одна из основных причин, чтобы заниматься спортом, для молодежи является желание преобразовать свою жизнь, как духовно, так и физически.

В настоящий период времени очень важны постоянные физические нагрузки для поддержания тонуса всего нашего организма в целом в здоровом состоянии. В 21-веке, практически каждый человек, стал зависим от мобильных устройств и очень часто мы можем забыть о занятии спортом, даже о пятиминутной разминке, хотя, как показывает достаточно огромное количество исследований по всему миру, даже такая разминка может подарить нам состояние бодрости, так и еще улучшит кровообращение по всему организму [3].

Задача всех мобильных устройств – облегчить нам жизнь.

Фитнес-приложения, предназначенные для самостоятельных занятий спортом, могут заменить человеку тренажерный зал, сэкономят время в пути и деньги на абонемент или персонального тренера. Кроме того, мобильные приложения позволяют нам следить за своей активностью в течение всего дня. Но недостаточно просто скачать любое приложение – этот способ требует от человека силы воли, так как он сам отвечает за результат [1].

Например, в фитнес-приложении есть функция здорового сна, которая использует частоту сердечных сокращений и другие показатели активности для отслеживания предполагаемого времени сна. Это не единственный плюс фитнес-приложения, также оно может помочь сформировать режим тренировок, напомнит, когда нужно размяться, если вы долго сидели, и обеспечит плавный и легкий подъем по утрам, не беспокоя ваших близких.

С правильным планированием питания и отдыха, два основных момента, которые требуются при здоровом образе жизни. Современные приложения готовы дать нам массу советов по тренировкам.

Одно из двух приложений, которое мы рассмотрим в данной статье это «Фитнес тренер Fitness Online», классная утилита для представительниц женского пола, позволяющая поддерживать свое тело и здоровье в тонусе даже без утомительных походов в спортзал и дорогостоящих занятий с фитнес-тренером. Приложение имеет очень удобный интерфейс, систему напоминаний о тренировках и множество других полезных функций.

Второе приложение, которое мы рассмотрим в данной статье это «Mi Fit»: для работы этого приложения требуется фитнес-браслет, но оно имеет также и множество других функций, и простой интерфейс. Вы сможете не только считать шаги с высокой точностью, но и определять количество сожженных калорий за тренировку, а специальная программа подскажет чистоту вашего сердечного ритма, скорость движения с помощью GPS, что поможет вам правильно тренироваться. С данным, как умный будильник, информацией о тренировках, оповещениями по телефону с определением сердечного ритма, что поможет вам установить правильный режим не только для тренировок, но и для движения.

Для того, чтобы понять, как фитнес приложения влияют на занятия спортом, мы составили и провели опрос среди одноклассников и знакомых. В нем приняли участие лица от 16-19 лет. Всего было опрошено 33 респондента. Они ответили на вопросы в анкете, в которой нужно было выбрать один ответ. По итогу первого вопроса «Занимаетесь ли Вы спортом? Исходя из рисунка 1 видно, что 85% опрошенных занимаются спортом, а 15 % – нет (рис. 1).

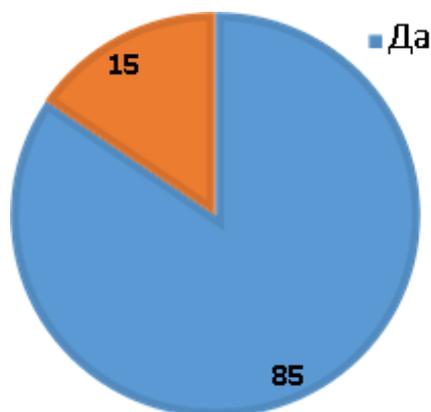


Рисунок 1 – Занимаетесь ли Вы спортом?

Рассматривая Рис. 2, можно сделать вывод о том, что большинство (83 %) опрошенных используют различные фитнес приложения для занятий спортом, а 17% ответили, что не используют.

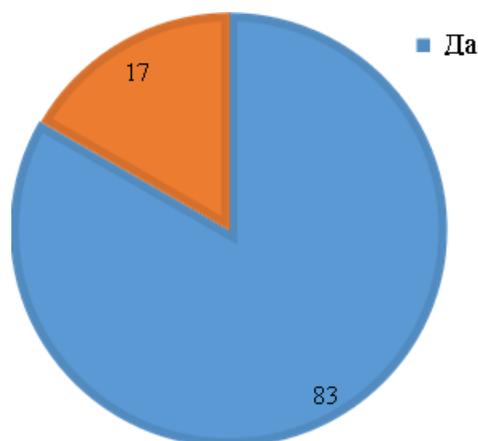


Рисунок 2 – Используете ли Вы какие-нибудь фитнес приложения для занятий спортом?

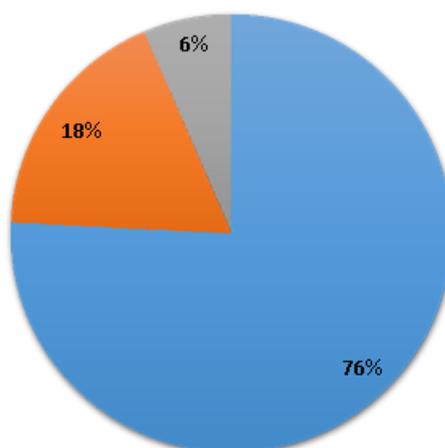


Рисунок 3 – Пользуетесь ли Вы и как часто мобильным приложением «Фитнес тренер Fitness Online»?

По третьей диаграмме видно, что мобильным приложением «Фитнес тренер Fitness Online» пользуются довольно часто-76 %; пользуются, но редко-18 % и всего 6 % – не пользуются.

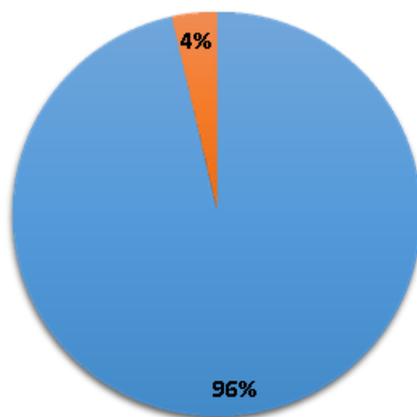


Рисунок 4 – Благодаря мобильным приложениям Вы стали чаще заниматься спортом?

И по последнему вопросу было выявлено, что благодаря мобильным приложениям опрошенные (96 %) стали чаще заниматься спортом, а на 4 % не стали чаще заниматься.

При ответе на вопрос: «Каковы преимущества и недостатки мобильных приложений, оснащенных виртуальным обучением?» Интересующая вас спортивная тема, скачать упражнение для тренировки и так далее. Кроме того, приложение позволяет нам иметь больше информации для себя, достаточно изучить определенный объем литературы и понаблюдать за профессиональными тренерами и их техникой с помощью Интернета. Из минусов можно отметить только то, что некоторые вопросы и документы могут быть платными или некорректно информировать вас по конкретному вопросу. Поэтому для обеспечения информации необходимо обращаться к профессионалам.

Также мы спросили: «Информационные технологии играют важную роль в спорте? Приведите три аргумента».

В эпоху информатики спортом можно заниматься не только в спортзале со специальным тренажером, но и в любом удобном месте, повторяя технику выполнения упражнений, глядя на «виртуального» тренера на экране телефона. Отсюда следует, что информационные технологии играют значительную роль в наше время по нескольким причинам:

Во-первых, занятия спортом не доставляют никакого дискомфорта, так как вы можете заниматься ими самостоятельно, нужно лишь соблюдать технику выполнения упражнений, чтобы избежать травм.

Во-вторых, загрузить бесплатное приложение и заняться телом своей мечты гораздо выгоднее, чем нанимать дорогого тренера.

В-третьих, благодаря ИТ и мобильным приложениям вы можете составить собственный график тренировок, не подстраиваясь под спортзал или расписание тренера.

А сегодня это все в открытом доступе в интернете, вам нужно лишь скачать подходящее упражнение и начать свой путь к телу своей мечты.

Вывод

Мобильные приложения значительно облегчают нам жизнь: теперь для поддержания формы достаточно 30-60 минут и нескольких метров свободного пространства. Домашний курс тренировок и желание изменить себя обязательно принесут положительный результат.

Современные фитнес-приложения помогают улучшить физическую форму, а использование современных технологий полезно для всех поколений.

Библиографический список

1. Васильева Н. И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни // Мир педагогики и психологии. 2019. №. 12. С. 59-67.
2. Великанова Е. С. Применение мобильных приложений для оптимизации занятий физической культурой и спортом // Аллея науки. 2019. Т. 2. №. 12. С. 855-858.
3. Пак Л. И., Польщикова Ю. А. Фитнес-трекеры в студенческой жизни // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее. 2019. С. 113-114.
4. Данилова А. М., Киселева Т. Е., Красильников А. Н. Фитнес как способ повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. №. 1. С. 29-32.