

жает народные игры и полна решимости проявить свои таланты и умения. Студенты вузов всегда здоровы благодаря регулярным занятиям спортом, в то же время, передавая традиции народных игр следующему поколению.

Действительно, национальные виды спорта и народные игры передаются из поколения в поколение как уникальная ценность. В сердцах уважающей их молодежи утвердятся чувство любви к Родине, сформируется национальный дух, вырастет чувство уважения к традициям и обычаям нашего народа. Итак, национальные игры являются одним из важнейших аспектов воспитания узбекской молодежи.

Список литературы

1. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида Ўзбекистон Республикаси қонуни. Ташкент, 1992. 345 б. Текст: непосредственный.

2. Шарқ алломаларини замонавий спорт тиббиётига қўшган ҳиссалари. “Соғлом авлод тарбияси”. Анжуман, 1-қисм. Тошкент, 1993. 325 с. Текст: непосредственный.

Болгова А. Ю., Процкая М. А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Спортивная сфера инновации в условиях самоизоляции (карантина)

Всеобщая пандемия преподнесла негативные последствия в физическую составляющую человеческой жизни. Люди по-прежнему самоизолируются от общества, друг от друга, проводя большую часть дома в мягком кресле, следя за новостями с помощью гаджетов и телевидения.

Еще несколько лет назад, используя социальные сети, пользователи массово публиковали фотографии периода, как изменилось тело, ушли растяжки и жировые отложения. Но сейчас происходит обратный деградиционный процесс: люди в юмористичной форме выкладывают фотографии себя и своего «большого» тела.

На сегодняшний день, люди стали проще относиться к заболеваниям, политическая власть не ограничивает передвижения на улице граждан, также допустимо ходить в спортивные комплексы, фитнес-залы. Массовые штрафы перестали действовать, что ты находишься в не своего жилища. Люди массово стали выходить на привычную работу. Но людская сущность боится внезапных перемен и медленно приспосабливается к условиям. Пандемия изменила способы и подходы к спортивным тренировкам.

Спрос на спортивный инвентарь увеличился в несколько раз. Каждый задумывался о приобретении спортивных тренажеров и инвентаря в свое частное владение. Человек начал размышлять о том, что родной дом, сравним со спортзалом, притом обеспечивает всеми нуждами, благами, экономит время и финансы.

С каждым годом, инновационные спортивные тренажеры становятся удобными для людей всех возрастов. В процессе тренировок с тренажером, на первом месте стоит безопасность здоровья человека. Но бывает, что производители спортивного оборудования создают сомнительный товар. Человек получает травму, а это означает, что все силы, которые он потратил были напрасны.

Поэтому всегда нужно смотреть на качественные тренажеры, у которых не отпадают детали в процессе служения человеку. Когда идет выбор конкретного оборудования необходимо узнать: функции, на какие группы мышц рассчитан, как долго можно использовать.

Идеальный тренажер будет тот, которого можно отрегулировать специальными «рычажками» под себя, в любую минуту.

Современные тренажеры, отличаются от своих предшественников, безопасностью и эффективностью. Они совместимы со спортивными приложениями, которые контролируют и дают возможность отследить результат. Новые модели дарят спокойствие тишины, они бесшумны, поэтому тренажеры для дома пользуются популярностью.

Возникли исключительные технологии поглощения различных вибраций и ударов, системы амортизации – все это задействовано в тренажере, такой как, беговая дорожка. Данные технологии предохраняют суставы и мышцы от повреждений и растяжек.

Кардиотренажеры, главным образом, позволяют создавать комбинаций тренировочных нагрузок и задействовать все группы мышц тела. Разработчики «машин здоровья» добавляют интересные развлекательные функции: позволяют слушать музыку во время тренировки, одновременно мотивируя.

В былые времена, у тренажеров был только маленький видовой экран, показывающий не совсем точные данные скорости, пульса, расстояния и расхода калорий. Современность продвинулась вперед и добилась идеальной точности и высокой чувствительности датчиков.

У компании тренажеров Life Fitness есть специальная лаборатория, которая стоит на сегодняшний день более 1 миллиона долларов. Лаборатория является полной изоляцией от внешних шумов, в ней разрабатываются и производятся тренажеры с точными данными пульса и других измерений.

Кардиотренажер рассчитан на разный уровень подготовки человека, потому что с помощью Интернета, можно загружать новые разработанные программы.

Пользователь «машины здоровья» может самостоятельно определить свой уровень нагрузки, подготовки, интервалы и продолжительность тренировки. «Умное» оборудование подстраивается под пульс спортсмена – стоит только показателям приблизиться к допустимой границе, и интенсивность автоматически падает.

Новые технологии избавляют человека от монотонной ходьбы на стандартной беговой дорожке. Благодаря консолям Discover можно выходить на просторы Интернета на интересующие сайты, узнавать погоду в режиме реального времени, заходить в социальные сети, смотреть программы ТВ и видеоконтент.

Другие технологии под названием «виртуальные путешествия» дают визуализацию перемещения в различные места нашей большой земли. Тем самым одновременно занимаясь физкультурой, расширять свой кругозор или полюбоваться красивыми видами. Человеку больше не придется смотреть в однообразную стену.

Если иллюзия ландшафта на экране будет изображать дорогу в гору, то беговая дорожка автоматически будет поднимать беговое полотно, а на велотренажере вы почувствуете дополнительную нагрузку на ноги.

Необходимо отслеживать прогресс, чтобы знать результаты и мотивировать себя на последующие дни. Адекватной оценкой результата послужит необходимое условие прогресса.

Появляется возможность отслеживать прогресс физической активности и параметров тела, делиться с друзьями и близкими людьми достижениями.

Консоли совместимы с огромным списком фитнес-приложений, которые позволяют находить единомышленников и делиться с ними прогрессом и вступать в спортивные соревнования.

Кардиотренажеры направлены на укрепление мышц, тем самым с помощью их использования можно быстро избавляться от лишнего веса и жировых отложений в конкретных проблематичных участках тела.

В условиях пандемии, люди начали обустривать небольшие спортзалы в жилых помещениях. Возникла популярность насильных мультистанции. Для них требуется мало пространства, но они позволяют прорабатывать и задействовать все группы мышц.

Новое многофункциональное оборудование позволяет выполнять около 200 упражнений, которые по своей сущности, разнообразны. Но не смотря на все достоинства, люди боялись покупать подобные тренажеры, ведь в отсутствии тренера, который бы, контролировал процесс, легко нарушить технику выполнения упражнений.

Появление инновационной технологии решает данную проблему. Для этого нужно отсканировать смартфоном QR-код, который наклеен на видном месте тренажера. В итоге вы получите готовую видео-инструкцию по использованию конкретного модуля системы.

Подводя вывод, можно говорить о том, что современные инновационные тренажеры доступны не только посетителям фитнес-клубов, но любой человек может купить и использовать такую «машину здоровья» для домашнего использования, в неопределенных условиях жизнедеятельности и карантина. Тренажер является альтернативной спортивного тренера, с которым легко можно скинуть вес или укрепить мышцы тела. В это по-настоящему непростое время, необходимо искать способы в поддержании себя в форме и вести здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Виды тренажеров в зале. // builderbody. URL: <https://builderbody.ru/vidy-trenazherov-v-zale/> Текст: электронный

2. Современные спортивные тренажеры: новые технологии и возможности для фитнеса. // kp.ru. URL: <https://www.kp.ru/guide/sportivnye-trenazhery.html>
<https://www.kp.ru/guide/-sportivnye-trenazhery.html> Текст: электронный

Борисенкова А. Н., Веденина О. А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Возможности борьбы с гиподинамией

Не зря люди говорят: «Движение – это жизнь!». И ведь в этой фразе есть смысл. С развитием технологий в современном мире жизнь людей стала гораздо проще и комфортней. По статистике, человек проводит за компьютером около 257 минут в день, за смартфоном – около 120 минут, за видеоиграми – 100 минут. Человек использует технологии не только на работе, но и на досуге. Вне сомнения, новейшие гаджеты помогают в современной жизни, но при этом человек всё меньше уделяет время физическим нагрузкам. Учёные говорят, что гаджеты могут повысить творческий потенциал, улучшить навыки общения и в