

Список литературы

1. Здоровое поколение. Орехова Т. Ф., Т. В. Кружилина. 2е изд., 2011.
2. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. 2е изд., перераб. М.: Альфа-М: ИНФРАМ, 2009.
3. Вестник «Здоровый образ жизни» ЗОЖ, 1998-2013..
4. Методика физического воспитания школьников/ под ред. Г.Б.Мейксона, Л.Е.Любомирского.- М.: Просвещение, 2007
5. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б.Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 2005
6. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 2006
7. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни – М.: ВЕГА, 2014Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинична. - М., 2004.
8. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013.

ФИТНЕС-ГАДЖЕТЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Носонбаева Ж.З., Марчук С.А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

В современном мире в условиях большой пропаганды здорового образа жизни спорт играет огромную роль в формировании разносторонне развитого человека. Однако, есть люди, которые считают спортивную деятельность лишь бесполезной тратой времени или вовсе безразлично относятся к своему организму, но для большинства жителей нашей планеты спорт является неотъемлемой частью повседневной деятельности. При этом отношение к спорту может быть разным: одни предпочитают смотреть его по телевизору, другие занимаются каким-либо видом спорта для физического развития, а для кого-то спорт – это средство существования. Среди последних могут быть действующие спортсмены, тренеры, руководители различных спортивных обществ, врачи, попечители спорта и др.

Спорт обладает удивительными свойствами. Он знакомит и объединяет людей между собой, поддерживает и укрепляет здоровье человека, закаляет характер, помогает в развитии умственных способностей, развивает такие качества как выносливость, силу, быстроту, ловкость, волю к победе, терпение, трудолюбие, делает его более устойчивым к негативным факторам внешней среды. Через спорт человек получает положительные эмоции, например, при победе любимой команды или при достижении спортивного результата.

В век современных технологий трудно представить себе какую-либо область нашей жизни, где бы ни использовались технические устройства и спорт не исключение. Еще каких-то пять лет назад никто и предположить не мог, что для огромного числа людей мобильный телефон станет самым популярным и действенным спортивным гаджетом. С их помощью, оказалось, действительно удобно отслеживать свои спортивные тренировки, собирать статистику, планировать тренировочные занятия. В настоящее время смартфон в состоянии заменить личного тренера. Сегодня в магазине приложений GooglePlay и AppStore есть программы на любой вкус – для бегающих, плавающих, худеющих, велоседящих и просто гуляющих. Конечно, приложения не способны сделать всю работу за человека, однако они помогают в процессе тренировочных занятий вести статистику, находить единомышленников, ставить новые цели и мотивировать к действиям. Практика показывает: стоит начать заниматься бегом, плаванием или любым другим видом спорта ради заветной цели и через некоторое время начинаешь получать все больше удовольствия от самого процесса.

Спортом можно заниматься как в спортзале, так и в домашних условиях, получая довольно неплохие результаты. Все зависит не от того, где Вы занимаетесь, а как Вы это делаете.

Для начинающих любителей спорта или фитнеса большое значение имеет мотивация, настрой на занятие. Современные технические средства могут явиться хорошими помощниками в процессе тренировочных занятий. Настроиться на спортивный результат помогут умные гаджеты, которые

зачастую незаменимы в тренировках, и выступают в качестве прекрасных мотиваторов, если вдруг захочется пропустить занятие одно-другое. Кроме того, большинство из них могут стать не только спортивными помощниками, но и замечательными аксессуарами к спортивному образу.

Анализ литературы позволил выделить некоторые современные электронные устройства, позволяющие повысить качество спортивных тренировок.

Фитнес-трекеры – название носимых устройств и программ, с помощью которых можно отследить свою физическую активность, разные показатели организма, например: пульс, качество питания, ритмы сна, правильность осанки и другие. Они обладают следующими функциями: подсчет количества шагов, пройденного расстояния, сожженных калорий, измерение пульса, время активности, показатели длительности и качества сна.

Трекеры не имеют собственной операционной системы, чаще всего они просто синхронизируются с персональным компьютером (ПК) или мобильными телефонами. Обычно они представлены в двух вариантах: браслеты на руку, либо брелки. Самыми популярными и востребованными трекерами являются устройства Jawbone UP, Fitbit, Nike, LG Lifeband Touch, Sony, Microsoft Band и многие другие. Трекеры позволяют занимающимся фитнесом самостоятельно вести контроль за функциональным состоянием организма, анализировать статистику своей активности, следить за своим образом жизни и вносить в него своевременные корректировки.

Мобильные приложения – это самостоятельный программный продукт, устанавливаемый под необходимую операционную систему устройства (смартфона, планшетного компьютера и т.п.). Многие мобильные приложения предустановлены на самом устройстве или могут быть загружены на него из онлайн-магазинов приложений, таких как [App Store](#), [Black Berry App World](#), [Google Play](#) и др. Их существует безграничное количество, к тому же многие из них абсолютно бесплатны. Однако точность данных сервиса зависит от качества сигнала, скорости интернета и т.п., но, несмотря на это, они удобны

в использовании и срочности информации. С помощью приложений смартфоном можно измерить основные параметры функции [легких](#) (для получения исходных данных нужно выдохнуть в микрофон), измерить частоту [сердечных сокращений](#), сделать [анализ крови](#) или других жидкостей организма с помощью микрофлюидных приложений, его можно использовать как [офтальмоскоп](#), они подойдут для тех, кто начинает свой путь к спортивному образу жизни.

На сегодняшний день полезные мобильные приложения для тренировок существуют буквально для каждой составляющей здорового образа жизни:

- различные виды фитнеса (Runkeeper, Runstatic, Workout Trainer, JEFIT, Gym Pocket Guide Pro, Pocket Yoga);
- питание и водный баланс (My Fitness Pal, Water Balance, Счетчик калорий, Fat Fight);
- избавление от вредных привычек (Habit Seed, Wayoflife);
- показатели физической активности (Пульсометр, Cardiio, Myheart).

Электронная скакалка – скакалка со счетчиком, подсчитывающим количество прыжков и/или калорий. Электронные скакалки одинаково полезны для всех как для новичков, любителей, так и для спортсменов.

Прыжки через скакалку считаются наиболее удачным видом кардио-тренировок, но из-за скорости выполнения прыжков можно сбиться со счета, преимуществом электронных скакалок является автоматический подсчет количества прыжков. Существует множество разновидностей скакалок – простые, со счетчиками оборотов, утяжеленные, скоростные, с электронным подсчетом потраченных калорий. Для тех, кто избегает упражнений со скакалкой из-за боязни запутаться в ней или находятся в ограниченном пространстве, существует вариант электронных скакалок без веревки. Самыми популярными считаются Bradex, J-FIT, Digital Cordless Jumping Rope.

При правильно организованных и регулярных занятиях со скакалкой можно укрепить здоровье: увеличить сопротивляемость организма инфекциям за счет повышения иммунитета; улучшить работу сердца и сосудов; развить

выносливость, хорошую координацию движений, чувство баланса и равновесия; создать красивую осанку; обеспечить эффективную профилактику остеопороза; сделать более развитыми легкие, снизить заболеваемость бронхитами.

Фитнес-весы (умные весы) – весы-анализаторы со встроенной памятью для профессионального и домашнего измерения организма, ставшие популярными среди многих начинающих или уже состоявшихся спортсменов. Фитнес-весы выполняют следующие функции: расчет количество жира; определение количества воды; подсчет части мышечной и костной массы в организме; анализ процесса обмена веществ; определение веса; составление рекомендации.

Полученные данные можно синхронизировать и сохранить на ПК или мобильном телефоне, для которых уже создано немало специальных приложений. Более наглядно увидеть картину изменений позволят различные графики, диаграммы и таблицы. Особенно полезными такие весы будут для тех, кто активно худеет или набирает мышечную массу. Многие функции умных весов могут помочь человеку встать на путь здоровья и борьбы с лишним весом. Наиболее популярными моделями являются фитнес-весы Fitbit Aria, Tanita.

Наушники-повязка – головной акустический гарнитур. Наушники, интегрированные в мягкое оголовье, помогающие заснуть, смотреть телевизор, слушать музыку, заниматься спортом и др.

При занятиях спортом у такого гаджета есть множество преимуществ: крепко держатся на голове, не соскальзывают и не спадают даже при самых резких движениях; безопаснее для ваших ушей, чем обычные наушники; повязка, изготовленная из абсорбирующих и дышащих материалов, бережно защищает от пота. Для большинства спортсменов и тех, кто просто занимается фитнесом, тренировки без музыки почти немислимы. Известно, что музыка помогает повышать эффективность тренировочного процесса и выносливость спортсмена, поддерживает хорошее настроение. Для начинающих заниматься

фитнесом наушники во время занятий помогут справиться с монотонностью, усталостью на первых тренировках и повысить мотивацию к занятиям.

В заключение хотелось бы отметить, что, несмотря на имеющееся разнообразие электронных помощников при занятиях спортом, выбор остается за самим человеком. Фитнес-гаджеты могут являться только вспомогательными средствами при занятиях спортом. Спортивные достижения, здоровье и ведение здорового образа жизни зависит, прежде всего, отсамогочеловека:от его целеустремленности, настойчивости, воли, решительности разума, стремления, трудолюбия др.

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ВУЗА

Овчинникова Л.В.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Детство», г. Екатеринбург, Россия

Во многих вузах страны ведется подготовка специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма.

В процессе подготовки студентов-менеджеров высшее учебное заведение должно обеспечить не только получение обучающимися определённой квалификации по специальности, но и научить владеть и использовать в повседневной жизни методикой «пергаментного приобретения знаний». Суть данной методики заключается в следующем: на протяжении всего процесса обучения необходимо прививать студентам навыки самостоятельного получения знаний. Таки образом, обучающийся должен стать активным объектом самовоспитания, стремиться к постоянному самообразованию. Данный процесс значительно повышает качество подготовки специалистов сферы физической культуры, спорта и туризма.

Понятие «качество подготовленного специалиста» представляет собой систему знаний и умений в профессиональной сфере, психофизиологической и