

системой знаний помогает студентам самостоятельно использовать средства физической культуры. Поэтому одним из основополагающих факторов процесса физического воспитания в вузе является обеспечение оптимальной теоретической и методико-практической подготовки.

Следует отметить, что у большинства студентов присутствует мотивация, желание улучшить свое здоровье и начать здоровый образ жизни, но не всегда у них есть для этого возможности. Задача вузов и педагогов – помочь студентам, предоставить все необходимое для того, чтобы студенты смогли заниматься тем видом физической активности, который им наиболее интересен, а также стараться заинтересовать их различными оздоровительными мероприятиями.

Список литературы

1. Беяничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики – 2009. – 6с.

2. Николаев А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности. – СПб, 2003. – 55 с.

3. Мотивы и мотивация личности. – [Электронный ресурс] – Режим доступа. <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/motivy-i-motivaciya.html> (Дата обращения: 07.04.2019).

Самочернов К.А., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Применение мобильных приложений для занятий спортом

После начала продаж первых сотовых телефонов в 1973 году человечество стало думать, как добавить в данный аппарат как можно больше функций, начиная от встроенного в телефон калькулятора в 1980-х годах, продолжая, и по сей день, добавляя, в этот «микрокомпьютер» все новые и новые функции. Сейчас телефоны способны практически на все, начиная от их первоначальной функции – голосовая связь между людьми, заканчивая играми и прочими приложениями.

Микропроцессор, на котором и функционирует любой наш смартфон, позволил во многом автоматизировать нашу жизнь, дал возможность человеку узнать множество данных, новостей и развлечься, поиграв в игры, не вставая с дивана. Благодаря микропроцессору, охраннику не обязательно постоянно ходить по объекту, достаточно смотреть в монитор, на который выводится изображение с камер видеонаблюдения. Ребенку, чтобы поиграть, не обязательно выходить во двор и напрягать свое тело, играя в футбол, лапту, чехарду, догонялки – достаточно усесться поудобнее перед экраном компьютера и наслаждаться «динамикой», «реалистичностью» и «крутизной» виртуальных игр.

В таких условиях жизни многие функции нашего организма атрофируются (частично или полностью), телу незачем носить на себе мышцы, которые постоянно требуют постоянных энергозатрат, незачем держать в костях много питательных веществ или иметь крепкие сосуды, ему незачем большие запасы гликогена в мышцах и печени. Куда выгоднее сформировать жировую прослойку, которая практически не требует энергии для поддержания, а в экстренном случае спасает на время от голодной смерти.

Именно поэтому в наше время настолько важны регулярные физические нагрузки для поддержания мышц, костей, сердечно-сосудистой системы и всего нашего организма в целом в здоровом состоянии. Но мы настолько стали зависимы от наших электронных друзей, что расстаться с ними даже на пару часов тренировки – уже стресс. Мы настолько увлечены работой, что забываем про занятия спортом, а ведь даже небольшая пятиминутная тренировка уже даст нам не только состояние бодрости, но и улучшит кровообращение в теле. Задача всех электронных девайсов – облегчить нашу жизнь. Поэтому целесообразным является создание приложений, помогающих планировать и проводить тренировки, пить и питаться, следить за сном и правильно давать телу восстановиться после физической нагрузки и трудового дня.

Выделим основные постулаты здорового образа жизни и попытаемся подобрать уже существующие приложения и девайсы для упрощения их реализации:

1. Питание.
2. Отдых.
3. Тренировки.

Для успешного жиросжигания, быстрого восстановления после тренировок и хорошего самочувствия очень важна скорость обмена веществ. При сидячем образе жизни, редких, но высококалорийных приемах пищи, обмен веществ замедляется для экономии ресурсов. Чтобы его разогнать, необходимо питаться 5-6 раз в день небольшими порциями и выпивать много жидкости.

Для того, чтобы узнать необходимый размер нашей порции, необходимо считать белки, жиры, углеводы, общую калорийность, что сделать безумно сложно без специального образования.

Также важно принимать все необходимые витамины, аминокислоты и микроэлементы, которые наше тело не способно самостоятельно синтезировать.

Приложение «Худеем вместе. Дневник калорий» оказалось крайне удобным, оно позволяет посчитать не только общий объем потребленных калорий, но и отдельно белки, жиры, углеводы, микроэлементы, объем жидкости, витамины – и все это с учетом вашей повседневной физической активности; баланс белков, жиров и углеводов можно выбрать самостоятельно из предложенных или настроить его под себя, при этом программа высчитает, сколько вам нужно в цифрах. Также очень порадовало наличие возможности указывать тип своей физической нагрузки и сразу видеть, сколько калорий мы сожгли. Не совсем удобным оказалось выставлять количество съеденных продуктов, например, объем порции сразу подразумевает 100 граммов, к этому стоит привыкнуть, и указывать, сколько таких «порций» вы съели. При физической нагрузке программа сама увеличит вам необходимое количество микроэлементов, но разочаровало отсутствие у приложения возможности

синхронизироваться с фитнес-браслетом и автоматически вносить пройденное расстояние в сумму вашего дневного потребления пищи.

Также данное приложение содержит большую информационную базу, много советов, мотивирующие посты и записи. Оно подойдет как тем, кто сбрасывает лишний вес, так и тем, кто набирает мышечную массу, позволит ознакомиться с основами физиологии, диетологии, токсикологии.

Приложение «Калорийка» также поможет вам сформировать диету и в отличие от приложения «Худеем вместе. Дневник калорий» оно синхронизируется с «Google Fit», и вам не придется вносить данные о своей физической активности, ведь оно автоматически узнает сколько вы прошли или пробежали, посчитав при этом количество потраченных калорий. Это удобно и практично, приложение более просто и наглядно, т.к. есть возможность увидеть на графике, набирает человек массу или сбрасывает. Приложение не подойдет людям, набирающим мышечную массу.

Приложение «Напоминание о питании – потеря веса» поможет вам не забывать о трапезах, вы можете внести удобное для вас время приема пищи, сформировать питание по дням, редактировать приемы пищи.

Приложение «Plant Nanny» поможет пить воду в достаточных объемах. Всем известно, что в сутки надо выпивать 2 литра чистой воды, про это говорят приверженцы движения ЗОЖ. При отрицании этой необходимости официальной медициной все без исключения признают, что если выпивать в день много жидкости, ускорится обмен веществ в организме, что повлечет за собой:

- ускоренное сжигание жира, калорий и прочих питательных веществ;
- ускорение восстановления и скорости роста мышц;
- усиление иммунитета.

Приложение «Plant Nanny» поможет вам начать пить больше. В самом начале вы вносите свои данные (вес, физическая активность), и далее программа сама рассчитывает необходимое вам количество жидкости на день. В дальнейшем вам просто следует поливать виртуальный цветок в горшке тем

объемом жидкости, который вы выпили, рядом на экране всегда есть разные емкости, и внести объем выпитой жидкости не представляет проблемы. Если вы не допьете, цветок начнет засыхать, а в случае, если вы попытаетесь залить растение, программа напомнит, что пить слишком много тоже вредно.

Во многих современных фитнес-браслетах есть функция здорового сна, которая по нашему ритму сердцебиения и прочим показателям активности отслеживает примерное время нашего сна. Это не единственное применение фитнес-браслета, он поможет вам сформировать режим тренировок, напомнит, когда надо размяться, если вы засиделись, и обеспечит утром плавный и легкий подъем, не мешая нашим близким.

Как известно, существует несколько фаз сна – быстрый и медленный, во время быстрого активность мозга наивысшая и, соответственно, проснуться нам легче. Наверняка все замечали, что при отсутствии внешних раздражителей мы чаще всего просыпаемся во время сновидений, которые свидетельствуют о быстрой фазе сна. При засыпании фаза медленного сна длиннее, а быстрого короче, в процессе сна быстрый сон становится длиннее, при этом отслеживаются различные реакции организма, движение век, кратковременные сокращения мышц и увеличение ритма сердцебиения. Смарт-браслет отслеживает это и в фазе быстрого сна будит нас, время пробудки от этого может варьироваться в пределах 15 минут. В дальнейшем организм приспособится к режиму дня и будет сам выходить из сна в нужное нам время.

Также были разработаны особые часы с браслетами, при приближении к времени пробуждения начинающие пропускать через нас микроразряды электрического тока, который будет выступать в виде искусственных нервных импульсов в теле как от рецепторов, так и к мышцам. За счет слабости этих импульсов это не приведет к последствиям для организма (по уверению разработчиков) и поможет к нужному времени встать бодрым и здоровым. Врачами данная разработка не рекомендуется к применению практически единогласно.

Правильно спланировав питание и отдых (два основных пункта), мы можем перейти к рассмотрению правильного режима тренировок. Современные приложения готовы предоставить вам множество советов по тренировкам, как полезных, так и не очень.

Первым приложением в списке будет «Шагомер – счетчик шагов», которое при внесении ваших параметров (рост, вес, пол) автоматически рассчитает вашу длину шага и количество сжигаемых калорий за определенное количество шагов. Приложение предлагает обрабатывает информацию от датчиков и проверяет, действительно вы сделали шаг или просто потрясли телефон в руке. Вы имеете возможность самостоятельно определить, сколько вам нужно сделать шагов за день, а программа напомнит вам, если вы будете не успевать, а большой список достижений станет мотивировать вас проходить больше и больше с каждым днем.

«Mi Fit»: данное приложение требует для работы фитнес-браслет, но зато имеет огромное количество функций и простой интерфейс. Вы можете не только с большой точностью считать шаги, но и определять то, сколько вы сожгли калорий за тренировку, а программа подскажет, если вы занимаетесь слишком легко, определяя ваш каданс, чистоту сердечных сокращений, скорость передвижения по GPS, что поможет вам правильно тренироваться.

Приобретая фитнес-браслет, вы получаете массу преимуществ: и умный будильник, и информацию о тренировках, и оповещения с телефона, а определение частоты сердцебиения, что поможет задать правильный режим не только тренировки, но и просто передвижения.

Современные приложения не помогут вам добиться лучших спортивных результатов, если вы и так тренируетесь, но добавят вам мотивации для занятий, помогут сформировать режим дня и питания, дадут необходимую информацию. Многие люди ленятся заниматься спортом, что негативно сказывается на их здоровье и физической форме. Некоторые не понимают, что именно им даст то или иное действие, считают, что диета не нужна если ты себя хорошо чувствуешь, или думают, что с годами физические тренировки

теряют свою актуальность. Наш двухнедельный эксперимент показал следующее.

1. Регулярная физическая нагрузка нужна и даст свои результаты в любом возрасте.

2. Современные технологии способны не только мешать, но и помогать заниматься спортом.

3. Здоровый образ жизни – это не только физическая активность, но и правильное питание.

4. Нагрузки должны быть нормированными и не чрезмерными, не стоит перетруждать себя.

Добавление в обычные тренировки чего-либо нового поможет даже профессионалам своего дела получить новый стимул к развитию.

Из всего этого можно сделать вывод, что современные приложения помогают в совершенствовании физической формы, при этом использование современных технологий полезно для любого поколения.

Список литературы

1. Ноздрачев А.Д., Маслюков П.М.: Нормальная физиология. Учебник для вузов Издательство: ГЭОТАР-Медиа, 2019.
2. Томас Майерс: Анатомические поезда. Издательство: Бомбора, 2018.
3. Большой атлас анатомии человека. Издательство: АСТ, 2017

Сапегина А.В., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Йога в физическом воспитании студентов

Здоровье человека – это самая главная ценность в нашей жизни. Его не купить ни за какие деньги, его необходимо беречь, внимательно следить и улучшать смолоду, а для этого необходимо постоянно модернизировать пути, формы, методы и способы, с помощью которых у людей формируется отношение к своему собственному здоровью и здоровому образу жизни.