

2. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібник / І. Б. Капова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. – 104 с.

3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи : бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : „К.І.С.”, 2004. – 112 с.

4. Плахтій Д. П. Про здоров'я та здоровий спосіб життя : навч. посібник / Д. П. Плахтій, Н. С. Славіна, С. І. Дарчук, В. У. Дорош. – Кам'янець-Подільський, 2004. – 224 с.

*Данилов Д., Веденина О.А.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

## **МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Аннотация.* В статье описываются мобильные приложения, которые помогают четко обозначить цели тренировок, обеспечивают их системность и подбадривают во время тренировки. Такие приложения содержат обширную базу физических упражнений, видеоуроки, помогают подбором оптимальной программы тренировки и дополнительными консультациями, включая рацион питания, сон и за другие ключевые факторы.

*Ключевые слова:* мобильные приложения, физическая культура, самостоятельные занятия.

Еще пять лет назад никто и предположить не мог, что для большого числа людей мобильный телефон станет самым популярным и рабочим спортивным гаджетом. С их помощью оказалось действительно удобно собирать статистику, отслеживать свои тренировки, планировать будущие занятия. В настоящее время смартфон вполне может заменить личного тренера [1].

Человек устроен так, что ему сложно выполнять какие-либо упражнения без мотивации или внешних влияющих факторов. Человеку сложно просто так бегать ради бега, просто поднимать тяжелую штангу или «наворачивать» круги вокруг стадиона. А если у человека есть возможность поставить виртуальный кубок на полку личных достижений в приложении, выиграть в забеге у человека с другого конца света, то человек мотивирует себя такими

возможностями. Именно такие возможности предлагают спортивные приложения для iPhone и смартфонов на Android.

Они помогают четко обозначить цели тренировок, обеспечивают их системность и дух соревнования, подбадривают во время тренировки. Именно этих вещей часто не хватает, чтобы обычный человек эффективно тренировался. Кроме того, приложение становится незаменимым партнером. Кто еще поднимет вас с постели утром, напоминая о пяти километрах пробежки?

Еще одно преимущество – квалифицированные консультации. Программы тренировок создаются с привлечением опытных тренеров, поэтому помогают новичку избежать распространенных ошибок. Часто они содержат легкоусвояемые видео-инструкции в хорошем качестве и полезные рекомендации по тренингу, технике выполнения упражнений, питанию и восстановлению после тренировок.

Само по себе приложение – это часто лишь вершина айсберга, особенно если речь идет о программах для бега и велоспорта. За ними стоят внушительные мульти-платформенные сервисы, позволяющие планировать спортивные занятия, учитывать результаты, строить графики и делиться достижениями в социальных сетях. А их использование становится для многих частью образа жизни, по аналогии с традиционными социальными сетями.

У программ для фитнеса, силовых тренировок и йоги другие задачи. Они заменяют личного инструктора для тех, кто самостоятельно тренируется дома или в фитнес-клубе. Такие приложения содержат обширную базу упражнений с описаниями, видеоуроками, подбором оптимальной программы тренировки и дополнительными консультациями.

В отдельную категорию можно выделить приложения – мастер-классы. Они подойдут тем, кто не хочет долго искать оптимальный набор упражнений, старательно заносить результаты в календарь и подсчитывать калории. Пользователю предлагается просто накачать пресс или другую группу мышц в несколько этапов, рассчитанных на несколько месяцев. Считать и строить графики здесь не придется, достаточно просто делать то, что предписывает программа. Рассмотрим по лидирующему приложению в спорте и фитнесе и выделим основные функции [2].

RunKeeper - одно из самых популярных спортивных приложений (более 50 млн. пользователей на 2017 год), созданное совместно с Asics. В платной версии есть множество планов тренировок для разных целей, разработанных специалистами из Asics [3]. С его помощью можно отслеживать свои передвижения на карте, получать голосовые подсказки о темпе, длительности и скорости бега, а также делиться пробежками с друзьями. Интеграция с Apple Music позволяет управлять музыкой прямо в интерфейсе RunKeeper [4].

В приложении имеется большой выбор видов спорта (бег, ходьба, велоспорт, плавание, гребля, лыжный кросс, скандинавская ходьба и т.д.). Есть возможность подключения датчиков пульса с технологией Bluetooth smart и фитнес-браслетов.

Функции:

- Пробег спортивной обуви (удобно следить, сколько прослужили кроссовки и не пора ли их менять).
- Аудио-помощник (например, можно включить оповещение «до цели осталось XX км»).
- Постановка целей (преодолеть максимальную дистанцию, сбросить вес и т.д.).
- Выполнение испытаний (выполняйте задания и получайте призы).
- Планирование тренировки (самостоятельное планирование или готовые планы тренировок).
- Интеграция с другими программами (Garmin, Google Fit и др.).
- Поиск друзей (делитесь достижениями, следите за новостями и подбадривайте).

Программа доступна для iOS и Android [5].

Nike Training Club является одним из лучших приложений для занятий фитнесом. Здесь можно найти тренировки как на все тело, так и на отдельные его части. Более того, можно пройти четырехнедельную программу упражнений, направленную на формирование красивой фигуры. Можно выбрать собственные предпочтения в тренировках, смотреть результаты и показывать успехи друзьям.

Имеется возможность прибегнуть к помощи профессиональных фитнес-инструкторов Nike, выполняя упражнения из специальных тренировок. Такие наставники не только помогут правильно выполнять задания, но и будут мотивировать на дальнейшее достижения спортивных целей.

Nike Training Club содержит различные по длительности тренировки (на 15, 30 и 45 минут), которые вы можете выполнять когда угодно. Каждая тренировка сопровождается подробной инструкцией с текстовым описанием, а также фотографиями и видео высокого качества. Голосовые инструкции помогут сориентироваться в процессе выполнения упражнений и зарядят мотивационными подбадриваниями [6]. К слову, тут есть масса комплексов не только для силового интервального тренинга, но и для йоги.

Что касается йоги в этом приложении, то здесь достаточно удобно составлены комплексы для разных целей. Йога для пищеварения, для разминки

спины, динамическая йога для поддержания мышц и кардиосистемы в тонусе. Пятнадцать минут для занятия можно найти всегда [7].

Nike Training Club - стильное и бесплатное приложение, которое может стать отличной альтернативой абонементу в спортзал. Учитывая, что это собственная разработка компании Nike, здесь нет назойливой рекламы; ничто не отвлекает от процесса совершенствования своего тела. Приложение идеально подходит для любого человека, будь то начинающий спортсмен или профессиональный атлет [8].

Если человек решил всерьез заняться своей фигурой, привести себя в форму, похудеть или просто заниматься спортом для здорового образа жизни, то одних тренировок недостаточно, следует следить за рационом питания, за сном и за другими ключевыми факторами. Существует множество приложений для помощи в этом. Основные функции таких приложений:

- индивидуальный расчет суточной нормы калорий;
- счетчик калорийности продуктов;
- счетчик белков, углеводов и жиров;
- готовый список продуктов со всеми макросами;
- возможность добавления физической активности;
- готовый список основных физических нагрузок с расходом калорий;
- слежение за изменениями в объемах и весе;
- учет выпитой воды;
- удобные и наглядные графики, которые помогут вам отладить питание;
- определение фаз сна [9].

Напоследок стоит отметить, что ни одно приложение не заменит силу воли. Но со своей ролью дополнительного стимула приложения справляются отлично. Проще всего отменить очередную пробежку или сбавить обороты, занимаясь в одиночку или с партнером, который тоже не прочь отдохнуть. Гораздо сложнее найти аргументы для десятка знакомых, которые спросят: «Что ж так слабо?», – сравнивая ваш результат со своим на сервере той или иной программы [2].

#### *Библиографический список*

1. ТОП-5 лучших спортивных приложений для Android  
<https://lifehacker.ru/2013/12/11/top-5-luchshix-sportivnyx-prilozhenij-dlya-android/>
2. Топ-10 спортивных приложений для iPhone и Android

<https://www.macdigger.ru/news/post/top-10-sportivnyx-prilozhenij-dlya-iphone-i-android>

3. ОБЗОР RUNKEEPER – ЕГО ГЛАВНЫЕ СОВЕТЫ И ХИТРОСТИ

<http://fitneschasy.ru/obzor-runkeeper-ego-glavnyie-sovetyi-i-hitrosti/>

4. Лучшие приложения для бега 2017

<https://training365.ru/prilozheniya-dlya-bega/>

5. Runkeeper

<https://en.wikipedia.org/wiki/Runkeeper>

6. 15 лучших фитнес-приложений для iPhone

<https://www.vecherka.ee/750724/15-luchshix-fitness-prilozhenii-dlya-iphone>

7. Йога для начинающих: Youtube-тренировки и приложения

<http://zozhnik.ru/kak-zanimatsya-jogoj-samostoyatelno/>

8. Тренируйся вместе со звездами в приложении Nike Training Club

<https://bodymaster.ru/reviews/trenirujsya-vmeste-so-zvezdami-sporta-v-prilozhenii-nike-training-club-workouts-and-fitness-plans>

9. Топ лучших бесплатных приложений для подсчета калорий на Android и iOS <http://goodlooker.ru/prilozhenia-dlya-podcheta-kalorij.html>

*Демидович Д. С., Бараковских К. Н.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

## **ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются отличительные черты детского фитнеса, его особенности, методики проведения занятий и аспекты влияния данного направления на физическое и умственное развитие ребёнка.

*Ключевые слова:* фитнес, детский фитнес, дошкольный возраст, инновационные программы, технологии.

В современности фитнес является одним из самых популярных и доступных средств физического воспитания. Не смотря на это, точного определения понятия нет. Слово “фитнес” образуется от английского словосочетания “to be fit”, что переводиться как “быть в форме”. Швец С. В. определяет фитнес как двигательную активность, базирующуюся на педагогических, гигиенических, методических и материально-технических элементах физической культуры, совокупность взаимодействия которых направлена на дости-