

фитнесу. Далее он сможет продолжить занятия функциональным тренингом на более высоком уровне, или же начать заниматься другим видом спорта профессионально.

Но в любом случае, функциональные тренировки будут полезны не только как способ физического развития, но и как инструмент личностного роста и самосовершенствования ребенка.

Библиографический список

1. Колесников, В.С. Функциональный тренинг как современная физкультурно-оздоровительная программа / Колесников В.С., Кетриш Е.В. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 9-й Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 23 апреля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т»; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. Екатеринбург, 2019. С. 150-154.
2. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. Москва: Терра-спорт, 2000. 192 с.
3. Николаев, А.А. Двигательные навыки и физические качества в онтогенезе // Возрастные особенности становления физиологических функций и их адаптации в условиях мышечной деятельности: учеб. Пособие / под общ. ред. Э. А. Городниченко. Смоленск: СГИФК, 2000. С. 54-68.

Кондратьева С., Шурхавецкая Л.П.

Уральский государственный юридический университет
г. Екатеринбург, Россия

МОБИЛЬНЫЕ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация: В статье исследуется значимость мобильных фитнес-приложений как для общей физической подготовки одного конкретного человека, так и для профессиональной физической подготовки спортсмена к соревнованиям. Большое место в работе занимает исследование использования фитнес-приложений и их значимости для людей, занимающихся спортом. Особое внимание уделяется вопросам использования данных приложений как в повседневной жизни людей, так и в деятельности профессиональной подготовки спортсменов.

Ключевые слова: мобильные фитнес-приложение, здоровье, спорт, физическая подготовка, студенты.

На сегодняшний день инновационные технологии сильно влияют на жизнь и прогресс общества. Сложно представить современного человека без смартфона, содержащего много полезных и необходимых функций для повседневных удобств человека. Люди засыпают с

телефонами в руках, а когда просыпаются, тоже в первую очередь берут телефон, чтобы написать родным или прочитать актуальные новости.

Спорт является неотъемлемой частью в жизни каждого. Пронизывая все ступени современного социума, он оказывает большое влияние на основные сферы жизнедеятельности общества. В XXI веке сложно представить человека без занятий спортом, ведь сейчас в мире появилась мода на здоровый образ жизни, правильное питание, красивое и здоровое тело.

Поэтому люди решили совместить две полезные для человека вещи и создали такие мобильные приложения, которые содержат программы для занятий спортом. Мобильное приложение — программное обеспечение, предназначенное для работы на смартфонах, планшетах и других мобильных устройствах, разработанное для конкретной платформы (iOS, Android, Windows Phone и т.д.) [1]. Многие мобильные приложения предустановлены на самом устройстве или могут быть загружены на него из онлайн магазинов.

Первоначально мобильные приложения использовались для быстрой проверки электронной почты, но их высокий спрос привел к расширению их назначений и в других областях, таких как игры для мобильных телефонов и GPS, общение, просмотр видео и пользование интернетом. Такая область, как развитие здоровья с помощью спортивных нагрузок, также стала развиваться в этом направлении, что привело к созданию мобильных фитнес-приложений и специальных программ по занятию спортом.

Такие программы – новшество для людей; они появились не так давно на рынке приложений для телефонов. Спорт для любого человека, заботящегося о своем здоровье, играет важную роль в жизни, а мобильные приложения для занятий спортом могут помочь в достижении поставленных целей по улучшению качества жизни и состояния человека, как физического, так и функционального.

В данной статье рассматривается проблема мобильных фитнес-приложений как инновационного явления в сфере здоровья и спорта. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что данная тема еще не изучена. Неизвестна необходимость таких приложений, действительное удобство их использования и их польза.

Цель исследования: определить практической значимости мобильных фитнес-приложений в повседневной жизни студента.

Для достижения поставленной цели использовались такие методы исследования, как опрос и анализ полученных данных.

В опросе участвовало 48 студентов второго курса Института Юстиции Уральского Государственного Юридического Университета.

На вопрос пользуются ли студенты мобильными приложениями для занятий спортом, 78% опрошенных дали положительный ответ. Это

дает основание сделать вывод, что мобильные фитнес-приложения достаточно популярны среди студентов. Остальные студенты либо вообще никогда не слышали о таких приложениях, либо не использовали их по назначению.

Многие студенты, давшие положительный ответ на данный вопрос, отметили, что немаловажным значением является размер памяти, занимаемый приложением на телефоне. Студенты стараются не скачивать большие по объему приложения, дабы не «засорять» память на телефоне, а также не утрачивать его технических характеристик в виде быстрой работы процессора из-за заполненного объема памяти. Также важно, чтобы такие мобильные фитнес-приложения можно было скачать из магазинов приложений бесплатно.

Следующий вопрос был нацелен на изучение целевой направленности используемых приложений. Наиболее популярными среди студентов стали приложения, отслеживающие пройденную дистанцию ходьбы или бега. Они не занимают много памяти на телефоне и достаточно легки в своем использовании. Такие приложения позволяют отследить минимальную физическую активность человека, необходимую для поддержания его здоровья. Приложения, которые содержат конкретные программы тренировок для поддержания общей физической нагрузки и тренировки на изолированные группы мышц менее популярны среди студентов. Они тяжелы для понимания людям без знаний правильной техники упражнения, а также занимают большой объем памяти в телефоне.

Далее студентам было предложено указать какими мобильными фитнес-приложениями они пользуются. Рейтинг популярности выглядит так. На первом месте «Stepz», далее следует «Nike Run Club», «Nike Training Club», «Adidas Runtastic», «Butts Workout».

Проведенные исследования позволяют сделать вывод о том, что современной молодежи известен такой феномен как мобильные фитнес-приложения. В своем большинстве студенты пользуются такими приложениями для отслеживания своей минимальной двигательной активности в течение дня, недели. Но также стоит отметить, что использование тренировочных приложений, содержащих специальные упражнения для повышения силовых качеств, выносливости не менее популярны у молодежи. Каждый студент выбирает приложение по функционалу, необходимому именно для его уровня физической подготовки. Поэтому наиболее популярными и известными приложениями являются такие, которые содержат в себе программы для различного уровня подготовленности: как для начинающих в спорте, так и для профессионалов, нуждающихся в закреплении или же дальнейшем развитии своего результата. Мобильные фитнес-приложения пользуются популярностью среди студенческой молодежи. Несмотря на то, что они

являются новшеством в сфере здоровья и спорта, нельзя недооценивать их пользу и практическую значимость для молодежи.

Библиографический список

1. Энциклопедия Википедия С. Электронный ресурс //Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>. – 2011.

Корнев А.К., Сапегина Т.А.

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

К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Здоровье студентов является актуальной проблемой, ведь оно определяет будущее страны, научный и экономический потенциал общества. Поэтому здоровье учащейся молодежи относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни, студенты.

В настоящее время во всем мире намечается устойчивая тенденция к ухудшению показателей уровня здоровья молодого поколения. Количество здоровых молодых людей значительно уменьшается, а количество хронических заболеваний у них увеличивается [1].

Есть несколько причин для возникновения этой ситуации. Но одним из основных факторов неблагополучного состояния здоровья, на наш взгляд, является слабый уровень мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья молодого поколения.

Мотивация – это комплексный психологический феномен, включающий в себя не одно понятие. В большинстве случаев мотивация рассматривается как система внешних и внутренних мотивов, стимулирующих человека действовать определенным образом. Мотивация напрямую связана с нашими запросами и интересами. Она показывает цели и желания личности и в тоже время определяется его психофизическими свойствами. Основным понятием является – мотив, на достижение которого нацелена деятельность человека. Цель является результатом этой деятельности, а мотив – основанием для этой деятельности.