

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Аннотация. В статье рассказывается о популярных мобильных приложениях для занятия спортом, рассматриваются их особенности на примере двух подобных приложений, оценивается их востребованность.

Ключевые слова: спорт, мобильное приложение, смартфон.

Сегодня человек не может представить свою жизнь без смартфона под рукой. Еще недавно телефон использовался только как средство связи, теперь же он представляет собой многофункциональный инструмент, делающий нашу жизнь намного удобнее, всячески помогая в ежедневной деятельности.

В этой статье мы постараемся рассмотреть, каким образом смартфон (в связке со спортивным гаджетом, или без него) сегодня помогает в занятии спортом профессиональному или начинающему спортсмену.

Смартфон на текущий момент приобрел репутацию среди людей, которые занимаются спортом, как полноценный и самостоятельный спортивный гаджет, способный заменить сразу несколько устройств и даже людей. Разнообразные приложения-помощники теперь выступают не только в качестве напоминалок о времени начала занятий, но и обладают способностью заменять собою персонального тренера.

Такие приложения особенно востребованы и актуальны для людей, решивших начать занятия самостоятельно, без помощи тренера, и нуждающихся теперь в анализе своих текущих достижений и составлении дальнейшего плана действий, получении инструктажа для дальнейшего улучшения своих спортивных результатов.

Далее мы рассмотрим два популярных приложения и узнаем об их особенностях.

1. Strava

Одно из самых популярных приложений для занятий спортом в мире. Использует умные алгоритмы для отслеживания и анализа различных показателей физической активности. Превращает устройство, на котором приложение используется, в беговой или велокомпьютер. Есть возможность подключения носимой электроники (GPS-часы, GPS-браслеты, гарнитуры, пульсометры).

Подойдет людям с высокой активностью в социальных сетях (Instagram в частности), так как умеет создавать связь между аккаунтами и позволяет автоматически публиковать результаты тренировок не только в ленту Strava, но и во все привязанные социальные сети.

Существуют сотни тысяч разнообразных клубов – средство объединения единомышленников среди друзей, команд, компаний, магазинов снаряжения и многих других.

Тренировки, которые отслеживаются с помощью Strava, можно разбить на множество более мелких сегментов – участков. Участком может быть определенный момент или отрезок маршрута – подъем, технический участок, место со сложным рельефом или место с сильным течением (если производится запись заплыва). Каждый раз в конце участка регистрируется время его прохождения и записывается в общую таблицу для участка. С помощью этой таблицы появляется возможность сравнения результатов разных спортсменов, анализа их попыток и выявления лидеров на участке.

За выдающиеся показатели на участке выдается награда – корона, приз или медаль. Корона выдается за лучший показатель спортсмена в общей турнирной таблице на текущий момент. Призом награждаются атлеты с результатом, занявшим со 2-го по 10-е место в общей турнирной таблице. Медали присуждаются за лучший личный результат на участке. Бегуны получают также медали за дистанции 400 м, ½ мили, 1 км, 1 миля, 5 км, 10 км, полумарафон и марафон.

Благодаря миллионам пользователей по всему миру Strava обладает большой базой данных о всевозможных дорогах и тропах. Данные анализируются и выявляются наиболее популярные участки, которые можно использовать в конструкторе маршрутов.

Strava позволяет задавать личные цели по времени, дистанции, мощности или участку, подбирать для них тренировочные программы, которые составлены опытными тренерами.

2. Nike + Run Club

Nike + Run Club – одно из самых популярных приложений для бега, которым пользуются как новички, так и профессионалы. Кроме обычного набора основных характеристик, который есть в каждом подобном приложении этой тематики, приложение умеет рассчитывать срок службы и пробег кроссовок, в которых занимается спортсмен. При этом кроссовки могут быть любой марки, не только Nike. Название кроссовок сохраняется во вкладке «Мои кроссовки» и далее приложение отслеживает их срок службы и уведомляет пользователя о необходимости замены обуви, предлагая подходящую модель для определенных дистанций.

В приложении есть система установки цели и планирования – у Nike есть большой набор тренеров, которые предназначены для расчета

нагрузки таким образом, чтобы каждому конкретному пользователю оказалось под силу достичь установленную цель. Существует возможность сделать тестовый забег, по результатам которого приложение рассчитывает и предлагает оптимальный план дальнейших тренировок, подстраиваясь под темп пользователя.

Существует система мотивации. Если сравнивать со системой мотивации в Strava, то в Nike она несколько упрощена. Nike присваивает разные уровни пользователям, например, профессионалу дается черный цвет, а новичку – зеленый. Также есть аудиотренировки от известных бегунов и авторитетных тренеров.

В Nike+Run Club встроена система аудиокментариев. Аудиокментарии работают во время тренировки и озвучивают скорость, темп, пройденное расстояние и время – в зависимости от того, что требуется и выбрано. Благодаря им теперь не нужно отвлекаться на смартфон, тянуться за ним в карман для того, чтобы узнать свой темп, пройденное расстояние и т.д. Аудиокментарии можно отключить в настройках.

Преимуществом приложения является музыка – она встроена в приложение. Можно выбрать как свой плейлист, так и воспользоваться готовым плейлистом от Nike Run Club, который постоянно обновляется и дополняется. Как известно, музыка благоприятно сказывается на проведении тренировок в связи с тем, что она имеет свой ритм и, если его верным образом подобрать под разновидность тренировки, то есть вероятность уменьшения травматичности тренировки за счет повышенной координации опорно-двигательного аппарата. Также быстрая ритмичность музыки будет способствовать увеличению частоты сердцебиения, за счет чего пользователь будет способен с большей длительностью и интенсивностью выполнять упражнения (держат темп), что впоследствии приводит к более высокому расходу калорий. На профессиональных соревнованиях использование музыки запрещено, что еще раз доказывает ее действенность.

Таким образом, исходя из вышеописанного функционала приложений для занятия спортом, мы можем сделать вывод, что заниматься спортом с использованием смартфона и установленного на нем приложения удобно, интересно и эффективно. Это достигается как минимум потому, что не каждый любитель бега, велоспорта или любого другого вида физической активности готов потратиться на пульсометр, беговые часы с GPS и велокомпьютер.

Приложение на смартфоне станет личным помощником и тренером, который будет вести подсчет личных показателей его обладателя. Также приложение выступит мощнейшим мотиватором, когда позволит хозяину следить за успехами его друзей и виртуально соревноваться с ними, прослушивая заранее составленный плейлист,

который будет соответствовать ритму тренировки. И, наконец, это будет эффективным средством экономии собственного времени – не нужно будет самостоятельно вести дневник тренировок, записывать их результаты и сортировать их по нужным критериям, анализировать их и выстраивать дальнейший план тренировок для достижения установленной цели.

Библиографический список

1. Nike Run Club для iPhone и Android. [Электронный ресурс] // Nike.com. Режим доступа: https://www.nike.com/ru/ru_ru/c/nike-plus/running-app-gps
2. Функции Strava. [Электронный ресурс] // Strava. Режим доступа: <https://www.strava.com/features>
3. Спортивные приложения для iOS и Android [Электронный ресурс] // CrossFit. Режим доступа: <https://crossfit.ru/lifestyle/ekipirovka/sportivnye-prilozheniya-dlya-ios-i-android/>
4. Бег с телефоном: лучшие мобильные приложения. [Электронный ресурс] // Москва24. Режим доступа: <https://www.m24.ru/articles/tehnologii/01042019/155116>
5. Как музыка влияет на занятия спортом? [Электронный ресурс] // Здоровая Россия. Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/kak-muzyka-vliiaet-na-zaniatiia-sportom/>
6. Лучшие приложения для бега на смартфон. [Электронный ресурс] // Training365. Режим доступа: <https://training365.ru/prilozheniya-dlya-bega/>

Мячкова О.К., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация. Сегодня научная организация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов с ослабленным здоровьем является достаточно актуальной проблемой. Для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы авторы предлагают в качестве средств физической культуры скандинавскую ходьбу и настольный теннис.

Ключевые слова: студенты, здоровье, сердечно-сосудистая система, физическая культура.

Изучение состояния здоровья студентов высших учебных заведений убедительно показывает, что только 25% молодежи в возрасте 18-22 лет можно отнести к категории «практически здоровы». Все остальные имеют отклонения в здоровье. Наиболее часто отклонения