Научная статья
Original article
УДК 796.836

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN ORGANIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Цинис Алексей Виестурович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия, tsinis72@mail.ru

Исхаков Кирилл Сергеевич, студент 3 курса бакалавриата ВИШ, ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия, struvlone@gmail.com

Tsinis Alexey Viesturovich, candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia, tsinis72@mail.ru

Iskhakov Kirill Sergeevich, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia, struvlone@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются возможности онлайн фитнес-сервиса от компании Apple для занятия физической культурой и укрепления иммунитета студентов в дистанционном формате. Развитие технологий с каждым разом облегчает нашу жизнь по всем сферам, в том числе и в спорте. Помимо различных

устройств, существуют возможности для занятия спортом при помощи обычных гаджетов, что является спасательным кругом для нашего здоровья во времена пандемии и карантинов.

Abstract. The article discusses the possibilities of an online fitness service from Apple for physical education and strengthening students' immunity in a distance format. The development of technology every time makes our life easier in all areas, including in sports. In addition to various devices, there are opportunities for sports with ordinary gadgets, which is a lifeline for our health in times of pandemic and quarantine.

Ключевые слова: мотивация, физическое воспитание и спорт, здоровый образ жизни, студенческая жизнь, технологии.

Keywords: motivation, physical education and sports, healthy lifestyle, student life, technologies.

Гиподинамия, или малоактивный образ жизни, считается болезнью цивилизации. Современный человек, так называемый работник офиса, в условиях популярной на сегодняшний день сидячей работы, двигается крайне мало. Целый день за столом, дома — на диване или в кресле и т. д. Молодёжь, в большинстве своём, много времени проводит в интернете, дети также играют в компьютерные игры. Это приводит в последствии к различным заболеваниям, ожирению и т. д.

Как бороться с гиподинамией? Медики, психологи, борцы за здоровый образ жизни дают много рекомендаций. Простейшим способом считается ходьба. Ещё Жан-Жак Руссо сказал: "Ходьба и движение способствует игре мозга и работе мысли". Интересный факт — в Узбекистане государство выплачивает своим гражданам по 1 млн сум за 1000 шагов, а чиновникам рекомендуют идти на работу пешком.

Пандемия Covid-19 также играет негативную роль — локдауны и, карантины, работа на удалёнке, призывы "сидим дома" изменили образ жизни: нет прогулок в парке, пробежек утром, занятий в фитнес-клубах и т. д. В данной ситуации идеально заниматься спортом дома, в помещении. И компьютерные технологии привлекают всё больше и больше людей, заставляя работать над собой и давая при этом хорошую психологическую разгрузку.

Задача всех электронных девайсов — облегчить нашу жизнь. Для этого созданы мобильные приложения, помогающие организовывать свои физические нагрузки для блага здоровья. Первые фитнес-браслеты просто считали шаги, а теперь во многих современных есть функции сна, формирование режима, питания и отдыха. Популярное приложение "Шагомер". Приложение "MiFit" не только точно считает шаги, но и определит сколько сожжено калорий за тренировку, частоту пульса, скорость передвижений.

Фитнес-браслеты, конечно, величайшее достижение. Но технологии не стоят на месте. В больших городах имеются спортивные клубы от известных компаний, например Reebok, Nike, Adidas, где есть беговые дорожки с элементами функционального тренинга. Как альтернатива спортклубам предлагается приложения для смартфонов с программами от тренеров компании. Такое есть у Nike - "Nike+ Training Club".

Компания Apple разработала собственный онлайн сервис Apple Fitness+, который имеет всё, что нужно для домашних тренировок. Apple Fitness+ — сервис пред записанных занятий и исключительно для владельцев техники Apple. Чтобы начать им пользоваться нужны: Apple Watch (часы) и iPhone, iPad, или Apple TV. Часы нужны для регистрации в сервисе и как датчик для сбора данных. Во время тренировок программа берёт данные с Apple Watch, чтобы через строку состояния показать, насколько эффективно идёт занятие.

Fitness+ имеет всё, что нужно для домашнего спорта. На выбор 11 видов тренировок от 5 до 45 минут. Всё самое необходимое и востребованное на месте: кардио, силовые с собственным весом и без, смешанные. Отдельно есть заминка и медитация.

Следующий важный этап — выбор тренера. В Fitness+ собрали мировых звёзд разных возрастов, рас и комплекции, которые умело, вдохновлённо и доброжелательно ведут тренировку, не раздражают, а наоборот, подталкивают на тренировку завтра и далее. Имеется возможность выбрать короткую 10 минутную тренировку, что также стимулирует продолжить заниматься дальше.

Apple Fitness+ - это умелое вовлечение к занятиям спортом. Во-первых, в некоторых тренировках показывают ещё и группу людей, и появляются дух

соперничества, лидерства. Во-вторых, есть подборка занятий на любой вкус — для начинающих, для беременных, для пожилых.

Необходимо отметить и упущения:

1. Язык. Нет озвучки на русском языке.
2. Нет программы тренировок на длительное время. Человек представлен самому себе в выборе роликов, типа активности и её частоты.
3. Не везде есть разминка.
4. Йога — провальная часть сервиса. В нагрузках, где нужно прорабатывать каждое движение тела и правильно дышать, процесс проходит слишком быстро. Зато медитация впечатляет.

Для определения актуальности спортивных онлайн сервисов для занятий физической культурой дистанционно, я составил и провел опрос среди студентов «САФУ», в нём приняли участие лица от 18–23 лет.

Результаты были следующими:

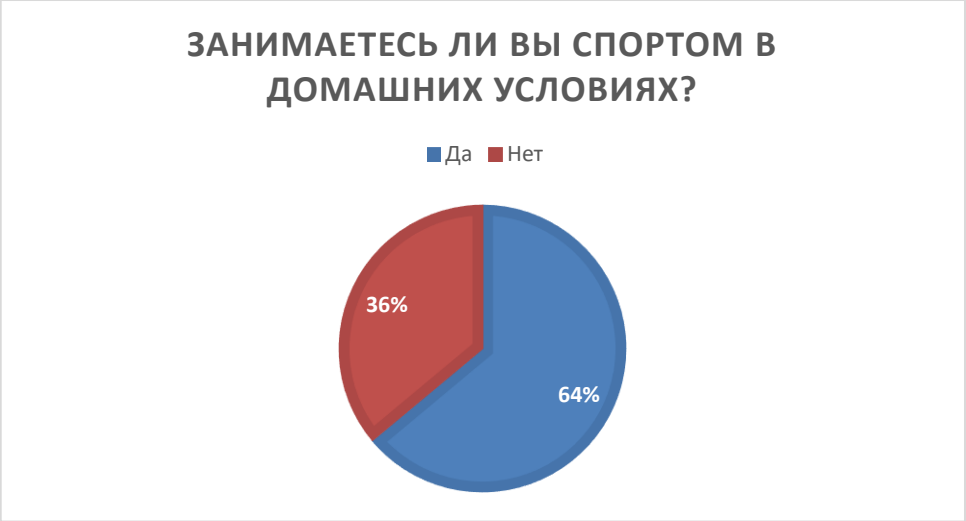


Рисунок 1 – Занимаетесь ли Вы спортом в домашних условиях?

По итогу первого вопроса «Занимаетесь ли Вы спортом в домашних условиях?», исходя из рисунка 1 видно, что 64% опрошенных занимаются спортом, а 36 %- нет.

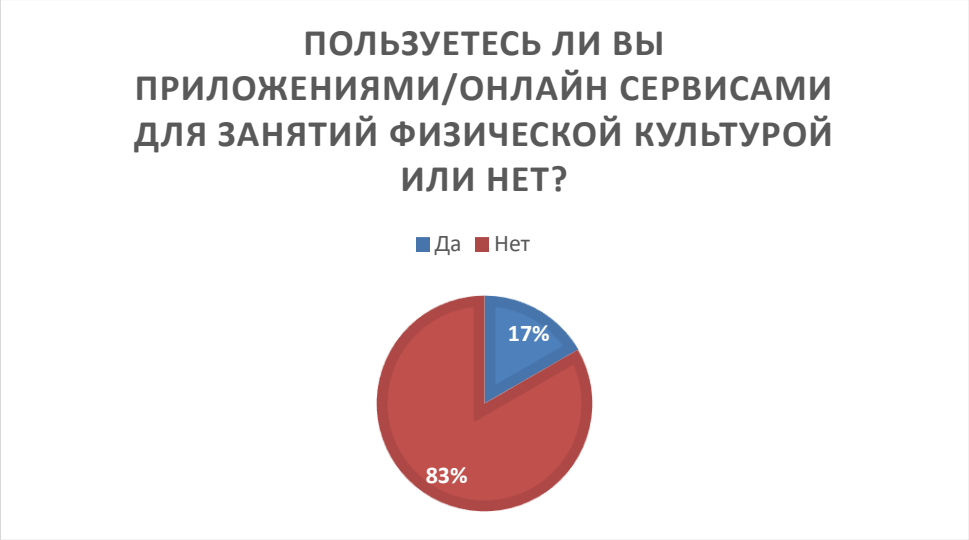


Рисунок 2 – Пользуетесь ли Вы приложениями/онлайн сервисами для занятий физической культурой или нет?

По статистике из рисунка 2, видно, что большая часть (83 %) опрошенных не используют различные приложения или сервисы для занятий спортом, а 17% используют постоянно.

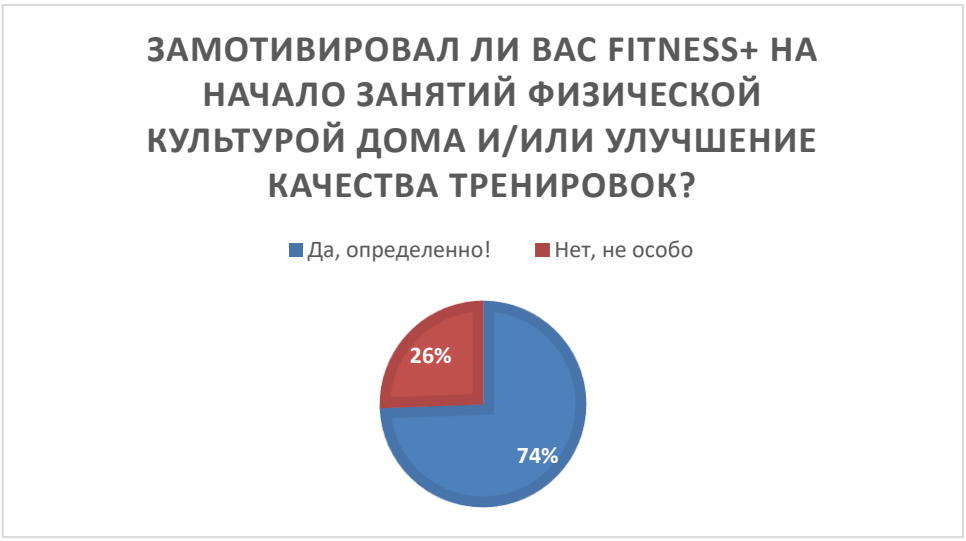


Рисунок 3 – Замотивировал ли вас Fitness+ на начало занятий физической культурой дома и/или улучшение качества тренировок?

После ознакомления студентов с сервисом от Apple, нынешняя статистика (диаграмма 2) обновилась (диаграмма 3), ввиду интерактивности сервиса и обширных возможностей, 74% опрошенных заинтересованы в использовании данного сервиса, остальные 26% предпочли заниматься по своей методике.

Таким образом, все достижения науки, техники, человеческой мысли направлены на улучшение жизни человека. В будущем инновационные технологии ещё быстрее будут развиваться и и применяться повсеместно. У людей интерес к спорту вырастет. И тогда мы будем чувствовать себя прекрасно и без больниц и лекарства, а жизнь будет интересней и качественней.

Литература

1. Фатененков М. М., Чернышева И. В и другие «Компьютерные Технологии в спорте» // Журнал «Экспериментальное образование» - 2014 №7, стр 86
2. https//ru.wikipedia.org/wiki/Информационные технологии
3. Анжаурова Е. Н., Егорычева Е. В. и другие «Использование инновационной технологии в спорте» - 2014, №7, стр 92–93
4. Журналы «Здоровье» - 2021 г, «ЗОЖ» - 2020–2021

References

1. Fatenenkov M. M., Chernisheva I. V., and others «Computer Technologies in Sports» // Magazine «Experimental Education» - 2014 №7, page 86.
2. https//ru.wikipedia.org/wiki/IT
3. Andzaurova E. N, Egoricheva E. V., and others «The use of innovative technology in sports» - 2014, №7, pages 92-93
4. Magazines «The Health» - 2021, «Healthy Lifestyle» - 2020-2021

© Цинис А.В., Исхаков К.С., 2021 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №/2022.

Для цитирования: Цинис А.В., Исхаков К.С. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №5/2022.