

4. Назиров, Е. Г. Формирование морально-волевых качеств студентов средствами физического воспитания и спорта / Е. Г. Назиров, Д. Р. Ягудин // *Междисциплинарные исследования: опыт прошлого, возможности настоящего, стратегии будущего.* – 2021. – № 1. – С. 286-292.

5. Смирнова, Е. А. Физическая культура и спорт как основная форма становления личности человека / Е. А. Смирнова, Г. Т. Рожко // *Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее.* – 2020. – С. 294-297.

УДК 378.172

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТАМИ

Горбацевич А.В., Горбацевич А.А.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

21 век – это период активного развития интернет-технологий и студенческая молодежь является самым активным пользователем. В современном мире человек привык экономить временные и материальные ресурсы, а различные приложения помогают ему в этом. Что же касается занятий физической культурой в домашних условиях? На помощь студентам приходят инновации в лице различных фитнес приложений, которые возможно использовать самостоятельно: от силовых тренировок до кардио, от программ кроссфита и до растяжки (есть отдельные приложения для каждого пункта в отдельности и для всех вместе) – все это можно с легкостью найти в своем смартфоне. С этим отлично справляются популярные онлайн-программы Pro Fit, Workout Trainer, Adidas Training, Nike Training Club, Unagrande YogaClub, Sworkit, Fitness Buddy а также Seven. В данной статье рассматривается и выявляются достоинства и особенности каждого из этих фитнес приложений.

Pro Fit <https://apps.apple.com/us/app/profit-personal-workout-plan/id907081984>

Задача Pro Fit - заменить персонального тренера. Об этом заявляют уже в названии приложения в App Store. Разработчики предлагают более 350 эффективных упражнений на различные группы мышц с подробным описанием, фото- и видеоруководством о том, как следует их выполнять, визуализацию задействованных в результате упражнений мышц. Достоинствами этого приложения является наличие встроенного журнала тренировок, таймера, календаря и интерактивных графиков, с помощью которых можно следить за своими успехами. При первом запуске программа предлагает выбор места тренировки: дома или в спортзале, после определяется цель занятий спортом: снижение веса, поддержание тонуса в мышцах, увеличение мышечной силы и т.д. Здесь также предлагается ввести личные данные: пол, возраст, вес и рост. Можно указать какие группы мышц требуют детальной проработки: на них будет сделан упор при расчёте программы упражнений. Бесплатная версия онлайн-тренера длится три дня, по истечении которых будет предлагаться полная платная версия. Однако за это время можно понять, надо ли платить за онлайн-тренера, и все ли функции в программе устраивают.

Плюсы: акцент на запросы.

Минусы: краткий срок бесплатной версии.

Nike Training Club <https://apps.apple.com/us/app/nike-training-club/id301521403>

Приложение предлагает 185 бесплатных тренировок, включающих йогу, силовые упражнения, тренировки на выносливость и мобильность. Приложение поддерживает Apple Watch, разрабатывает адаптивные программы и персональные рекомендации. Кроме того, можно заниматься по программам, разработанным для именитых спортсменов: Криштиану

Роналду, Серены Уильямс и других. Приложение Nike Training Club очень похоже на Adidas Training - аналогичная функциональность, похожий интерфейс, необходимость авторизации.

Плюсы: контент от известных спортсменов, много режимов тренировок.

Минусы: отсутствует возможность войти в приложение через Google-аккаунт - только через Facebook или же отдельную регистрацию в сервисе с помощью почтового адреса и пароля.

Fitness Buddy <https://apps.apple.com/us/app/fitness-buddy-train-at-home/id514780106>

Приложение похоже на виртуального личного тренера и диетолога, с сотнями тренировок, которые вы можете выполнять дома или в тренажерном зале, а также с индивидуальными планами питания и рецептами. Все упражнения содержат четкие инструкции и видеоролики, а прогрессивные планы тренировок делают это приложение идеальным для начинающих или опытных спортсменов.

Плюсы: наличие обучающих видео, отслеживание питания, индивидуальные рекомендации.

Минусы: только на английском языке.

Sworakit <https://play.google.com/store/apps/details?id=sworakitapp.sworakit.com&hl=ru>

У Sworakit есть планы для начинающих, средних и продвинутых спортсменов, а огромная база данных по упражнениям с собственным весом означает, что вы можете тренироваться где угодно — не требуется какое-либо оборудование или членство в тренажерном зале. После ввода ваших личных данных вы можете выбрать свои цели.

Плюсы: большое количество тренировок для дома, много уровней сложности занятий.

Минусы: не подходит для занятий с тренажерами, не отслеживает питание.

WorkoutTrainer

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.skimble.workouts&hl=en_US&gl=US

В данном приложении можно использовать аудио- и видео инструкции, а также рекомендации профессиональных тренеров. В Workout Trainer есть разделы для любителей кроссфита. Приложение не русифицировано! Лексика для занятий спортом не требует какого-либо профессионального уровня языка, но для тех, кто совсем не знает английского, будет проблематично. Зато Android-версия приложения поддерживает Google Fit. Workout Trainer уточняет, насколько вы часто занимаетесь спортом, какую цель перед собой ставите и какие виды упражнений предпочитаете - причём список этих видов очень большой. Как и в случае с Pro Fit, Workout Trainer просит оформить платную подписку, которая откроет доступ к программам тренировок, однако она существенно дешевле. Бесплатный пробный период длится неделю. В целом Workout Trainer подкупает широким функционалом и ассортиментом тренировок на различный лад. Но как раз из-за этого с приложением будет трудно разобраться новичку, который решил заняться спортом впервые.

Плюсы: аудио- и видео инструкции упражнений.

Минусы: отсутствие русификации.

Adidas Training <https://apps.apple.com/us/app/adidas-training-by-runtastic/id1035263816>

Данное приложение, как и многие другие, начинает свою работу со стандартных вопросов: пол, возраст, вес, цель занятий и степень подготовки. Интерфейс у программы простой и понятный, поскольку в нём нет ничего лишнего. Также онлайн-тренер будет вам советчиков в выборе приготовления блюд правильного питания. Кроме того, в самом начале приложение уточняет, что конкретно мешает заниматься спортом - отсутствие знаний, мотивации, инструкций, поддержки или же плотный график. Одним из достоинств является возможность отследить изменения ваших параметров с помощью фотографии «до/после». В Adidas Training можно разработать собственную индивидуальную тренировку в специальном конструкторе. В приложении есть программы упражнений для различных целей - похудение, набор массы, поддержание организма в тонусе или хорошая растяжка. В Adidas Training можно посмотреть более 180 видеороликов в HD-качестве. В Adidas Training есть возможность попробовать заниматься практически полноценно без подписки - после авторизации доступны несколько десятков стандартных упражнений и программ, а все функции разбло-

кированы, в том числе учёт прогресса с помощью графиков. Есть и платный тариф - он даёт доступ к дополнительным программам тренировок и премиум-функциям, но приложение не навязывает его приобретение.

Плюсы: советы по здоровому питанию и возможность просмотреть фотографии формата «до/после» других пользователей, а также поделиться своими.

Минусы: для просмотра на большом экране нужен Apple TV или iPad.

Seven <https://apps.apple.com/us/app/seven-7-minute-hiit-workout/id650276551>

Формат приложения подразумевает занятия физическими упражнениями только семь минут в день. Разработчики утверждают, что тренировки Seven основаны на научных исследованиях и обеспечивают максимальную пользу организму в кратчайшие сроки. Приложение само вырабатывает программу занятий на неделю по различным категориям: общие и динамичные тренировки, занятия на растяжку и разгрузочные упражнения. Всего же в Seven доступны более 200 упражнений различной степени сложности и видео инструкции к ним. Seven хорошо подойдёт людям с плотным графиком и тем, кто не ставит перед собой сверхзадач, вроде похудения на десятки килограммов. В приложении простой интерфейс и не навязывается платная подписка. К тому же, в последнем обновлении разработчики добавили возможность заниматься вместе с другими пользователями по всему миру. Главное отличие данного приложения от остальных - семиминутный формат. В нём нет отдельных программ для кроссфита или тренировок на отдельные группы мышц, а набор занятий больше всего напоминает зарядку.

Плюсы: подходит новичкам, можно заниматься в любом месте, короткое время тренировки.

Минусы: ограниченный набор тренировок, не отслеживает питание.

Unagrande YogaClub <https://unagrandeyogaclub.com/ru>

Это приложение идеально подходит для любителей йоги, так как направлено исключительно на эту отрасль. Есть видео уроки с подробными инструкциями, а длительность тренировок можно выбирать самостоятельно, что позволяет тренироваться как десять минут, так и полтора часа в день. Приложение предлагает платную подписку, с помощью которой будут отключены все рекламные ролики, мешающие занятию спорта.

Плюсы: бесплатно, возможность заниматься офлайн.

Минусы: некоторые упражнения не корректны.

Выводы. Если вы не готовы платить за использование фитнес-приложений, то лучшим выбором из представленных выше вариантов станет Adidas Training или Nike Training. Оба приложения предоставляют довольно широкий спектр бесплатных программ упражнений и имеют вполне понятный интерфейс. Для тех, кто не хочет тратить много времени на физическую активность, идеально подойдёт приложение Seven с его форматом семиминутных «зарядок». А для любителей йоги и медитации идеально приложение Unagrande YogaClub. Работа в фитнес-приложениях интересна и проста. Каждый может выбрать свой уровень и вид физической деятельности, который ему нравится, проследить за своим питанием и контролировать собственный результат.

Литература:

Лучшие приложения для занятий спортом дома 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kp.ru/expert/elektronika/luchshie-prilozheniya-dlya-zanyatij-sportom-doma/>. – Дата доступа : 22.04.2022.