

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ И ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ

Л.А. Оленченко ¹⁾, Ю.Я. Золотарев ²⁾, И.Ю. Горбачев ³⁾

1) студент Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия, lenya olenchenko@gmail.com

2) старший преподаватель кафедры ОНД Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия, zolotarevurij586@gmail.com

3) старший преподаватель кафедры ОНД Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия, gorbachev.ivan.78@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассмотрены формы и способы выполнения самостоятельных занятий по физической культуре с использованием фитнес приложений для организации физической активности.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, фитнес, физические упражнения, спортивные приложения.

FUNDAMENTALS OF THE METHODOLOGY AND ORGANIZATION OF INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES WITH THE USE OF A FITNESS-APPLICATION

Leonid A. Olenchenko ¹⁾, Yuri Ya. Zolotarev ²⁾, Ivan Y. Gorbachev ³⁾

1) the student Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kuban State Technological University», city of Armavir, Russia, lenya olenchenko@gmail.com

2) Senior Lecturer of the Department of OND of the Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kuban State Technological University», city of Armavir, Russia, zolotarevurij586@gmail.com

3) Senior Lecturer of the Department of OND of the Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kuban State Technological University», city of Armavir, Russia, gorbachev.ivan.78@mail.ru

Abstract: This article discusses the forms and methods of performing independent physical education classes using fitness applications for organizing physical activity.

Keywords: physical activity, physical culture, fitness, physical exercises, sports applications.

Роль физической культуры в жизни общества существенно возрастает. Это связано с увеличением значимости показателей физического состояния человека в стандартах качества жизни, с влиянием негативных последствий современной цивилизации - гиподинамии, ухудшения экологии, курения, употребления алкоголя, наркотиков и т.п. К тому же все более возрастающий ритм жизни требует от людей хороших психофизических кондиций.

К сожалению, значительная часть населения не в состоянии правильно распоряжаться своим психофизическим потенциалом, чтобы с помощью физических упражнений поддерживать оптимальную работоспособность и здоровье. Одна из основных причин - недостаток соответствующих знаний и методических умений. Однако онлайн и офлайн приложения уже решили ее.

Онлайн-технологии обеспечивают возможность регистрации упражнений и их продолжительность, они составляют графики для просмотра общего количества калорий, сжигаемых для каждого сеанса тренировки, тем самым увеличивая активность, психоэмоциональное состояние, что благоприятно сказывается на улучшении деятельности иммунной и сердечнососудистой систем. Подобные приложения дают статус в реальном времени и отчеты о состоянии здоровья повседневной деятельности, связанной со здоровьем.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Начиная самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ и др.).

3. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

4. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

5. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

6. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.

7. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

8. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки, посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

9. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

10. Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

11. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности школьников:

1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;

2. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных;

3. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

4. Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;

5. Воспитание морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья, в самосовершенствовании своего организма (тела и духа).

Тренировочный процесс предлагает:

- соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям занимающихся;
- постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия;
- правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха;
- повторение различных по характеру физических нагрузок.

Фитнес приложения и их особенности

На основе последних исследований динамики функциональных возможностей и развития основных физических качеств людей, занимающихся спортом, были созданы онлайн и оффлайн фитнес приложения.

Среди таких приложений, большим охватом пользования на сегодняшний день выступают:

1. Здоровье и фитнес – шагомер, потеря веса;
2. Фитнес – программы тренировок;
3. GumKeeper – дневник тренировок;
4. Домашние тренировки BeStronger Фитнес и воркаут;
5. Фитнес дома.

1. Health Pal помогает человеку поддерживать здоровое тело и приспособлять его. Он записывает и управляет повседневной деятельностью, такой как ходьба, упражнения, калории, потребление воды для достижения и ведения здорового образа жизни.

Лучшие черты: шагомер, напоминания о воде и диете, здоровье и фитнес – цели, потеря веса, отслеживание потребления воды, упражнения, и личный профиль.

2. В приложении собраны программы тренировок для мужчин и программы тренировок для женщин подготовленные практикующими фитнес тренерами. Для мужчин фитнес тренировки делятся с учетом целей: для новичков, для набора массы, увеличения силы. Для женщин будут полезны программы тренировок ног и ягодичных мышц, а для девушек, которые занимаются дома, тренировки с гантелями, при минимальном спортивном инвентаре проводя тренировки дома.

Лучшие черты: упражнения для мышц, пресса, рук, а так же создание плана тренировок и проведение кардио тренировок.

3. Данное приложение – это удобный дневник тренировок с профессиональными программами для тренажерного зала.

Лучшие черты: удобная запись и просмотр тренировок, профессиональные программы, подробный анализ результатов, полезные инструменты для занятий в зале.

4. Приложение содержит комплекс тренировок для всего тела.

Лучшие черты: возможность создавать программы тренировок по шаблону, отчет по статистике, присутствует разминка перед тренировками и заминка после – один из самых важных пунктов в тренировке,

возможность смены программы при неудачной тренировке, история выполненных упражнений.

5. Фитнес дома – тренировки, которые помогут быстро привести свое тело в форму. Приложение предлагает разнообразные тренировки с виртуальным тренером и разными уровнями интенсивности, которые позволят быстро и эффективно сбросить лишние килограммы и привести тело в форму, не выходя из дома.

Лучшие черты: каждое упражнение имеет детальное видео сопровождение, которое позволит выполнить его правильно и с максимальной эффективностью; составит фитнес план, возможен выбор уровня интенсивности, присутствует система подсчета потраченных калорий.

Таким образом, самостоятельное использование спортивных приложений «Здоровье и фитнес – шагомер, потеря веса», «Фитнес – программы тренировок», «GymKeeper – дневник тренировок», «Домашние тренировки BeStronger Фитнес и воркаут» и «Фитнес дома» позволяют значительно обогатить процесс занятий спортом, заинтересовать, вовлечь в процесс и получить удовольствие как от упражнений, так и от возможности улучшить результаты своих самостоятельных занятий.

Список используемых источников:

1. GymKeeper – дневник тренировок. [Электронный ресурс] // URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kg.app.sportdiary>
2. Домашние тренировки BeStronger Фитнес и воркаут. [Электронный ресурс] // URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.shvagerfm.bestronger>
3. Здоровье и фитнес – шагомер, потеря веса. [Электронный ресурс] // URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.androidapps.healthmanager>
4. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. - М., 2000.
5. Фильо Э. С., Тейшейра А., Ксавье Дж., Браз Д., Барбоза Р. А., Джессика Андраде де Альбукерке Дж. А. (2020) Роль физического воспитания во время пандемии коронавирусной болезни 2019 (COVID-19). Физическое воспитание и COVID-19. Мотриз, Рио-Кларо, v. 26, выпуск 2, e10200086.
6. Горovenko Л.А., Золотарёв Ю.Я., Квасова А.А. База данных электронного методического комплекса "Фонд оценочных средств по дисциплине "Физическая культура" // Свидетельство о регистрации базы данных RU 2018621411, 31.08.2018. Заявка № 2018621184 от 24.08.2018.
7. Бондар М.Д., Золотарев Ю.Я. Самостоятельная физическая подготовка и методика тренировочных занятий // Прикладные вопросы точных наук: Материалы II Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, преподавателей.- Армавир: РИО АГПУ, 2018. – С. 231-232.

8. Жаворонков П.С., Золотарев Ю.Я. Информационные технологии в процессе преподавания физической культуры // Прикладные вопросы точных наук. Материалы III Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, преподавателей.- Армавир: РИО АГПУ, 2019. - С. 288-290.