

## АНАЛИЗ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКУЛЬПТУРЫ ТЕЛА У МОЛОДЕЖИ

**А.В. Масляк**, преподаватель

*Пинский колледж учреждения образования*

*«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,*

*г. Пинск, Республика Беларусь*

*В статье представлен обзор мобильных приложений для моделирования рельефа тела, для развития физических качеств (силы мышц, гибкости, выносливости и т.д.), для обогащения и расширения самостоятельной двигательной активности.*

**Ключевые слова:** *мобильные приложения, молодежь, избыточность и недостаточность массы тела.*

## THE ANALYSIS OF MOBILE SERVICES FOR BODY MODELING FOR YOUNG PEOPLE

**A.V. Maslyak**

*Pinsk college of Brest State University named after A.S. Pushkin*

*The article is devoted to the review of different mobile services used for body modeling, for developing physical qualities (muscle strengths, flexibility, endurance, etc.), for enrichment moving activity.*

**Keywords:** *mobile services, youth, underweight and overweight.*

Продажи современных мобильных телефонов в мире за истекший 2018 год составили около 1,44 млрд. единиц, как следует из исследования компании Growth from Knowlege, сообщает УП Бел ТА [4].

В Республике Беларусь, за аналогичный период, реализовано 2,16 млн. телефонов и смартфонов. По сравнению с 2017 годом продажи мобильных устройств в штуках выросли на 13,7%, информирует belretail.by [5].

В современном мире невозможно представить себе человека, который бы не пользовался мобильным телефоном. А ведь еще каких-то 25-30 лет назад это устройство было огромной роскошью. Мобильный гаджет с разнообразным набором функций, красивым дизайном, малым весом и множеством дополнительных преимуществ – это мини-компьютер и, конечно же, средство связи, который есть практически у каждого человека: у детей, подростков, взрослых, пожилых людей.

Компании, создающие мобильные телефоны, осваивают новые функции, новые возможности сотового аппарата, представляя новые телефоны с уникальными возможностями. Научно-технический прогресс не обошел стороной и физическое воспитание, спорт и здравоохранение.

Современные мобильные гаджеты практически превосходят стационарные персональные компьютеры по своим показателям multifunctionality. Практически все смартфоны и телефоны имеют выход в интернет (Wi-fi, мобильный интернет) и превращают мобильное устройство в незаменимого помощника.

В нашей республике молодежь составляет почти четверть населения, среди которых значительная часть – учащиеся ССУЗов, ВУЗов [1, с.32-33].

Так, из сведений Wikipedia (общедоступная многоязычная универсальная интернет-энциклопедия) молодежь - это особая социально-возрастная группа, отличающаяся возрастными рамками и своим статусом в обществе: переход от детства и юности к социальной ответственности. Некоторыми учёными молодежь понимается как совокупность молодых людей, которым общество предоставляет возможность социального становления.

Возрастные рамки, позволяющие относить людей к молодежи, различаются в зависимости от конкретной страны. Нижняя возрастная граница молодежи устанавливается между 14 и 16, верхняя - между 25 и 30 годами (а иногда даже позже) [3].

Одной из основных проблем современности является проблемы лишнего веса и недостаточность массы тела.

Избыточная масса тела приводит к ожирению и, ряду таких заболеваний, как артериальная гипертензия, сахарный диабет, бесплодие и др.

В свою очередь, недостаточность массы – это риск потери волос, переломов костей, снижение иммунитета, анемия, нарушения эндокринной системы и т.п. [2, с.213].

Соответственно изменение массы тела изменяет и внешний вид человека, скульптура его тела: при избыточности массы – низкое количество мышечной массы, преобладает жировая составляющая (человек очень полный), а при недостаточности массы тела – минимальный уровень мышечной массы тела (человек выглядит очень худым и истощенным).

На базе Пинского колледжа УО «БрГУ имени А.С. Пушкина» проводилось исследование (анкетирование), в котором приняли учащиеся 1-го и 4-го курсов. В результате исследования выяснилось, что на 1 курсе - 85% учащихся следят за своим весом, а на 4 курсе -100% учащихся следят за своим весом.

Одними из основных правил в корректировке веса, по мнению учащихся 1 курса стали – занятия по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье», а также посещение объединений по интересам спортивного и оздоровительного направления в колледже. У учащихся на 4 курсе – сбалансированное питание, адекватный режим дня в комплексе с физической активностью, представленной: самостоятельными занятиями в домашних условиях, занятиях в фитнес-студиях, занятия в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и здоровье», посещение объединений по интересам спортивного и оздоровительного направления в колледже.

Однако выяснилось, что занятия физическими упражнениями в домашних условиях имеют стандартный набор базовых видов движений таких как: бег, ходьба, езда на велосипеде, катание на коньках, плавание.

На вопрос из анкеты: «Используете ли Вы мобильные приложения на своем телефоне для домашней физической тренировки? Перечислите их?» учащиеся 1 и 4 курса почти в большинстве ответили – «Нет, не знаем о таких ничего и т.п.»

Поэтому в рамках недели цикловой комиссии «Спорта и туризма» была проведена презентация для учащихся и педагогического коллектива «Мобильные приложения для красоты и здоровья».

Благодаря ниже перечисленным бесплатным приложениям, размещенным в Play Market, можно привести фигуру в порядок, при этом не тратя денег на абонементы и времени на дорогу в фитнес-залы и т.д.

Например, некоторые из них:

1. «Sworkit Lite» — очень удобное приложение, где Вы выбираете тип тренировки (растяжка, йога, силовая и т. д.), указываете время, и на вашем экране появляются видеоролики с реальными спортсменами, которые демонстрируют вам упражнения. При-

ложение сохраняет ваши результаты и каждый день напоминает вам о тренировках. Работает на платформе: iOS, Android

2. «Фитнес-план 30 дней» - простая и понятная программа, рассчитанная на ежедневные занятия и увеличение нагрузки. Позволяет выбирать тренировку для определенной группы мышц и вести календарь занятий для каждой из них. Каждое упражнение сопровождается интерактивной инструкцией и техникой выполнения. Приложение предлагает только силовые тренировки, кардио в нем нет. Работает на платформе: iOS, Android

3. «Nike Training Club» (185+бесплатных тренировок и программ) разработано только для женской половины. Чтобы начать тренировку, вам потребуется выбрать цель: стройность, тонус, сила, и в соответствии с ней вы получаете доступ к огромному количеству упражнений. Каждая тренировка состоит из нескольких различных упражнений, которые сопровождаются пошаговыми инструкциями с фотографиями или видеороликами, а также советами тренера. Работает на платформе: iOS, Android

4. «7 минутная тренировка» - приложение предназначено для тех, кто не хочет тратить много времени на тренировку. 7-минутные упражнения помогут привести ваш организм и тело в тонус. Приложение сопровождается голосовым руководством и картинками с пояснениями, как выполнять упражнения. Синхронизация с приложением Google Fit. Работает на платформе: iOS, Android

5. «Идеальное тело» - это настоящий клад для тех, кто пытается вести здоровый образ жизни. Приложение оформлено в форме энциклопедии. Отдельные упражнения для мужчин и женщин. Приложение может работать офлайн - это большой плюс. Работает на платформе: iOS.

Можно сделать вывод, что на сегодняшний день мобильные телефоны могут не только наносить вред организму человека, но и при разумном применении оказывают существенную пользу людям: будь, ты, парень или девушка, мужчина или женщина, изучи многообразие приложений, позволяя выбрать удобное приложение для моделирования рельефа тела, совершенствования физических качеств (силы мышц, гибкости, выносливости и т.д.), обогащения и расширения самостоятельной двигательной активности.

#### Список литературы:

1. Использование потенциала ССУЗ в формировании здорового образа жизни: сборник материалов Респ. науч.-практ. конф., Пинск, 1 декабря 2009г. /М-во образования Ресублики Беларусь, Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина, Пинский колледж УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»; под общ. ред. А.Н.Сендер; редкол.: С.А. Борчук и др.; - Брест: БрГУ, 2010. -156с.

2. Марко, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: «Академия», 2013г., 320с., с.213.

3. Молодёжь // БСЭ. – 1969 – 1978.

4. Мировые продажи смартфонов. [Электронный ресурс] URL: <https://www.belta.by/tech/view/mirovye-prodazhi-smartfonov-v-2018-godu-upali-na-3-337706-2019/> (дата обращения 07.04.2019)

5. В 2018 году в Беларуси продали мобильных телефонов ... [Электронный ресурс] URL: <https://belretail.by/news/v-godu-v-belarusi-prodali-mobilnyih-telefonov-na-summu-mln/> (дата обращения 07.04.2019)