

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

**Голубева Галина Николаевна**

Поволжский ГУФКСиТ, Казань, Россия

**Аннотация.** В течение двух лет (2021, 2022) проводился анализ использования фитнес – приложений для смартфона в рамках здорового образа жизни (ЗОЖ). Общее количество респондентов составило 420 человек. Опрос показал в целом сохранение тенденции по содержанию фитнес – приложений и особенностям их использования.

**Ключевые слова:** фитнес программы, смартфон, ЗОЖ, фитнес на ходу

**PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS TECHNOLOGIES IN A HEALTHY LIFESTYLE**

**Golubeva Galina Nikolaevna**

Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia

**Abstract.** For two years (2021, 2022), an analysis of the use of fitness applications for a smartphone as part of a healthy lifestyle (HLS) was carried out. The total number of respondents was 420 people. The survey showed a general continuation of the trend in the content of fitness applications and the specifics of their use.

**Keywords:** fitness programs, smartphone, healthy lifestyle, fitness on the go.

**Введение**

Национальные цели и стратегические задачи РФ до 2030 года, указанные в основном стратегическом документе [1] предусматривают ускорение технологического развития, цифровую трансформацию социальной сферы, в том числе «...стимулирование вовлеченности населения в занятия физической культурой и спортом за счет создания и популяризации соответствующих цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений...».

Ряд пилотажных исследований [2,3,4] проведены автором в рамках указанных направлений, в данной работе расширено количество участников опроса и содержание методики фитнеса «на ходу».

**Методы и организация исследования**

Применялись методы научного исследования: опрос 420 респондентов (для этого разработана анкета, загруженная в «Google формы»). Опрос проводился в 2021 году [4] где участвовало 305 человек и в 2022 году (+ 115 человек). Возраст респондентов от 17 до 25 лет – 68,7 %; от 26 до 35 лет – 14,2 %; от 36 до 45 лет – 10,4 %;

от 46 до 55 лет – 6,7%. Среди опрошенных: 60,5 % студентов, 24,5% – рабочих, 8,1 % – служащих, и 6,9 % – пенсионеров, домохозяйек школьников и фрилансеров.

**Результаты исследования**

Результаты опроса показали, что только 31,9 % респондентов используют разные фитнес-приложения (программы) для смартфона. Кроме того посещают фитнес-клуб – 43,8 %, не посещают – 33,6 % занимаются самостоятельно – 23,7 %, используют фитнес браслет 9,8%. Выявлены фитнес программы, используемые на смартфоне (табл. 1).

Как видно из таблицы 1, примерно половина респондентов использует уже установленное приложение «Здоровье», включающее и программы тренировок, и самоконтроль (ЧСС, объем и интенсивность нагрузки, распределение ее по зонам мощности и т. д).

Количество занятий в недельном режиме также отличается (табл. 2).

Причем, 40,7% опрошенных, ответили, что мобильное фитнес-приложение помогает держать себя в форме.

Таблица 1

**Основные приложения, используемые на смартфоне в рамках ЗОЖ (%)**

«Здоровье» (Health)	«Беговые программы» (Strava, Nike Training Club, RunGo)	«Упражнения на пресс» (Пресс за 30 дней, Идеальный брюшной пресс и др.)	«Планка» (Упражнение – планка, Планка за 21 день и др.)	Другое (йога, стретчинг, программы на снижение массы тела)
47,3	30,3	17,8	14,3	1,2

Таблица 2

**Частота использования приложений на смартфоне в рамках ЗОЖ (%)**

Ежедневно	4 раза в неделю	3 раза в неделю	1–2 раза в неделю	Редко
13,1	8,8	13,8	27,7	36,6

Как отмечают респонденты, использование мобильных фитнес-приложений привело к следующим результатам:

- у 27,9 % снизилась масса тела;
- у 25,8 % улучшился состав тела;
- у 24,8 % улучшилась общая выносливость;
- у 23,6 % улучшилась сила мышц;
- у 11 % улучшилась гибкость;
- у 9,1 % улучшилась координация движений;
- у 26,3 % улучшилось самочувствие;
- у 1 % вызывает интерес - следить за изменениями пульса, калорий, дистанций

На вопрос: «Что вы предпочтете в дальнейшем?», ответили:

- занятия в фитнес-клубе – 38,6 %;
- персональные тренировки в фитнес-клубе – 26,5 %;
- самостоятельные занятия с использованием фитнес – приложений на смартфоне – 29,8 %;
- использовать фитнес-браслет для оценки нагрузки и реакций организма на нее – 24,6 %;
- самостоятельные занятия дома и на улице, прогулки, «без фитнес – приложений» – 2 %.

Среднее время использования смартфона в течение дня у опрошенных респондентов составляет: постоянно (20 %); 5–6 часов (23,1 %); 3–4 часа (30,2 %); 2 часа (14 %); 1 час (6 %); 6–8 часов – (5,5 %); остальные – редко.

\* \* \*

УДК 796.41

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-316

## САНОГЕНЕТИЧЕСКИЙ ФАКТОР В НОРМАЛИЗАЦИИ КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ УЧАСТНИКОВ ЛИКВИДАЦИЙ ПОСЛЕДСТВИЙ РАДИАЦИОННЫХ АВАРИЙ

*Дмитриев Григорий Геннадьевич<sup>1</sup>, Баранова Ольга Викторовна<sup>1</sup>, Дмитриева Наталья Григорьевна<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> – Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

<sup>2</sup> – Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, Москва, Россия

**Аннотация.** В статье приводится комплекс упражнений лечебно-оздоровительной гимнастики для коррекции психосоматического состояния у ветеранов подразделений особого риска (ПОР): а именно у участников ядерных испытаний на Новой Земле и Семипалатинском полигоне, а также ликвидаторов радиационных аварий на атомных подводных лодках, чернобыльской атомной электростанции (ЧАЭС).

Регулярное применение разработанного комплекса лечебно-оздоровительной корригирующей гимнастики, как показало проведенное обследование, положительно воздействуют не только на функцию кардиореспираторной системы, но и на психоэмоциональное состояние обследуемых.

**Ключевые слова:** саногенетический фактор, ветераны подразделений особого риска, радиация, ликвидаторы радиационных аварий.

## SANOGENETIC FACTOR IN THE NORMALIZATION OF COGNITIVE IMPAIRMENTS OF PARTICIPANTS IN THE LIQUIDATION OF THE CONSEQUENCES OF RADIATION ACCIDENTS

*Dmitriev Grigory Gennadievich<sup>1</sup>, Baranova Olga Viktorovna<sup>1</sup>, Dmitrieva Natalia Grigorievna<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> – Military Institute of Physical Culture, Saint Petersburg, Russia

<sup>2</sup> – Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia.

**Abstract.** A set of exercises of therapeutic and health-improving gymnastics for the correction of the psychosomatic state of veterans of special risk units (SRU): liquidators of radiation accidents on nuclear submarines and participants in nuclear tests on Novaya Zemlya and the Semipalatinsk test site is presented.

The conducted examination showed that the regular use of the developed complex of therapeutic corrective gymnastics has a positive effect on the function of the cardio-respiratory system and the psycho-emotional state of the examined contingent/

**Keywords:** sanogenetic factor, veterans of special risk units, radiation.

## Выводы

Из общего количества респондентов, использующих фитнес программы на смартфоне в регулярном формате (3 и более раз в неделю) таких 35,7 %. Знают о физкультурно-оздоровительной технологии «Попутная тренировка («фитнес на ходу») – 5 %.

## Литература

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-п//Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/>.
2. **Голубева Г. Н.** Метод попутной тренировки – «Фитнес на ходу» как современная технология самодетржмента / Г. Н. Голубева, А. И. Голубев // Наука и спорт: современные тенденции, №2, (том. 9), 2021, С. 48–53.
3. **Голубева Г. Н.** Содержание физкультурно-оздоровительных технологий формирования активного двигательного режима ребенка до 6 лет / Г. Н. Голубева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 11. – С. 52–54.
4. **Голубева Г. Н.** Использование фитнес программ для здорового образа жизни / Г. Н. Голубева, А. И. Голубев // Олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы XXVI Межд. Научн. Конгр., Казань, 08–11.09.21/ г. Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2021. – С. 161–163.