

## «СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ»

**А.В. КОКОРИН**

Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики, Санкт-Петербург  
Научный руководитель – к. э. н., М.А.Иванов  
Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики, Санкт-Петербург.

На сегодняшний день для многих из нас занятия спортом и фитнесом стали неотъемлемой частью жизни. Но далеко не все начинающие спортсмены уделяют достаточное внимание технике выполнения упражнений, а также имеют полное представление о функциональных возможностях своего организма. Если оценивать текущую ситуацию на рынке фитнес-индустрии, то получается, что помощь начинающим могут оказать только тренеры и инструкторы. Важно, для качественной и квалифицированной поддержки, постановки техники выполнения различных упражнений с учетом биомеханики и кинезиологии, инструктор должен обладать широким спектром компетенций, а также учитывать индивидуальные особенности организма своего подопечного. Таким образом, мы понимаем, что обыкновенные занятия фитнесом и в тренажерном зале могут быть эффективными только при профессиональном подходе и учете особенностей организма.

**Целью работы** изучение современных программных продуктов и мобильных приложений, который повышают эффективность выполнений и обучают правильной технике выполнений упражнений.

Мобильное приложение (англ. «Mobile app») — программное обеспечение, предназначенное для работы на смартфонах, планшетах и других мобильных устройствах. Как правило, фитнес-приложения, которые сейчас присутствует на рынке, представляют своего рода справочник, в котором находится базовый информационный блок с описанием техники выполнения упражнений. Еще один тип мобильных фитнес-приложений – это приложения трейкеры которые фиксируют твою активность при помощи встроенного в телефон шагомера или спутника.

Основной задачей было проверить функционал приложений, и понять насколько на современном рынке мобильные приложения могут составить конкуренцию инструкторам тренажерного зала.

Полученные в ходе исследовательской работы данные помогут в реализации проекта по созданию альтернативного приложений для мобильных устройств, основной отличительной особенностью которого является наличие специальных датчиков, которые передаю информацию о текущем положении в мобильное устройство. На основании данных производится анализ техники выполнения упражнений.

Литература

1. Семенчук В. Мобильное приложение как инструмент бизнеса // Альпина Паблишер. — 2017. — №10. — С. 101-105. — URL <https://moluch.ru/archive/114/30286/> (дата обращения: 22.02.2018).

2. Семенихин Д. Новый фитнес. Гид по жизни // АСТ — 2016. — №10. (дата доступа 25.02.2018).

3. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса // Попурри — 2018. (дата доступа 25.02.2018).

Автор

Кокорин А.В.

Научный руководитель

Иванов М.Е.

Заведующий кафедрой

Кудинов И.А.