

НЕОБХІДНІСТЬ РОЗРОБКИ ОНЛАЙН ПЛАТФОРМИ ДЛЯ НАДАННЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ ТА ВІДСЛІДКОВУВАННЯ СПОРТИВНОГО ПРОГРЕСУ

Одна із найголовніших проблем 21 століття закладається в доволі швидкому розвитку всіх сфер життя людини, як би це не дивно звучало але складається таке враження, що: «чим краще стає життя і умови для нього, тим гірше ми живемо».

Наразі наявні різні напрями фізичних навантажень на сучасних інтернет-платформах, таких як Youtube, Instagram, або на відомих прог-рамах нашого телебачення. Кожен, кого ми можемо бачити у ролі тренерів та наставників здорового способу життя, намагається донести нам свою правильну систему харчування та фізичного виховання. Але більшість людей, на даний момент, віддають перевагу активній діяльності на тренажерах, або прогулянці на свіжому повітрі та бігові по парках і стадіонах свого міста.

Зокрема, цими представниками є добра половина чоловічої статі. А що стосується жінок – вони більш схильні до кардіо та фітнес тренувань. Звертаючи увагу на цю приблизну статистику, можна припустити, що такий вид тренування як фітнес, не набирає особливої впевненості у тому, що це ефективно для нашого фізичного стану. І взагалі, може скластися враження, що фітнес, як напрямок фізичної та оздо-ровчої культури, не може «виховати» наше тіло так, щоб ми змогли ефективно та швидко скинути зайву вагу.

Але, це хибна думка. Коли ми проаналізуємо сучасні напрями фітнесу, нам стане набагато легше пояснити, чому ж, все-таки, різнома-нітні напрямки фітнесу – це ефективні та повноцінні види тренування, завдяки яким ми не тільки зможемо схуднути не шкодячи нашому здоров'ю, але й підтримувати нашу фізичну форму за допомогою правильного харчування та виконання простих та комплексних вправ з урахуванням індивідуальних здібностей.

Маючи стільки напрямків і можливостей, лише приблизно 12% людей в Україні мають налагоджений графік життя, і слідкують за своїм фізичним здоров'ям.

Найцікавіше полягає в тому, що у всіх є доступ до величезної кількості інформації, по тренуванням, харчуванню та всьому іншому, що так необхідно. При цьому лише одиниці використовують її по максимуму.

Якщо не брати до уваги індивідуальні обмеження певних груп людей, то можна стверджувально сказати, що проблема закладається в сприйнятті самої інформації, точніше кажучи в тому, що людина ба-нально не може або не хоче в ній розібратись в певних когнітивних упередженнях людини.

Вирішення цієї проблеми полягає у створенні спеціальної спортивної онлайн платформи, де професіонали своєї справи зможуть наставляти людей і допомагати їм покращити свою фізичну форму.

Доволі важливим також є відслідковування свого прогресу, явні переваги цього:

- сприяє самоорганізації і самодисципліні;
- дозволяє наочно відстежити ефективність занять з можливістю їх подальшої корекції (додати або прибрати робочі ваги, збільшити або зменшити кардіонавантаження тощо);
- може порадувати, якщо отримані хороші результати, або присоромити за пропущені заняття – і те, і інше однаково мотивує.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах URL: <https://data.gov.ua/organization/derzhavne-ahentstvo-vodnykh-resursiv-ukrayiny> (дата звернення: 27.10.2021).
1. Українська популярна стаття про здоров'я Українців URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/2167411.html>.
2. Перелік когнітивних упереджень URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Перелік_когнітивних_упереджень
3. Щоденник тренувань. URL: <https://w2w.com.ua/shodennik-trenyvan-ia-k-vesti-ia-k-sklasti-krashi-programi-i-programi/>.