

Гаджеты для спорта и самоконтроль: учёные объяснили, как сделать фитнес-тренировки эффективнее

Учёные Сибирского федерального университета [приняли](#) участие в разработке рекомендаций, направленных на непрерывный самомониторинг и контроль выполняемых аэробных упражнений у молодых людей, регулярно занимающихся фитнесом. По мнению авторов, эффективный мониторинг стимулирует респондентов увеличивать двигательную активность, способствует снижению индекса массы тела и развитию выносливости.



«Речь идёт не о профессиональных спортсменах, а о молодых людях 18–25 лет, в том числе, о студентах вузов и профессиональных училищ. В последние десятилетия мы отмечаем падение уровня физической подготовки у этой категории населения — отчасти из-за растущей психоэмоциональной нагрузки, а также из-за виртуализации многих сфер жизни. Если учиться и работать, делать покупки не выходя из дома — это, конечно, приведёт к нежелательным последствиям для здоровья.»



*Однако многие молодые люди в настоящее время посещают фитнес-центры и спортивные клубы, выполняя там значительный объём двигательных упражнений, сопоставимый с нагрузками начинающих профессиональных спортсменов. Мы выяснили, почему некоторые из них успевают выполнить больше упражнений и занимаются интенсивнее, затратив при этом столько же времени, как их менее продуктивные „коллеги по спортзалу“», — сообщил соавтор исследования, доцент кафедры физической культуры СФУ **Александр Осипов**.*

На первом этапе исследователи определили общий объём и энергозатраты (ккал) двигательной деятельности у группы молодых людей за 12 недель. Использовали как данные фитнес-приложений, так и записи видеонаблюдений за фитнес-тренировками. Затем выделили из общей массы тех участников, чьи показатели были выше. Далее разделили «более продуктивных» участников и участников с меньшими показателями на две группы и проанализировали структуру и характер индивидуальных двигательных упражнений, выполненных участниками этих групп за 12 недель. В итоге эксперимента учёные обнаружили существенные различия в структуре и ритме выполняемых движений, что позволило сделать вывод о наличии у «более продуктивных» молодых людей определённой системы индивидуальной самостоятельной оценки и контроля выполняемых действий. Обнаружено, что «более продуктивные» участники исследования расходуют большее количество килокалорий в течение тренировки за счёт изменения скорости и условий выполняемых движений. Важную роль в увеличении энергозатрат играет регулярная смена выполняемых упражнений (переход с беговой дорожки на тренажёр лыжного хода) и «рабочий» пульсовый режим (около 140–145 уд./мин.).

«Просмотрев видеозаписи тренировок, мы пришли к выводу, что „более продуктивные“ спортсмены-любители занимаются более интенсивно и осознанно. Они выбирали такой вид аэробных упражнений (от ходьбы до езды на велосипеде), такие темп и ритм, которые были наиболее приемлемы для них и давали оптимальные результаты. Занимались все ребята самостоятельно, без тренера. На

*рынке существует множество гаджетов и приложений, которые считают количество пройденных вами шагов, измеряют пульс, демонстрируют „сгоревшие“ килокалории. Это всё — инструменты, которые могут использоваться для систематического индивидуального мониторинга физического состояния и планирования спортивных нагрузок. Наше исследование показало, что даже выполнение традиционных циклических аэробных упражнений — велотренажёр, беговая дорожка, кроссовый бег, — благодаря грамотному использованию гаджетов и анализу того, какие упражнения лучше действуют на конкретный организм, могут давать превосходные результаты», — заключил **Александр Осипов**.*

[Пресс-служба СФУ](#), 20 ноября 2020 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: <https://news.sfu-kras.ru/node/23894>