The background of the slide features a person walking on a treadmill, rendered in a light blue, semi-transparent style. Behind the person is a glowing blue human skeleton, showing the spine, ribs, and limbs. The overall color scheme is dark blue with bright blue highlights. The text is contained within a large, light orange, cloud-like shape with a dark blue outline. The text itself is in a bold, orange, sans-serif font.

**ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ
ЗАСТОСУНКІВ ДЛЯ РЕЄСТРАЦІЇ
ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО
СТАНУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ УЧНІВ
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**



Мета дослідження

проаналізувати мобільні застосунки, які можуть використовувати учні під час занять фізичними вправами на уроках фізичної культури та в позаурочний час.

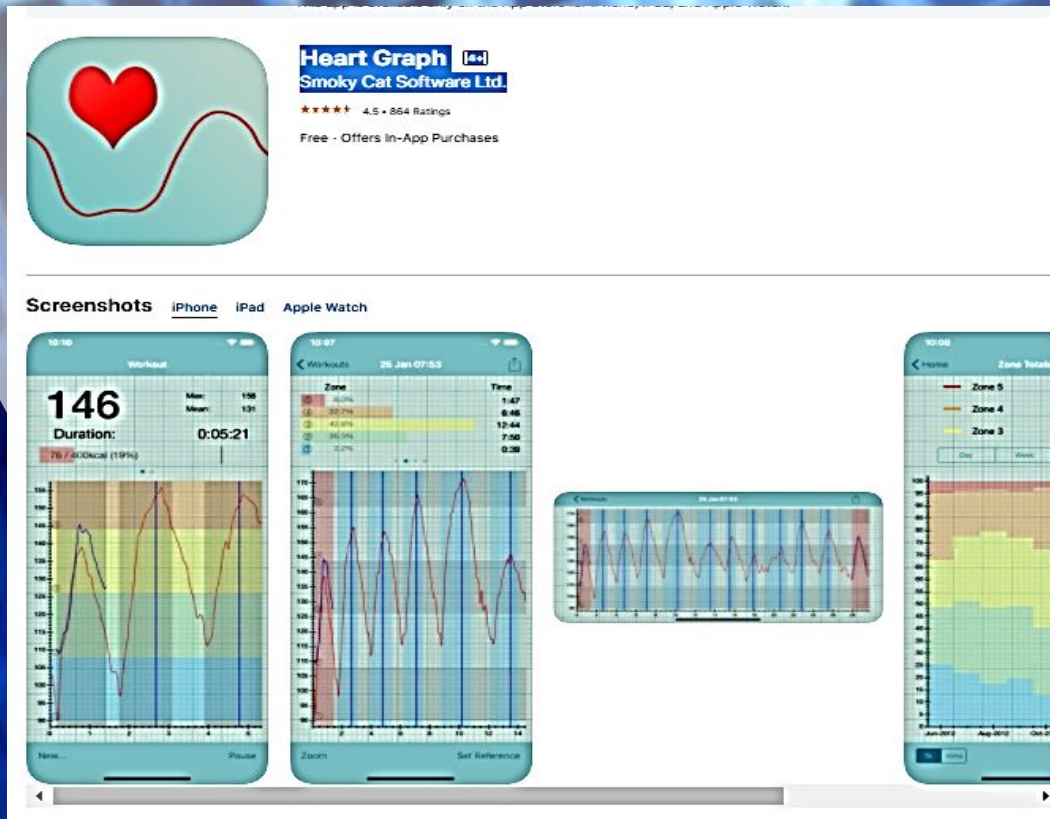
Digifit iCardio

безкоштовний фітнес-застосунок, доступний у Apple App Store, який допоможе вибрати різні плани тренувань, а також тренування серцевого ритму, щоденне відстеження активності, кількості кроків і калорій, ваги, артеріального тиску, пульс спокою і сну.



Heart Graph

застосунок, який дозволяє реєструвати серцевий ритм у стані спокою та під час усіх видів аеробних вправ (під час бігу, їзди на велосипеді, веслуванні тощо).

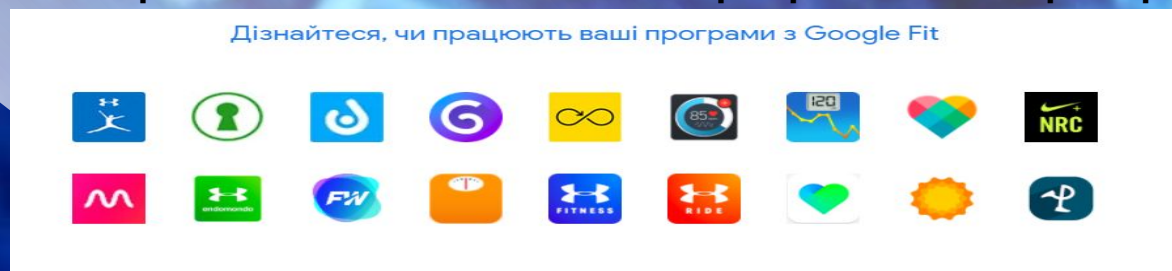


Google fit

розроблений Google для операційної системи Android. За допомогою цієї програми можна легко виміряти своє самопочуття, контролювати серцевий ритм, відстежувати тренування з пристрою чи смарт-годинника, візуалізувати щоденний журнал прогресу, отримати індивідуальні поради, комплекси вправ і багато іншого.

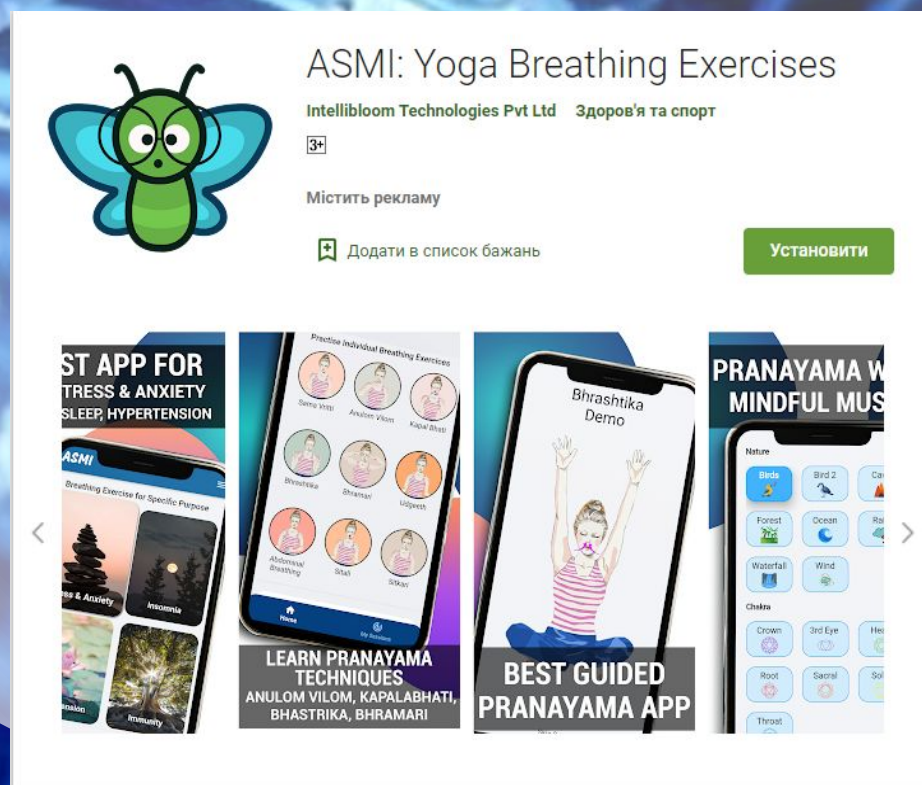


Google Fit працює з багатьма іншими програмами та пристроями для здоров'я



ASMI: Yoga Breathing Exercises

має вбудований тест на легені. Це простий тест, який можна пройти і дізнатися про дихальну здатність легень. Точні словесні та візуальні інструкції щодо виконання дихальних вправ разом із перевагами та протипоказаннями.

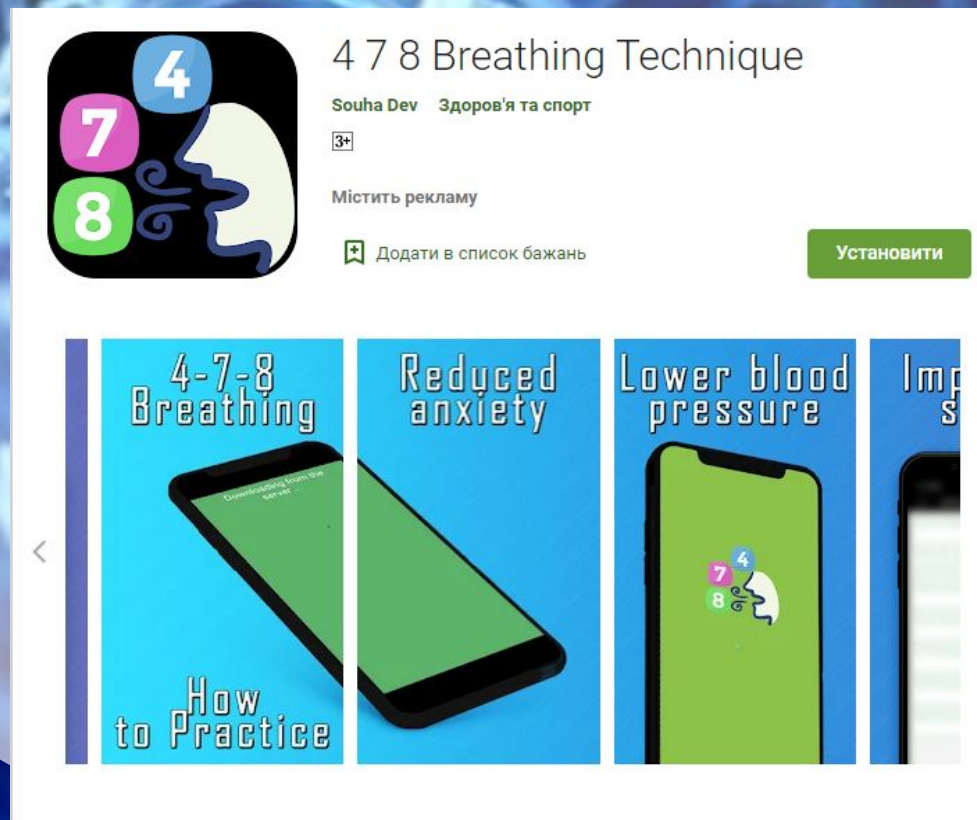


The screenshot shows the app page for "ASMI: Yoga Breathing Exercises" on the Google Play Store. The app is developed by "Intellibloom Technologies Pvt Ltd" and is categorized under "Здоров'я та спорт". It has a rating of 3+ and a "Містить рекламу" (Contains ads) label. A green "Установити" (Install) button is visible. Below the app name, there are four promotional images for the app's features:

- Best App for Stress & Anxiety:** A smartphone displaying the app's interface with text: "BEST APP FOR STRESS & ANXIETY SLEEP, HYPERTENSION".
- Learn Pranayama Techniques:** A smartphone displaying a grid of breathing exercises with text: "LEARN PRANAYAMA TECHNIQUES ANULOM VILOM, KAPALABHATI, BHASTRIKA, BHRAMARI".
- Best Guided Pranayama App:** A smartphone displaying a guided breathing exercise with text: "BEST GUIDED PRANAYAMA APP".
- Pranayama with Mindful Music:** A smartphone displaying a selection of nature sounds with text: "PRANAYAMA WITH MINDFUL MUSIC".

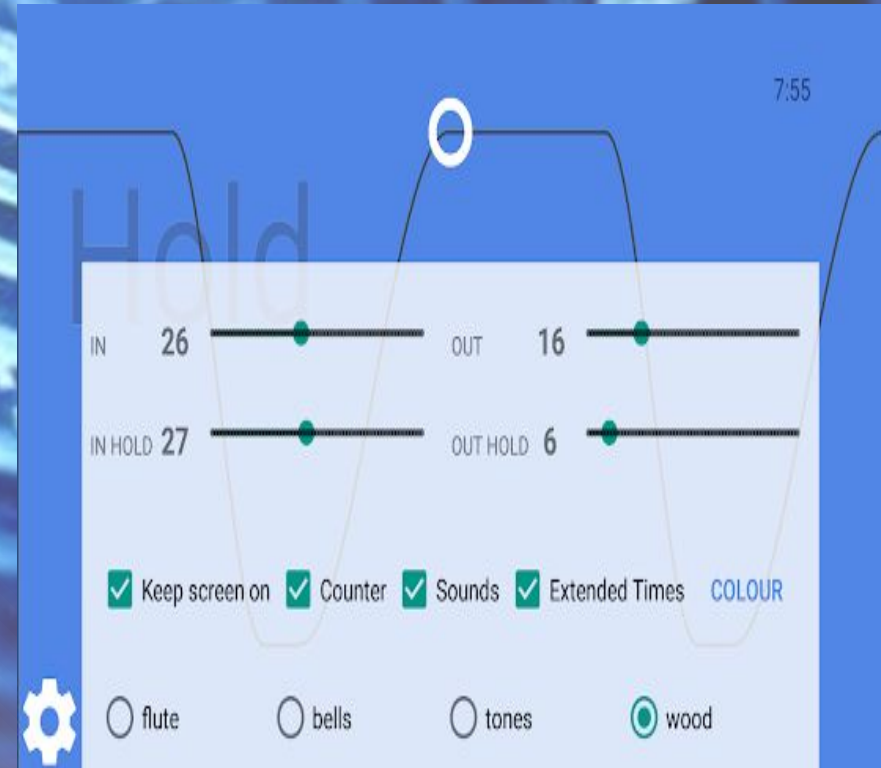
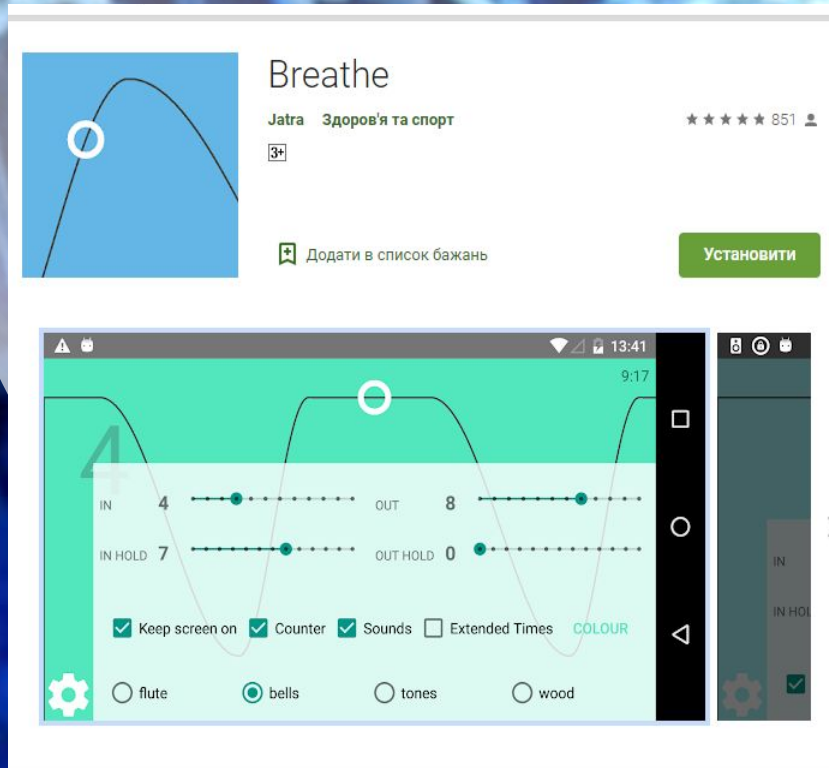
«4-7-8 Breathing Technique»

це техніка є дихальною схемою, розробленою доктором Ендрю Вейлом. Додаток базується на стародавній техніці йоги під назвою пранаяма, яка допомагає отримати контроль над своїм диханням.













Breathe

мобільний застосунок призначений допомогти «побачити» своє дихання. Є анімація, яка сигналізує про вдихи та видихи, і є інструменти для налаштування довжини кожного вдиху.




Back Exercises

редагувати

притиснення попереку	шкарпетки
	
випрямлення ноги	Коліно до грудей
	
Коло однією ногою	Підйом ноги 1
	
Бічна планка на передпліч...	Присед на п'яти
	
 інструкції	 почати

← відкат 3 ☆

12 / 16




Початкове положення: сидючи, ноги і стопи стоять на ширині таза і паралельно, руки прямі вперед.

На видиху хребець за хребцем з куприка відкатуємося максимально назад, не торкаючись спиною пола. В нижній точці додаємо скручування хребта за ліктем вправо. Потім на вдиху повертаємося в початкове

← Зведення лопаток сидючи ☆

7 / 16



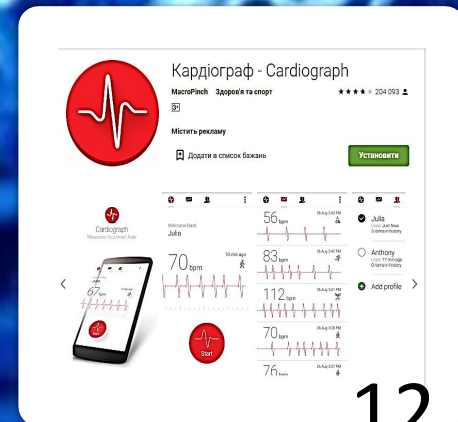
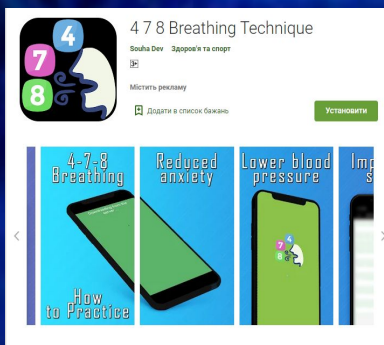
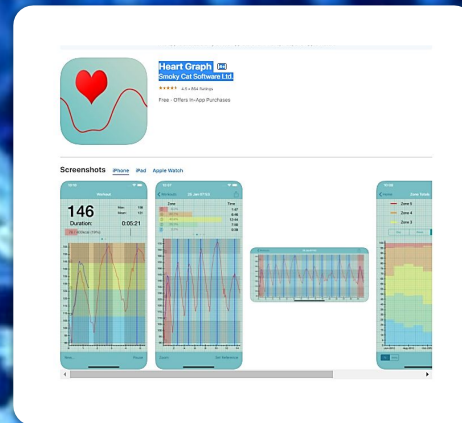
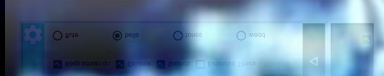
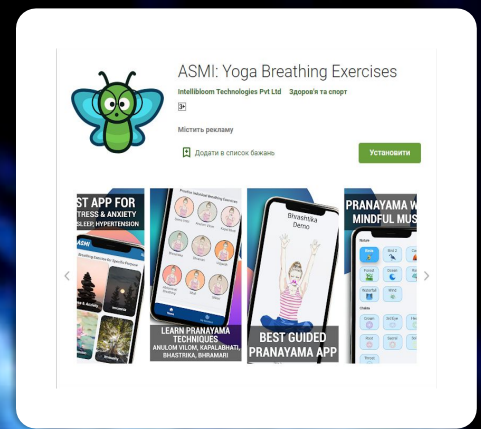
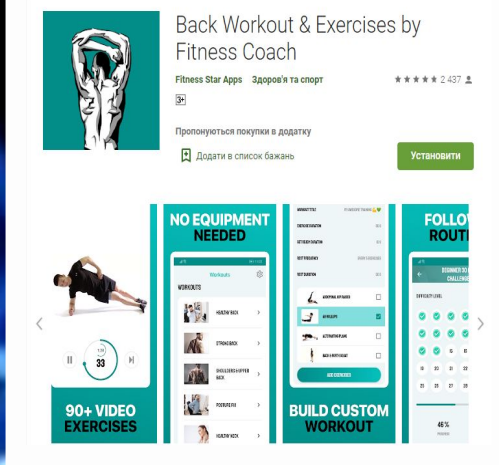
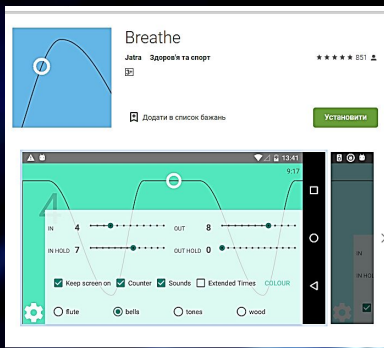
Початкове положення: сидючи, ноги по-турецьки або витягнуті вперед, руки зігнуті в ліктях, плечі паралельні підлозі, кут в ліктьовому суглобі 90 градусів.

На вдиху тягнемо лопатки один до одного і розкриваємо грудну клітку, на видиху повертаємося у вихідне положення. Повторюємо 8-16 разів.

«Кардіограф»

програма дозволяє виміряти артеріальний пульс якщо прикласти палець до лінзи камери. Пульс реєструється протягом кількох секунд. Після чого пропонується відзначити руховий режим (відпочинок, вправи, кардіо, екстрім).

The screenshot displays the 'Cardiograph - Cardiograph' app interface. At the top, there is a red circular icon with a white ECG line. The app title is 'Кардіограф - Cardiograph' by 'MacroPinch' in the 'Здоров'я та спорт' category, with a 4.5-star rating and 204,093 reviews. A green 'Установити' (Install) button is visible. Below the header, there are three preview cards showing heart rate measurements: 56 bpm (26 Aug 3:43 PM), 70 bpm (10 min ago), and 83 bpm (26 Aug 3:42 PM). A 'Start' button is also present. On the right, there is a list of user profiles: 'Julia' (Used Just Now, 5 items in history) and 'Anthony' (Used 17 min ago, 0 items in history), with an 'Add profile' option at the bottom.





Дякую за увагу!