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

Мета дослідження

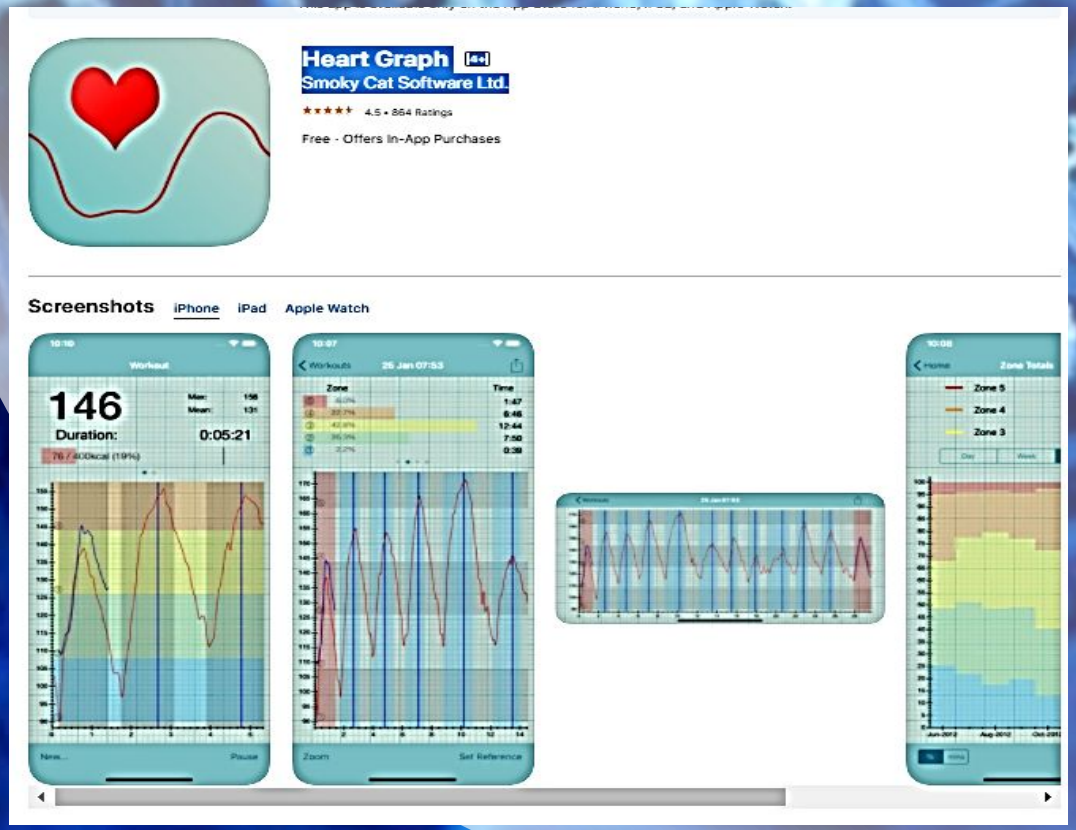
проаналізувати мобільні застосунки, які можуть використовувати учні під час занять фізичними вправами на уроках фізичної культури та в позаурочний час.

Digifit iCardio

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

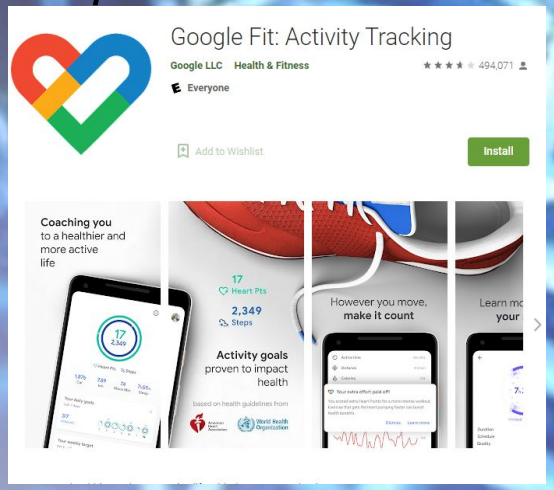
Heart Graph

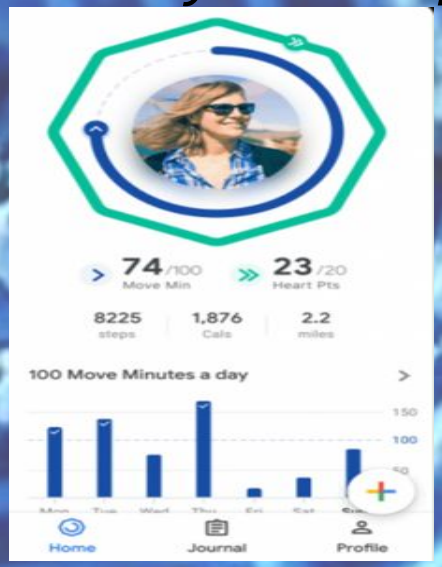
застосунок, який дозволяє реєструвати серцевий ритм у стані спокою та під час усіх видів аеробних вправ (під час бігу, їзди на велосипеді, веслуванні тощо).



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*.

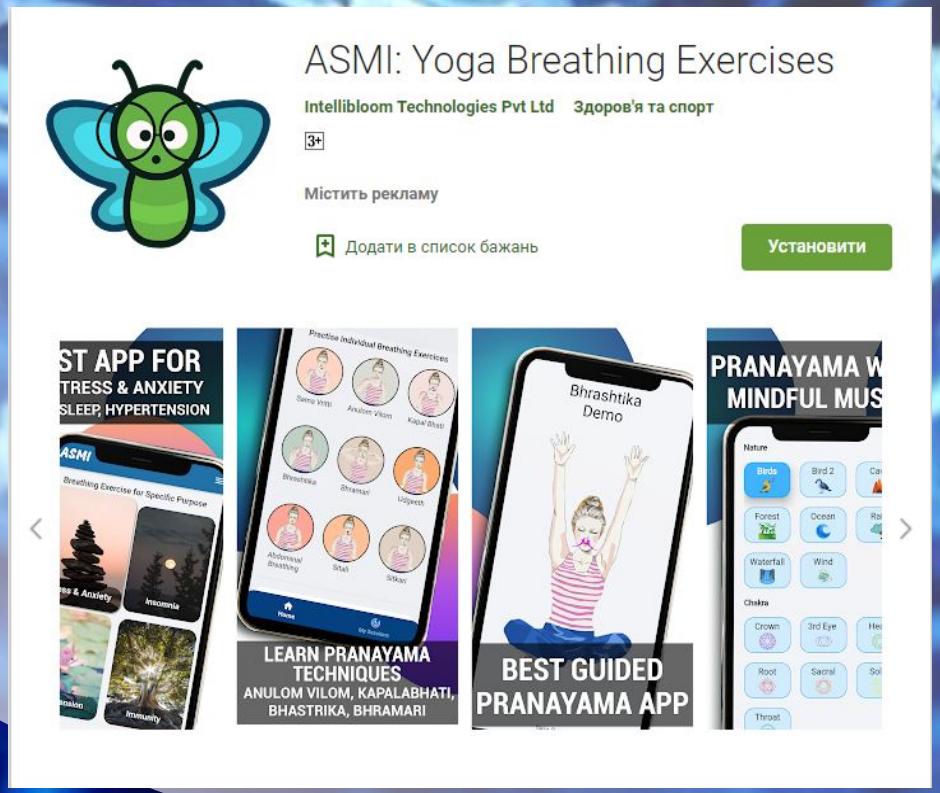




Google Fit працює з багатьма іншими програмами та пристроями для здоров’я

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.

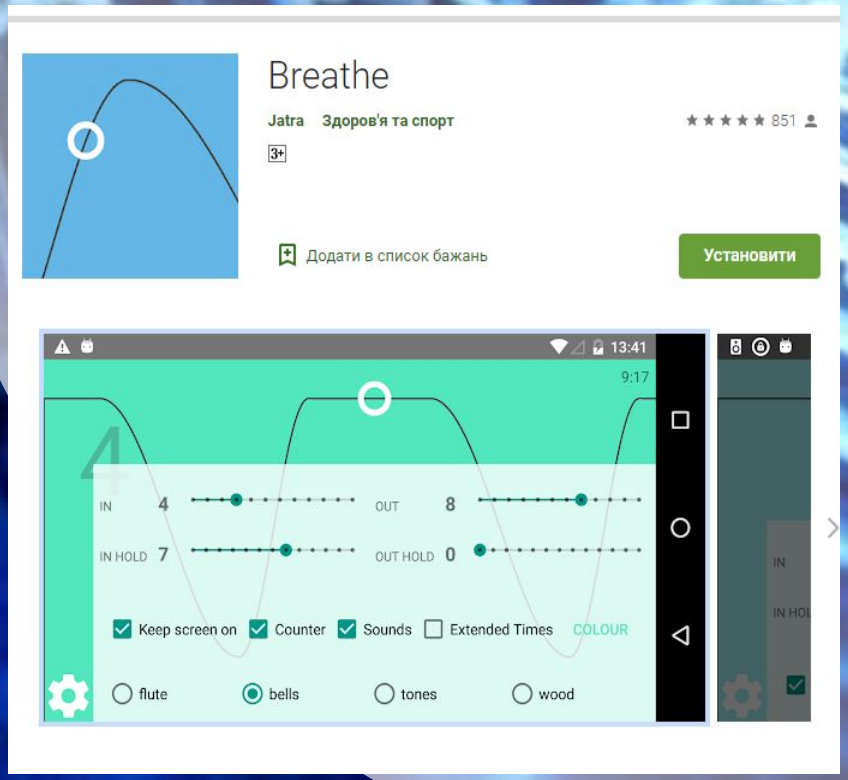


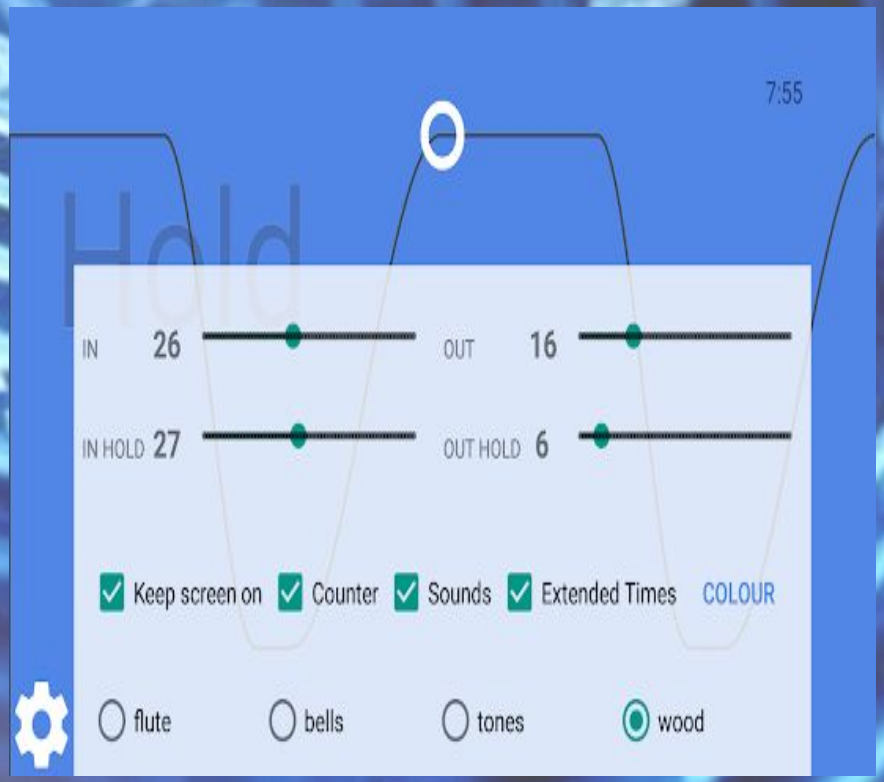
«4-7-8 Breathing Technique»

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.

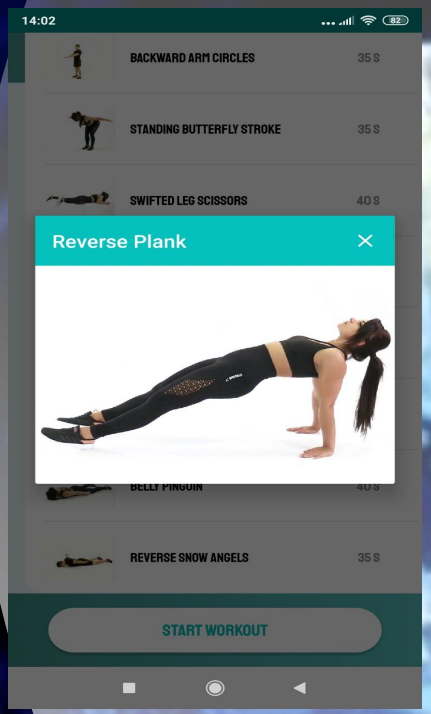
Breathe

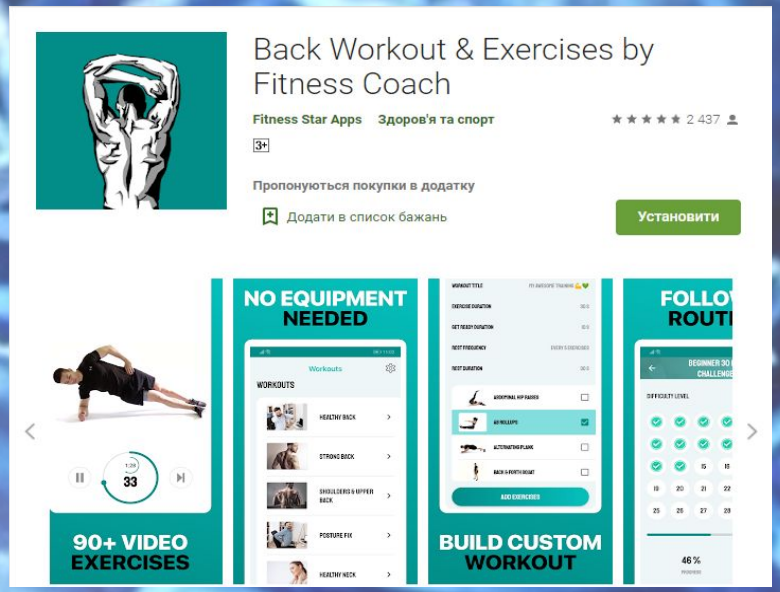
мобільний застосунок призначений допомогти «побачити» своє дихання. Є анімація, яка сигналізує про вдихи та видихи, і є інструменти для налаштування довжини кожного вдиху.

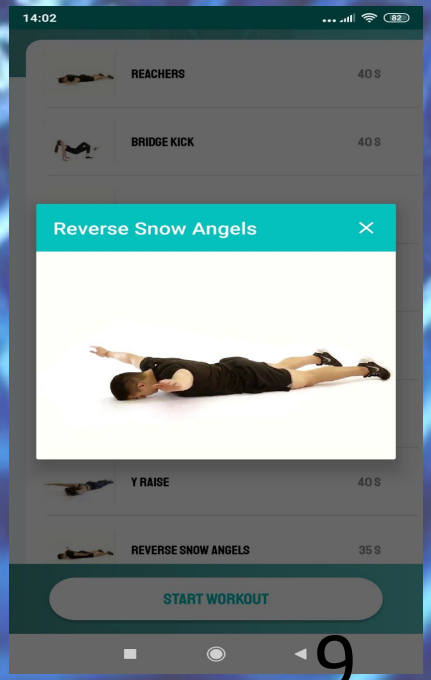




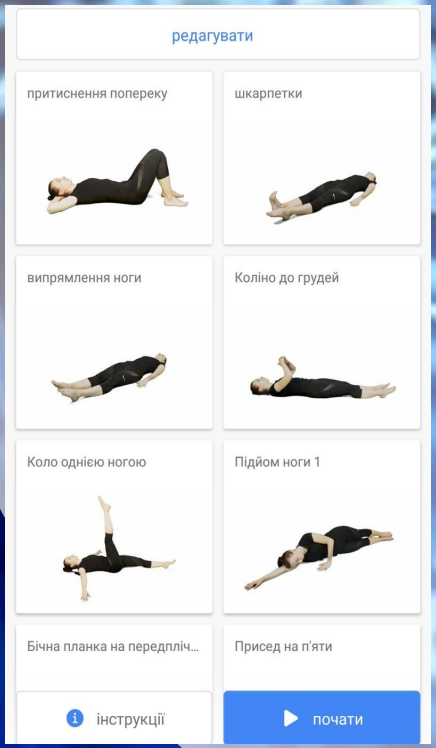
Back Workout

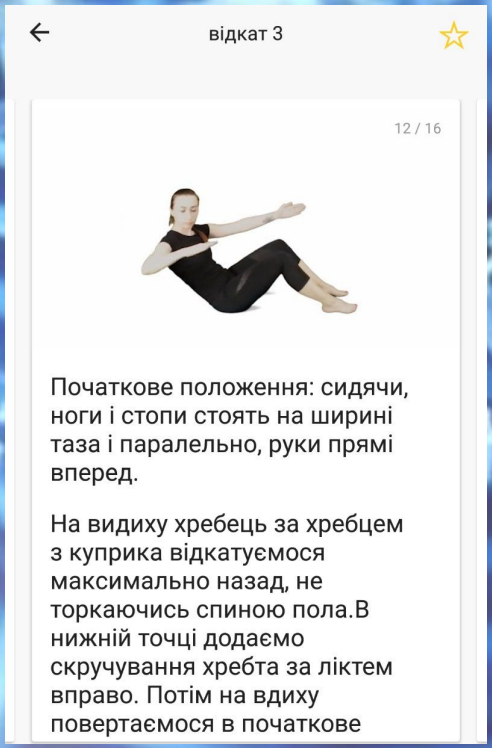


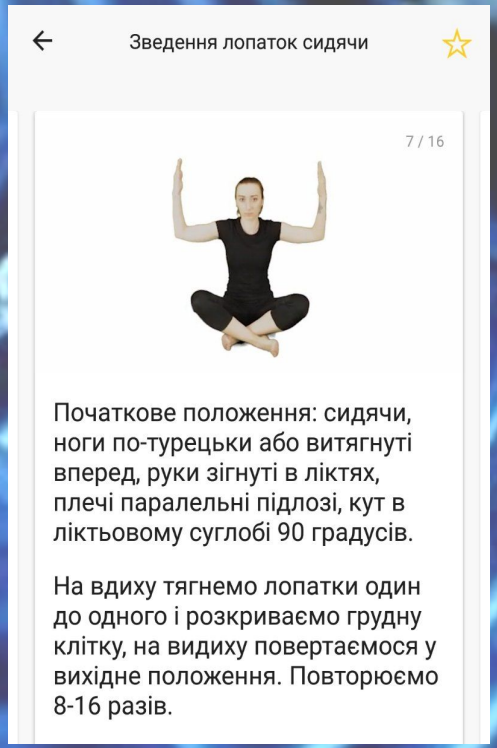




BackExercises

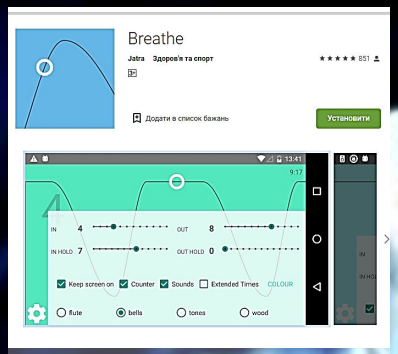


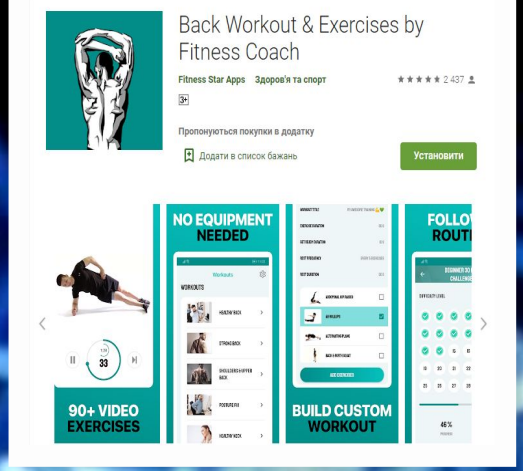


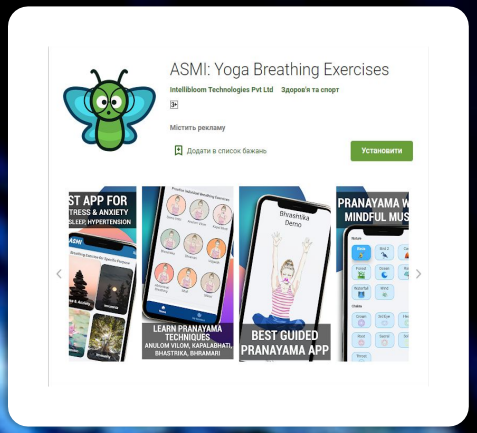


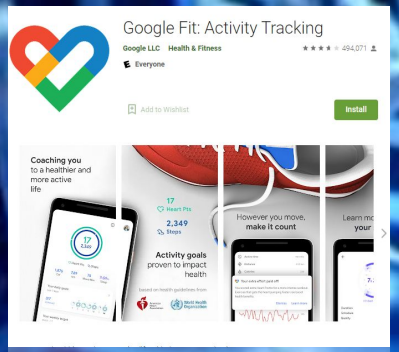
«Кардіограф»

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).

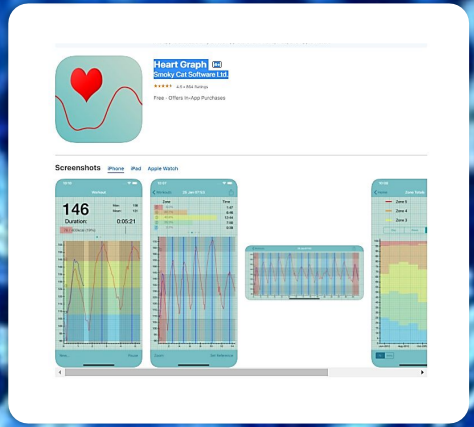

Breathe
Jatra Здоров'я та спорт
Додати в список бажань
Установити

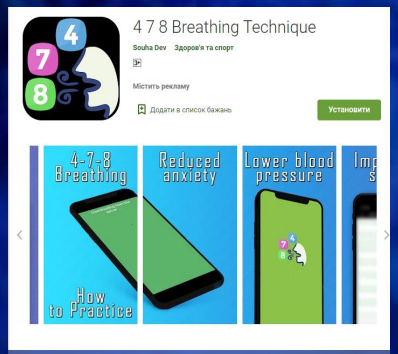

Back Workout & Exercises by Fitness Coach
Fitness Star Apps Здоров'я та спорт
Пропонуються покупки в додатку
Додати в список бажань
Установити
NO EQUIPMENT NEEDED
90+ VIDEO EXERCISES
BUILD CUSTOM WORKOUT


ASMI: Yoga Breathing Exercises
Intelibloom Technologies Pvt Ltd Здоров'я та спорт
Містить рекламу
Додати в список бажань
Установити
LEARN PRANAYAMA TECHNIQUES
BEST GUIDED PRANAYAMA APP

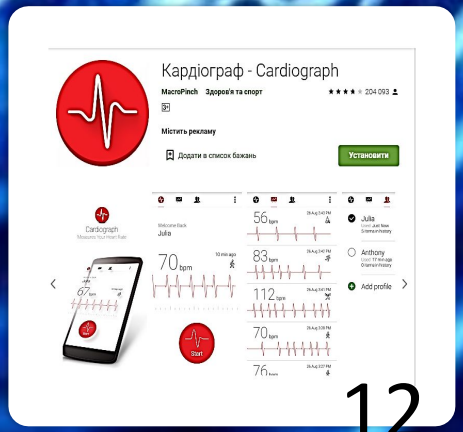

Google Fit: Activity Tracking
Google LLC Health & Fitness
Everyone
Install
Coaching you to a healthier and more active life
However you move, make it count
Activity goals proven to impact health

History
6:27
88 @ 18:23
162
61
-12h
Now


Heart Graph
Snoky Cat Software Ltd.
Screenshots
146


4 7 8 Breathing Technique
Souha Dev Здоров'я та спорт
Містить рекламу
Додати в список бажань
Установити
4-7-8 Breathing
Reduced anxiety
Lower blood pressure
How to Practice

ANT+


Кардіограф - Cardiograph
MacroPinch Здоров'я та спорт
Містить рекламу
Додати в список бажань
Установити

Дякую за увагу!