

**ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ: КАК НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,
ТАКИЕ КАК НОСИМЫЕ УСТРОЙСТВА И ПРИЛОЖЕНИЯ МЕНЯЮТ ПОДХОД
К ТРЕНИРОВКАМ И МОНИТОРИНГУ ЗДОРОВЬЯ**

**Technology in sports: how new technologies such as wearable devices
and apps are changing the approach to training and health monitoring**

Д. В. Ватолина, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либнехта, 42)

Аннотация

В современном мире все больше развиваются новые технологии, которые внедряются в различные сферы жизни. К этим сферам можно и отнести спорт. Носимые устройства и специальные приложения становятся незаменимой частью нашей жизни. Они помогают отслеживать состояние своего здоровья для того, чтобы снизить риск травм и перегрузок. Также для многих носимые устройства помогают поднять мотивацию для занятий спортом.

Ключевые слова: Спорт, здоровье, носимые устройства, тренировки, мониторинг здоровья.

Summary

In the modern world, new technologies are increasingly being developed, which are being introduced into various spheres of life. Sports can also be attributed to these areas. Wearable devices and special applications are becoming an indispensable part of our lives. They help you monitor your health status in order to reduce the risk of injury and overload. Also, for many, wearable devices help to increase motivation for sports.

Keywords: Sports, health, wearable devices, training, health monitoring.

Носимые устройства в спорте – это электронные устройства, которые носят на теле в виде аксессуаров. Их используют для мониторинга и анализа физической активности, состояния здоровья и спортивных результатов [1-2].

Существует множество различных видов носимых устройств для занятия спортом. Рассмотрим некоторые из них.

1. Умные часы – это вид носимых устройств, которые могут отслеживать физическую активность, например, считать количество пройденных шагов за день. Также с их помощью можно следить за своим здоровьем и получать необходимые рекомендации. Но кроме этого, можно получать на умные часы уведомления о звонках и сообщениях, что делает занятия спортом более удобными. Многие модели также могут быть водонепроницаемыми, что позволяет заниматься спортом в любое время и в любом месте [3].

2. Фитнес браслеты. Они отличаются от умных часов тем, что у них более маленький функционал. С их помощью можно отследить физическую активность, сон, а также сердечный пульс.

3. Пульсометры. С помощью этих устройств спортсмены и любители спорта отслеживают состояние своего пульса.

4. GPS – устройства. Они предназначены для тех, кто занимается бегом, велоспортом или другими активностями на открытом воздухе. С их помощью можно отследить скорость и дистанцию [4].

Также существует множество специальных приложений для того, чтобы с их помощью отслеживать состояние своего здоровья и наблюдать за его изменением. Эти приложения можно привязать к своим носимым устройствам. К таким приложениям можно отнести следующие виды приложений:

1. Фитнес-трекеры. С помощью этих приложений отслеживают физическую активность, пройденные шаги и количество сожжённых калорий. К ним относятся такие приложения, как Google Fit, Apple Health [5].

2. Тренировочные приложения. Эти приложения нужны для того, чтобы выбрать для себя готовый план тренировок или создать собственный. Например, Nike Training Club, Freeletics.

3. Приложения для отслеживания питания. Данный вид приложений помогает отслеживать своё питание и считать калории. Примеры приложений: MyFitnessPal, Lose it.

4. Приложения для мониторинга сна. Эти приложения отслеживают качество и продолжительность сна, и дают рекомендации для его улучшения. Примеры: Sleep Cycle, Pillow.

При помощи этих приложений можно достичь множество результатов, таких как улучшение физической формы, контроль веса или управление стрессом и поддержание общего здоровья.

Для того чтобы понять насколько носимые устройства и приложения для контроля своего здоровья, являются важными и актуальными в наше время, было проведено исследование среди молодёжи.

Были заданы следующие вопросы:

1. Используете ли вы носимые устройства и специальные приложения?
2. Как часто вы пользуетесь приложениями?
3. Какими устройствами и приложениями вы пользуетесь?
4. Как вы считаете, носимые устройства помогают улучшить занятия спортом.

Всего в исследовании приняло участие 25 человек в возрасте 16-25 лет. Из их ответов можно сделать следующие выводы.

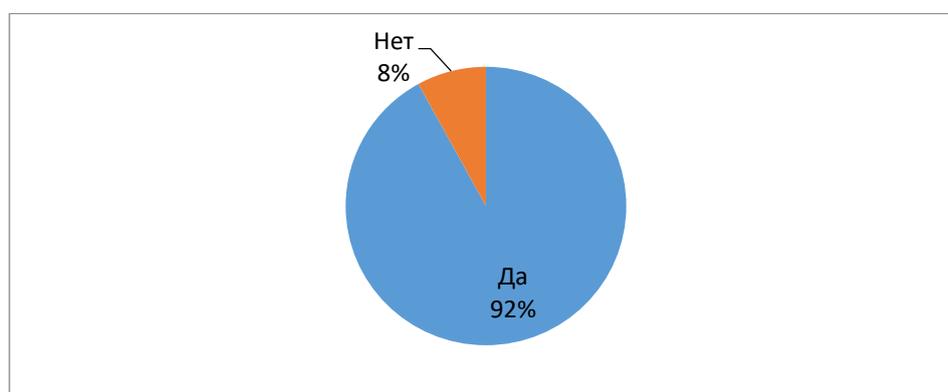


Рис. 1

Из данной диаграммы можно понять, что из 25 опрошенных на вопрос о том, используете ли вы носимые устройства и специальные приложения, 92% опрошенных ответили положительно (т.е. 23 человека), а остальные 8% опрошенных ответили отрицательно (т.е. 2 человека).

Далее им был задан вопрос насколько часто они используют специальные приложения.

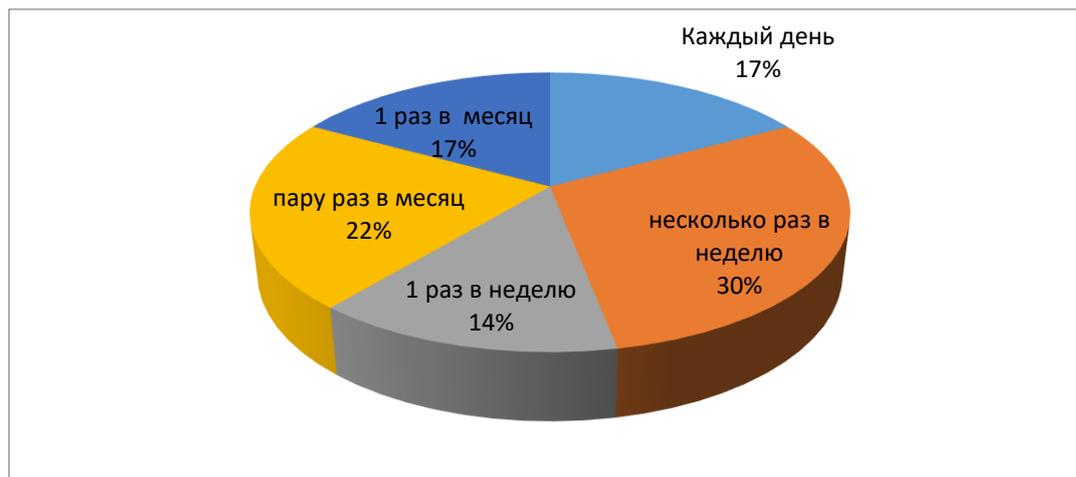


Рис. 2

Из диаграммы мы видим, что большинство опрошенных пользуется приложениями несколько раз в неделю, что составляет 30% опрошенных (7 человек). Также 22% опрошенных (5 человек) пользуются пару раз в месяц. Одинаковое количество опрошенных ответили, что пользуются этими приложениями каждый день и 1 раз в месяц, что составляет 17% (4 человека). И меньше всего опрошенных ответили, что пользуются приложениями 1 раз в неделю, это составило 14% всех опрошенных (3 человека).

Далее, мы узнали какими приложениями и устройствами они пользуются. Результаты представлены на диаграмме.



Рис. 3

Из диаграммы можно сделать следующие выводы: Большинство опрошенных предпочитают в использовании умные часы, что составляет 43% (10 человек). Это может быть обусловлено тем, что умные часы многофункциональны и удобнее в использовании. Также многие используют фитнес браслеты, это составляет 35% (8 человек). Но также есть опрошенные, которые используют другие виды носимых устройств.

Далее был задан вопрос, помогают ли носимые устройства улучшить занятия спортом. Ответы представлены на диаграмме.

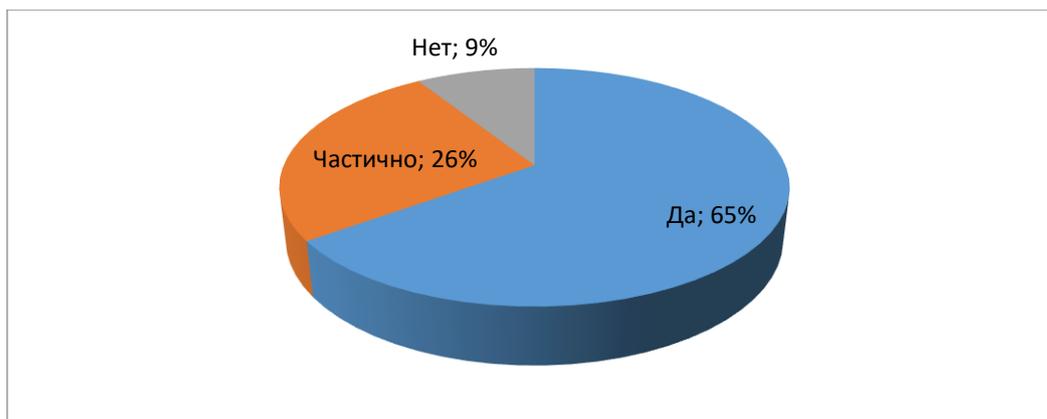


Рис. 4

Из данной диаграммы можно сделать следующие выводы: Большинство опрошенных считают, что носимые устройства помогают улучшить занятия спортом, это составляет 65% (15 человек), также есть опрошенные, которые считают, что носимые устройства помогают лишь частично улучшить тренировочный процесс, это составляет 26% (6 человек). Но также есть и те, которые считают, что носимые устройства никак не помогают улучшить процесс занятия спортом, их всего 9%(2 человека).

На основе проведённого опроса, можно сделать следующие выводы:

- Большинство молодёжи пользуются носимыми устройствами и приложения для занятий спортом.
- Большинство опрошенных используют приложения для занятий спортом несколько раз в неделю во время тренировочного процесса.
- Для большинства опрошенных самым удобным носимым устройством для занятий спортом являются умные часы.
- Большинство опрошенных считают, что носимые устройства и приложения очень сильно облегчают и улучшают процесс занятия спортом.

Библиографический список

1. Гаджеты и приложения, которые используют спортсмены. URL: <https://www.mvideo.ru/blog/podborki/gadzhety-i-prilozheniya-kotorye-ispolzuyut-sportsmeny>.
2. Как умные устройства помогают заниматься спортом. URL: <https://vc.ru/tech/350916-kak-umnye-ustroistva-pomogayut-zanimatsya-sportom>.
3. Носимые технологии в спорте. URL: <https://www.catapult.com/ru/блог/носимые-технологии-в-спорте>.
4. Носимые устройства для профессиональных спортсменов. URL: <https://ru.bimedis.com/latest-news/browse/726/nosimye-ustrojstva-dlya-professionalnyh-sportsmenov>.
5. Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Джолиев И. М. О., Белякова Е. А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе // Молодёжь и наука. 2019. № 12.