

Мортина Т.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: TanushkaLarina@ya.ru*

Современные гаджеты в спорте

В современном мире информационные технологии стали неотъемлемой её частью, и физическая культура и спорт не стали исключением. Сегодня мы можем видеть, как развивающаяся техника помогает в различных областях физкультурно-спортивной деятельности, от различных приложений для смартфонов и гаджетов до инвентаря.

Современные технологии помогают занимающимся физическими упражнениями и спортом не только во время самостоятельных занятий, но и во время отдыха. Различные категории отдыха komponуются с помощью информационных систем, исходя из потребностей каждого занимающегося, позволяя быстрее восстанавливаться физически и психологически, что дает возможность тренироваться чаще и эффективнее.

В нашем мире существует множество умных спортивных аксессуаров: это фитнес часы, смарт часы, беспроводные наушники и многое другое.

Фитнес браслеты. Они отслеживают всю активность — шаги, километры, потраченные калории. Многие модели автоматически определяют разные типы нагрузок — бег, езда на велосипеде, плавание и так далее, а еще измеряют пульс. Фитнес-браслеты могут отслеживать качество сна, будят вибрацией в удачное время, сообщают о приходящих на телефон уведомлениях. Как правило, у них есть светодиодные экраны, но есть и простые модели без дисплеев с индикатором уведомлений.

Смарт-часы. Смарт-часы совмещают функции часов, фитнес-браслета, это, по сути, маленький компьютер. Если устройство используется в паре со смартфоном, тогда оно показывает звонки, СМС, применяется для голосового управления, запускает приложения на мобильном устройстве и т.д. Также «умные» часы могут использоваться самостоятельно, с их помощью можно звонить, отправлять SMS, фотографировать, воспроизводить аудиофайлы и т.д. По назначению различают общецелевые, спортивные «умные» часы. Первые обладают базовыми функциями, имеют доступ к интернету, синхронизируются с телефоном, вторые дополняются спортивными функциями. Смарт часы оснащены почти теми же функциями, что и фитнес браслеты.

Пульсометры. Если спортсмену нужна информация о работе сердца во время тренировки, то такой прибор как пульсометр ему просто необходим. Во время тренировок монитор сердечного ритма помогает поддерживать нужное значение пульса, измеряет количество сожженных калорий и контролирует работу сердца и нагрузку. Чаще всего пульсометр используется во время интервальных и кардио-тренировок, но и во время силовых нагрузок он будет совсем не лишним. **Основные функции пульсометра:** мониторинг частоты сердечных сокращений (ЧСС); настройка зоны пульса; уведомление о смене зоны пульса звуком или вибрацией; расчет средней и максимальной ЧСС; счетчик потраченных калорий; отображение времени и даты; секундомер, таймер. Некоторые пульсометры имеют дополнительные функции: *GPS-навигация, будильник, шагомер, история тренировок, автоматический подсчет тренировочных зон, фитнес-тест, расчет ЧСС для отдельного круга (полезно для бегунов), синхронизация с приложениями и компьютером.*

В настоящее время нет ни одной задачи, которую не смогут выполнить современные спортивные гаджеты.

Фитнес браслеты и смарт часы очень удобная вещь для отслеживания показателей, которые не требуют множества приложений, ношения с собой смартфона и разного оборудования, не требуют специальных знаний, усиливают мотивацию к регулярным тренировкам.

Современные спортивные гаджеты открывают широкие возможности для стабилизации состояния и улучшения физической формы. Это профессиональный и любительский спортивный инвентарь, способный на порядок поднять уровень тренировок.