DOI: 10.17117/na.2015.09.401

Поступила (Received): 28.09.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.09.401.pdf>

Головин В.С., Липатова Ю.В., Липатова И.Е. Информационные и коммуникационные технологии в физической культуре и спорте

Lipatova Yu.V., Lipatova I.E., Golovin V.S.
Information and communication technologies
in physical culture and sports

В данной статье рассмотрены некоторые проблемы, которые помогают людям следить за своим здоровьем и физическим состоянием, не имея возможности посещать тренировки в определенное время. Информационные коммуникационные технологии решают эту проблему, предлагая приложения, гаджетов или видео уроков, которые помогают заниматься спортом, некоторые из них рассмотрены в данной статье

Ключевые слова: информационные технологии, гаджет, интервальные кардиотренировки

This article describes some of the problems that help people look after their health and physical condition, are unable to attend the training session at a specific time. Information communication technology solves this problem by offering applications, gadgets and video lessons that help to play sports, some of which are discussed in this article

Key words: information technology, gadget, interval cardio

Липатова Юлия Вячеславовна
Старший преподаватель
Тульский университет
г. Тула, ул. Рязанская, 1

Lipatova Yuliya Vyacheslavovna
Senior Lecturer
Tula university
Tula, Ryazanskaya st., 1

Липатова Ирина Евгеньевна
Доцент
Тульский университет
г. Тула, ул. Рязанская, 1

Lipatova Irina Evgenievna
Associate Professor
Tula university
Tula, Ryazanskaya st., 1

Головин Вячеслав Сергеевич
Студент
Тульский университет
г. Тула, ул. Рязанская, 1

Golovin Vyacheslav Sergeevich
Student
Tula university
Tula, Ryazanskaya st., 1

Физическая культура и спорт стали набирать большую популярность. Связи с этим растет количество общедоступных спортивных площадок, постройка новых спортивных комплексов и открытие фитнес-клубов. Все больше людей следят за своим здоровьем. Они посещают тренажерные залы, фитнес клубы, бегают на стадионах и занимаются многим другим для укрепления своей физической подготовки. Конечно, чтобы добиться результата нужно пра-

вильно подходить к тренировочному процессу, но не всегда есть возможность посещать тренировки в то время, которое назначают тренеры.

Одни из средств решения этой проблем могут выступать ИКТ в физической культуре, помогающие сделать занятие спортом доступным для всех желающих. Поэтому особую актуальность приобретает использование специализированного программного обеспечения, которое позволяет создавать свои тренировки или следовать уже существующим, считать расстояние при беге, следить за пульсом и многое другое.

Начну с одной распространенной программы «Endomondo Sports Tracker». Первоначально она разрабатывалась для бегунов, но после обновлений «Endomondo» стала поддерживать много других видов спорта.

Приложение позволяет самому назначить километраж, время, количество калорий которое вы хотите сбросить за тренировку и даже может предложить вам маршрут пробежки или дать возможность проложить его самому. Для велосипедистов есть полезная функция показывающая скорость, с которой он движется. «Endomondo» умеет наблюдать и за состоянием организма: при помощи биометрической системы PolarWearLink контролируется частота сердечных сокращений. Предоставляет возможность присоединиться к сообществу (более 10 млн пользователей), где можно и достижениями поделиться, и найти партнера для совместных тренировок.

Следующее приложение для любителей фитнеса. Оно создано всемирно известной компанией по производству спортивной одежды «Nike», под названием «NIKE+ TRAINING CLUB». В нем доступно более 100 тренировок от профессиональных тренеров Nike. Тренировки поделены на 4 блока: 1 блок «Стройность» интервальные кардиотренировки для похудения, 2 блок «Тонус» работа с небольшим весом и повторами для создания формы, 3 блок «Сила» тренировки с большим весом для укрепления мышц и последний 4 блок «Фокус» специализированные 15-ти минутные тренировки, тут есть табата, йога и многое другое. Такой подход, позволяет максимально достигнуть желаемого результата. Все тренировки сопровождаются аудио-комментариями о технике выполнения упражнений. Так же, можно подсоединить свой смартфон через HDMI кабель к своему телевизору и транслировать тренировку на нем.

Стоит обратить внимание на приложение «WithingsHealthMate». Компания «Withings» создает умные продукты, которые помогают следить человеку за своим здоровьем. Данная программа следит за весом, сном, считает шаги пользователя при помощи синхронизации с устройствами «Withings». У приложения есть функция измерения пульса. Для этого пользователь всего лишь нужно приложить палец своей руки к камере.

Технологический прогресс не стоит на месте и на замену обычным часам приходят умные часы. Приложения для умных часов PebbleTime полезные для занятия плаванием. Внимание заслуживают SwimCounter, PoolCounter, 'TheKevinPacey' Swimio. SwimCounter и PoolCounter – счетчики заплывов. Нужно просто жать кнопку после каждого проплытого бассейна. SwimCounter позволяет выбрать один из четырех стилей (кроль, на спине, брасс, баттерфляй) и по каждому из них ведется отдельный счетчик. Интересной функциональностью

обладает 'TheKevinPasey' Swimio. Приложение позволяет указать длину бассейна и время, за которое нужно его пройти, если время истекает, часы начинают вибрировать. Благодаря этому можно полностью концентрироваться на заплыве, а часы дадут понять, когда нужно ускориться.

Гаджет и одноименное приложение ScanaduScout, позволяют узнать физические показатели человека. Для этого нужно приложить миниатюрное устройство со специальными датчиками к височной области и за несколько секунд на экране смартфона, приложение покажет сердечный ритм, температуру, давление и уровень кислорода в крови. Разработчики обещают, что в скором времени устройство сможет показывать кардиограмму. Такое устройство вполне может использоваться спортсменом для быстрого получения данных о своем состоянии.

Помимо гаджетов и приложений, на просторе сети интернет существует большое количество видео уроков для самостоятельного занятия спортом.

Компания «Coca-Cola» организовала видео уроки «ВДвижении». Фитнес, плавание, фигурное катание, сноуборд и многое другое. Все эти виды спорта поделены на так называемые "школы" где профессиональные спортсмены по определенному виду делятся своим опытом. Всё это может посмотреть любой желающий совершенно бесплатно.

ИТ в физической культуре и спорте можно квалифицировать следующим образом:

1. Приложения или видео уроки, которые созданы и направлены на поддержку по определенному виду спорта (велоспорт, бег, плавание и т.д.).

2. Универсальные приложения, рассчитанные на несколько видов спорта имеющие большой функционал в плане составления тренировок для себя и обмена опытом составления тренировок с другими пользователями.

3. Приложения отслеживающие физические показатели человека. В основном в таком случае действует синхронизация между гаджетом и приложением для более точного получения данных.

ИТ находятся в постоянном развитии и взаимодействуют с различным родом деятельности. Уже сейчас существует множество программ, которые могут обучать или упрощать выбранное человеком направление. Таким образом и в физической культуре и спорте ИТ нашли свое применение, помогая людям совершенствоваться и следить за своим организмом.

Список используемых источников:

1. Грищачук С. Top Android-приложений для занятий спортом.

URL: <http://www.it-world.ru/reviews/mobileapps/63604.html>

2. Уваров С. Приложения для умных часов Pebble Time.

URL: <http://www.ixbt.com/mobile/pebble-time-apps.shtml>