

Мазовка Анна Юрьевна

студентка

Коробова Лариса Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

***Аннотация:** в данной статье рассматривается влияние спортивной одежды на эффективность тренировок. Авторы отмечают, что с каждым годом спортивная экипировка усовершенствуется, создаются новые технологии одежды для достижения лучшего результата во время занятия спортом.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, спорт, спортивная одежда, тренировки.*

Мало равнодушных людей осталось в XXI веке, которые не хотят хорошо выглядеть, быть успешными и здоровыми. Судя по мировым тенденциям видно, что здоровый образ жизни стал популярный среди всех возрастов. Все больше людей ведут активный образ жизни и правильно питаются, поддерживая свою форму и фигуру. Занятие спортом помогают не только поддерживать физическое и эмоциональное состояние, но и значительно улучшить качество жизни. Неважно, занимается ли человек профессионально спортом или нет, для каждого занимающегося очень важна правильно подобранная спортивная одежда, чтобы занятия спортом имели максимальную эффективность.

Спортивная экипировка очень важна при занятиях спортом, ведь во время тренировок напрягается только мускулатура, а жировые ткани остаются расслабленными. Если спортивная одежда хорошо не поддерживает форму и выбрана неправильно, то на теле могут возникнуть растяжки, кожа стать дряблой и возникнуть потертости.

Условно, спортивная одежда делится на два вида: на специализированную и универсальную. Специализированная одежда предназначена для профессиональных спортсменов, а универсальная подходит для занятий фитнесом и пробежек.

При выборе спортивной формы, нужно помнить, что во время тренировки одежда должна быть максимально комфортная. Она должна подходить по размеру и не быть слишком просторной; если одежда будет слишком большой, то, зацепившись за окружающие предметы, можно получить травму. Так же при выборе формы для занятий спортом нужно убедиться, что одежда легкая, не сковывает движений и на ней отсутствуют грубые швы. Этим качествам соответствует одежда, изготовленная из синтетических материалов.

С каждым годом спортивная экипировка совершенствуется, создаются новые технологии одежды для достижения лучшего результата во время занятия спортом.

Разработкой передовых технологий занимается самый большой научно-исследовательский центр Nike, начавший работу около 40 лет назад в 1980 году. Гигантская исследовательская лаборатория Nike Sports Research Lab (NSRL) расположена в Бивертине, штат Орегон, площадью 41805 квадратных метров и площадью поля 76 гектаров.

Научные исследования, проводимые в лаборатории посвящены биомеханике, физиологии, сенсорики и науке о данных. Ученые изучают движения тела человека, с целью снижения риска получения травмы. Так же они решают проблему снижения температуры тела, чтобы тренировки могли проходить дольше и быть сложнее. Большое внимание уделяется изучению самочувствия спортсменов, во время занятия спорта, чтобы понять взаимодействие человека и одежды в различных условиях среды.

Ярким примером использования новых технологий в жизни является новая спортивная одежда Climachill™ от Adidas. Пройдя ряд испытаний в «климатической комнате», при температуре 50 градусов, было доказано, что новая ткань, имеющая алюминиевое 3D сферы и тонкие нити, содержащие титан,

действительно повышают охлаждающий эффект на 36%. Это позволяет увеличивать тренировки, повышая выносливость и облегчать самочувствие спортсменов благодаря большой воздухопроницаемости. Такая одежда подходит для активных видов спорта, таких как теннис, бег, футбол и т. д.

Важно при активном занятии спортом использовать современную высокотехнологичную обувь, для снижения риска получения спортивной травмы. Лидирующей компанией, выпускающей лучшую спортивную обувь, является Nike. Технологии, разработанные в научно-исследовательском комплексе, являются передовыми и не имеют аналогов.

Например, технология HyperAdapt позволяет идеально фиксировать обувь на ноге, с помощью сверхточной шнуровки, используя сенсоры. Компания первая внедрила в производство печать на 3D-принтере в массовое производство кроссовок.

В лаборатории также была изобретена система Nike Anti-Clog Traction, обеспечивающая высокий уровень сцепления обуви с поверхностью, имеющая предотвращение налипания грязи.

В NSRL была создана инновационная ткань Nike Flyknit, которая придает кроссовку гибкость в любых условиях и большую воздухопроницаемость.

Другим примером внедрения инновационных технологий в жизнь является «умная одежда».

В ближайшее время планирует появиться на рынке спортивные топы и футболки, с вмонтированными мониторами сердечного ритма. Благодаря монитором можно не только следить за ритмом во время тренировки, но и объективно оценивать состояние сердца, фиксируя все нарушения сердечной деятельности, при увеличении нагрузки во время занятий. При появлении первых опасных симптомов – приложение предупреждает спортсмена о необходимости снизить нагрузки.

Список литературы

1. Спортивная одежда – насколько она важна при занятиях спортом // Береги жизнь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn----9sbghaihfc5cza6m.xn-p1ai/22/3/2/>
2. Для чего нужна спортивная одежда для бега зимой и летом? // Интернет журнал о беге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://keeprun.ru/equipment/clothing/dlya-chego-nuzhna-sportivnaya-odezhda-dlya-bega-zimoi-i-letom.html>
3. Правильный выбор одежды для фитнеса – важное условие успешных тренировок // Ваш спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vashsport.com/odezhda-dlya-trenazhernogo-zala/>
4. Научно-исследовательский центр Nike – инновации и опыт // Runlab [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.runlab.ru/vybor_ekipirovki/nauchno_issledovatel'skij_centra_nike.html
5. Спортивная гигиена. Доказан охлаждающий эффект новой спортивной одежды от адидас // sportdoktor [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sportdoktor.ru/news/news_1558.html
6. Новинки спортивной одежды: Умная обувь // sportdoktor [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sportdoktor.ru/news/novinki_sportivnoj_odezdy_umnaya_obuv.html
7. «Умная» спортивная одежда // sportdoktor [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sportdoktor.ru/news/Sensoria_Fitness.html