

УДК 796

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГРЕСС: ВЫЗОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



## PHYSICAL EDUCATION AND TECHNOLOGICAL PROGRESS: CHALLENGES AND OPPORTUNITIES FOR HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY

**Коновалова В.В.**

Кубанский государственный технологический университет  
Konovalovaa2003@icloud.com

**Андрейченко А.В.**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта

**Аннотация.** В данной статье мы рассмотрим, как технологии влияют на физическую культуру, вызовы, с которыми мы сталкиваемся, и возможности, которые они предоставляют для улучшения нашего здоровья и физической активности.

**Ключевые слова:** физическая активность, спорт, технологии упражнения, здоровье, здоровый образ жизни.

**Konovalova V.V.**

Kuban State Technological University  
Konovalovaa2003@icloud.com

**Andreichenko A.V.**

Senior Lecturer at the Department  
of Physical Education and Sports

**Annotation.** In this article, we will look at how technology affects physical education, the challenges we face, and the opportunities they provide to improve our health and physical activity.

**Keywords:** physical activity, sports, exercise technology, health, healthy lifestyle.

Современный мир переживает быстрый технологический прогресс, который влияет на все сферы жизни, включая нашу физическую активность и здоровье. С одной стороны, новые технологии предоставляют нам больше возможностей для улучшения физической формы и заботы о здоровье, с другой – они создают новые вызовы, связанные с увеличением сидячего образа жизни и зависимостью от гаджетов.

Одним из главных вызовов, который создает технологический прогресс, является увеличение сидячего образа жизни. С появлением компьютеров, смартфонов, игровых консолей и потокового видео, люди проводят все больше времени за экранами, что приводит к уменьшению физической активности. Это может привести к различным заболеваниям, таким как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и проблемы со спиной.

Кроме того, технологии также создают новые формы зависимости, такие как интернет-зависимость и игровая зависимость, которые могут препятствовать занятиям спортом и физической активности.

Однако технологии также предоставляют нам множество возможностей для улучшения нашего здоровья и физической активности. Мобильные приложения для тренировок, фитнес-трекеры, онлайн-платформы для занятий йогой и пилатесом – все это делает заботу о своем здоровье более доступной и удобной.

Также существуют специальные устройства, такие как виртуальные тренажеры и игры, которые могут быть использованы для стимуляции физической активности и делают занятия спортом более увлекательными.

Для преодоления вызовов, создаваемых технологиями, необходимо поощрять баланс между использованием устройств и физической активностью. Важно включать в повседневную жизнь регулярные физические упражнения и делать перерывы от экранов.

Также важно осознавать свою зависимость от технологий и стремиться к ее снижению. При этом следует использовать технологии в своих интересах, например, для отслеживания своей физической активности или получения дополнительной мотивации для занятий спортом. Для этого существуют такие приложения как:

1. Nike Training Club: Это приложение предлагает более 185 бесплатных тренировок от профессиональных тренеров, а также персонализированные рекомендации и упражнения для различных целей фитнеса.

2. MyFitnessPal: Приложение для отслеживания питания и физической активности. Оно позволяет пользователям вести дневник питания, отслеживать количество потребляемых калорий и упражнений.

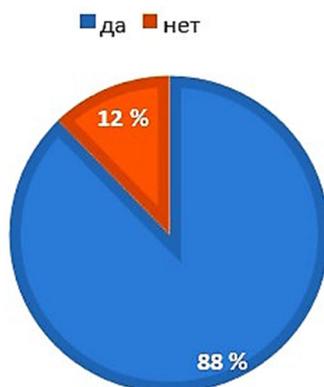
3. Strava: Это приложение для любителей бега и велоспорта. Оно предлагает возможность отслеживать тренировки, анализировать данные о скорости, расстоянии и высоте, а также делиться своими достижениями с другими участниками.

4. Fitbit: Приложение, связанное с умными браслетами и часами от Fitbit, которые отслеживают физическую активность, сон, пульс и другие параметры здоровья.

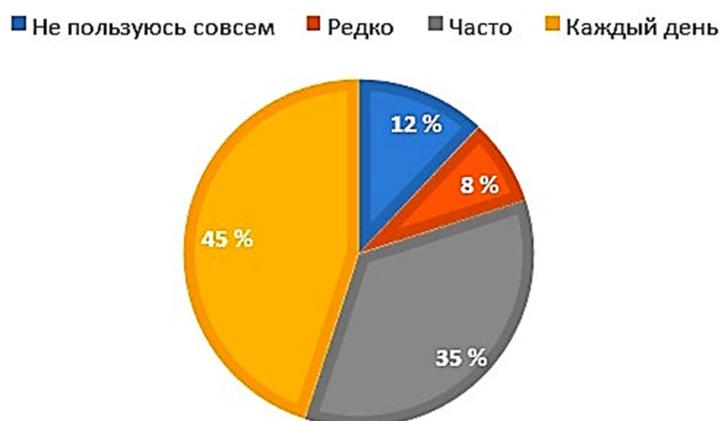
5. 7 Minute Workout: Это приложение предлагает короткие, но интенсивные тренировки, которые можно выполнять в домашних условиях без специального оборудования.

Для наглядности был проведен опрос среди учащихся 2–3 курсов Кубанского Государственного Технологического Университета. В ходе опроса были заданы следующие вопросы:

1. Пользуетесь ли вы приложениями для тренировок и шагомерами?



2. Насколько часто вы используете приложение?

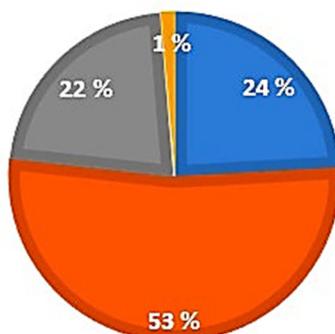


3. Какие из наиболее популярных приложений вы используете?



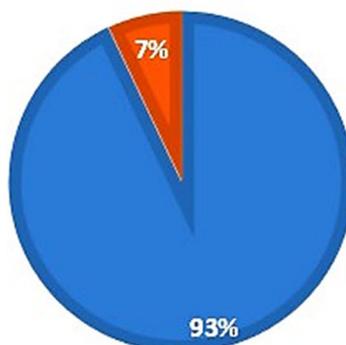
4. Какие показатели вы отслеживаете?

■ Калории ■ Шаги ■ Пульс ■ Использую для тренировок



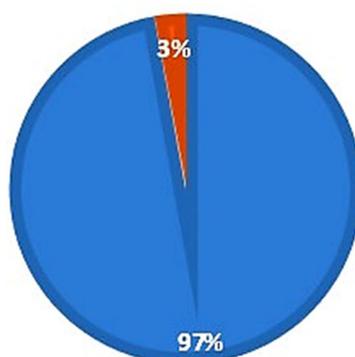
5. Удобно ли пользоваться такими приложениями?

■ да ■ нет



6. Связываете ли вы приложение с умными часами?

■ да ■ нет



Проанализировав данные опроса, я могу сделать вывод о том, что в современном мире технологический прогресс не является негативным фактором, а даже наоборот, является хорошей возможностью привлечения студентов, людей, занятых в офисах и людей, которые работают из дома.

Такие приложения позволяют заниматься удаленно, не отходя от рабочего места, в перерывах, отслеживать шаги и подсчитывать калории. Такие приложения становятся все более популярными, их становится все больше, они имеют разные дизайны и голосовые озвучки. Это означает, что каждый сможет подобрать себе приложение для занятий.

В заключение, можно сказать, что технологический прогресс создает как вызовы, так и возможности для здоровья и физической активности. Важно осознавать эти вызовы и активно использовать возможности, которые предоставляют нам современные технологии, для улучшения своего физического состояния и общего здоровья.

### **Литература**

1. Приложения для занятия спортом. – URL : <https://www.kuban.kp.ru>
2. Приложения Nike Training Club. – URL : <https://www.nike.com/ru>
3. Приложения для измерения шагов. – URL : <https://journal.tinkoff.ru>
4. Технологии в спорте. – URL : <https://habr.com/ru/articles/697746>

### **References**

1. Applications for sports. – URL : <https://www.kuban.kp.ru>
2. Nike Training Club apps. – URL : <https://www.nike.com/ru>
3. Applications for measuring steps. – URL : <https://journal.tinkoff.ru>
4. Technologies in sports. – URL : <https://habr.com/ru/articles/697746>