

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.

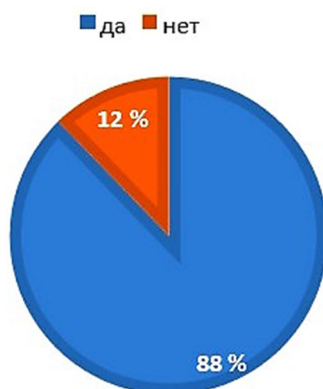
3. Strava: Это приложение для любителей бега и велоспорта. Оно предлагает возможность отслеживать тренировки, анализировать данные о скорости, расстоянии и высоте, а также делиться своими достижениями с другими участниками.

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:

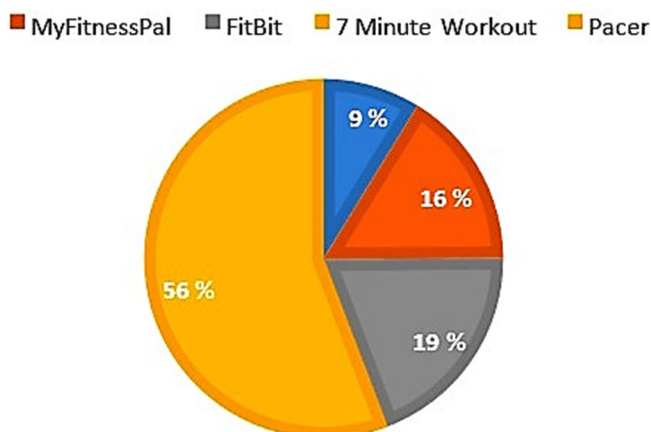
1. Пользуетесь ли вы приложениями для тренировок и шагомерами?



2. Насколько часто вы используете приложение?

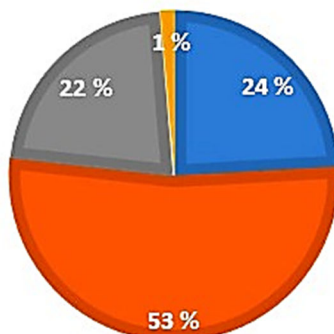


3. Какие из наиболее популярных приложений вы используете?



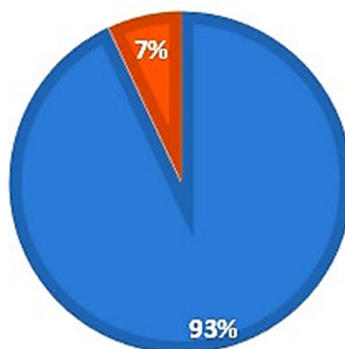
4. Какие показатели вы отслеживаете?

■ Калории ■ Шаги ■ Пульс ■ Использую для тренировок



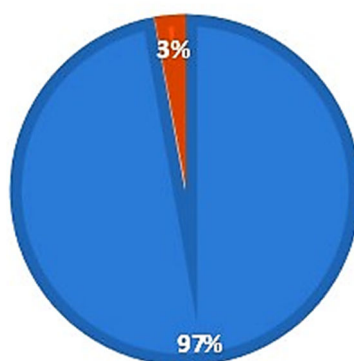
5. Удобно ли пользоваться такими приложениями?

■ 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>