

## СОВРЕМЕННАЯ АДАПТАЦИЯ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА

А.М. Берсенева, студент

О.В. Савельева, старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет  
(Россия, г. Самара)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-11-1-124-126

**Аннотация.** В данной научной статье рассматриваются особенности влияния развития технологий на здоровье людей, от создания специальных приложений для слежения за собственным весом, до использования устройств, отслеживающих пульс человека или количества шагов, что позволяет качественно взглянуть на свое физическое состояние, замотивировать на его улучшение и в конечном результате прийти к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** физическая культура, министерство спорта Российской Федерации, цифровые условия, здоровье, спорт, ЗОЖ, умные устройства, приложения для здоровья и спорта.

В современном мире цифровая эволюция или, по-другому, новый этап становления общества – цифровизация, с каждым годом только закрепляется в нашей жизни, оказывая существенное влияние на базисные потребности человека.

Мы видим повсеместное применение различных новых технологий, устройств и услуг как в огромных производственных масштабах страны, так и в обыденной жизни человека. К примеру, уже сложно представить нашу жизнь без использования различных гаджетов, таких как смартфон или робот-пылесос, которые значительно упрощают нашу жизнь, поскольку они выполняют за нас рутинную работу.

Стоит отметить тот факт, что социально-экономические институты не отстают от данного технического переворота и перенимают новые технологии, чтобы соответствовать современным трендам и требованиям по подготовке действительно ценных и нужных обществу специалистов в различных отраслях общественной жизни.

Физическая культура играет немало важную роль в жизни человека. От правильной постановки программы подготовки зависит множество факторов, которые влияют на основные демографические показатели, такие как: рождаемость, смертность, коэффициент дожития, коэффици-

ент психически-морального состояния общества и другие. Именно поэтому требуется постоянная реформация данной области для поддержания жизнеспособности населения страны.

Министерство спорта Российской Федерации опубликовало статистические показатели за 2021 год о количестве граждан нашей страны, занимающихся физической культурой и спортом на постоянной основе. В процентном соотношении таких людей по России оказалось 45,4% от общего числа граждан. Данный показатель оказался почти на 2,5% больше от планируемого. Также Минспорт РФ отмечает, что в Российской Федерации за 2021 год было проведено порядка 109 международных спортивных мероприятий по 51 виду спорта, 37 из которых были включены в перечень особо значимых мероприятий прошлого года в стране [1].

Это означает, что вовлеченность граждан Российской Федерации оказывается на достаточно положительном уровне, но для поддержания нужных демографических показателей требуется дальнейшее совершенствование системы жизнеобеспечения, в том числе развитие и популяризация физической культуры в сознании населения страны. Именно поэтому таким инструментом выступают новые цифровые технологии.

Надо заметить тот факт, что современные технологии активно применяются в любительском спорте. Так, существует множество различных приложений и га-

джетов для поддержания своего здоровья. Некоторые из них представлены в ниже таблице.

Таблица. Приложения для поддержания своего здоровья [2, 3]

Название приложения	Описание
Seven	Онлайн-тренер. Данное приложение предлагает комплекс упражнений по 7 минут в течение 7 месяцев, нацеленное на поддержание физического здоровья человека с последующим отслеживанием результатов
SworKit	Онлайн-тренер. Отличительной чертой данного приложения является его многообразие и универсальность. Возможен выбор программ, таких как йога, растяжка, укрепление и наращивание мышечной массы и т.д. Кроме этого, данное приложение может создать персональную программу тренировок
ASICS Studio	Онлайн-тренер. В данное приложение предоставляет доступ к различным аудио-тренировкам, которые помогают заниматься силовыми и кардио тренировками. Такие тренировки сопровождаются энергичной музыкой с голосом профессиональных тренеров
Water time	Приложение помогает отслеживать ваш водный баланс в организме. С помощью введения своих биологических данных роста, веса и возраста оно само просчитывает нужное Вам количество потребляемой воды и помогает поддерживать его содержание в организме
Perp	Данное приложение помогает вам отслеживать потребление пищи. Здесь можно рассчитать потребленные вами калории, поможет в составлении рациона, а также будет напоминать о времени, когда следует питаться
Strava	Приложение разработано для бега и езды на велосипеде. Оно помогает отслеживать пройденное вами расстояние, считает затраченное время и скорость. Также в нем есть возможность соревноваться с другими участниками, что создает дополнительную мотивацию
Pocket Yoga	В этом приложении есть возможность обучиться древнему искусству асанов. В нем присутствует огромное количество инструкций для правильного и не травматичного исполнения данного вида спорта

Исходя из данных таблицы можно отметить следующее – цифровые технологии достигли необычайных высот. Сейчас, основываясь на огромном количестве статистических данных, возможно смоделировать огромное множество вариаций тренировок.

Также, данные приложения используют маркетинговые инструменты для успешной реализации, а именно рекламу в различных социальных сетях и интернет-просторах, что в итоге приводит к осведомлению населения о нормах здорового образа жизни, тем более, зная, что систематическая реклама в сети «Интернет» откладывается в сознание тех, кто ее посмотрел.

С появлением цифровизации стало куда проще оповещать население о предстоящих спортивных мероприятиях, все чаще стали появляться социально ориентированные рекламы на интернет и телеплощадках. Это говорит нам о том, что спорт

становится более доступным и более массовым для всех прослоек населения.

Также, наравне с различного рода приложениями существуют умные гаджеты. Например, компания Apple создала умные часы, которые помогают не только отслеживать информацию с телефона, но и могут считать пульс, содержание количества кислорода в крови, а также количество пройденных шагов. И это все с помощью датчиков, установленных в этом маленьком устройстве. Также умные часы выпускают и другие компании, например, Amazfit, Smart Baby Watch, Mi и другие [4].

Приведенные выше приложения экономят людям время и деньги, которые они должны были потратить для посещения зала или консультации у профессионального тренера. С их помощью каждый желающий может замотивировать себя заниматься физической активностью, подобрать под себя план эффективных тренировок,

сделать первые шаги к совершенствованию себя.

Однако не стоит исключать тот факт, что каждый человек полностью уникален и программы не всегда могут высчитать все необходимые параметры, если их нет заранее в программе, поэтому советуем подходить к выбору приложения основательно, а не как к очередной «игрушке» из глобальной сети Интернет. Тогда вы, возможно, станете на шаг ближе к спортсме-

нам, которые выступают на мировом уровне.

В итоге стоит заметить следующее, что данная тема актуальна для общества, поскольку цифровизация имеет ценное значение в жизни человека, в том числе и для поддержания физической культуры среди населения страны, повышая тем самым демографические показатели и общее благосостояние населения нашей страны.

#### Библиографический список

1. Министерство спорта Российской Федерации. – Москва. – официальный сайт. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/>.
2. 7 приложений с программой тренировок в тренажерном зале. – Гикер. – официальный сайт. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://geeker.ru/education/programma-trenirovok-na-smartfon/>.
3. Последни за собой: 10 приложений для твоего здоровья: – DNC клуб. – официальный сайт. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://club.dns-shop.ru/blog/t-78-smartfonyi/20070-posledi-za-soboi-10-prilojenii-dlya-tvoego-zdorovya/?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F](https://club.dns-shop.ru/blog/t-78-smartfonyi/20070-posledi-za-soboi-10-prilojenii-dlya-tvoego-zdorovya/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F).
4. Интернет-магазин цифровой и бытовой техники и электроники М.Видео. – Москва. – официальный сайт. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mvideo.ru/>.

### MODERN ADAPTATION OF AMATEUR SPORTS IN THE CONDITIONS OF TECHNOLOGICAL PROGRESS

**A.M. Bersenev**, *Student*

**O.V. Savelyeva**, *Senior Lecturer*

**Samara State University of Economics**

**(Russia, Samara)**

**Abstract.** *This scientific article examines the peculiarities of the impact of technology development on people's health, from the creation of special applications for tracking their own weight, to the use of devices that track a person's pulse or the number of steps, which allows you to take a qualitative look at your physical condition, motivate for improvement and eventually come to a healthy lifestyle.*

**Keywords:** *physical culture, Ministry of Physical Culture and Sports of the Russian Federation, digital conditions, health, sports, healthy lifestyle, smart devices, applications for health and sports.*