

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Бирюкова Кристина Александровна

Студент ИСОиП (филиал) ДГТУ в г.

Шахты

Колоскова Наталья Викторовна

Ст. Преподаватель ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты

Аннотация: В статье рассматривается проблема влияния современных технологий на физическую активность человека. Проанализируем, как развитие информационных и коммуникационных технологий, а также доступность различных гаджетов и приложений влияют на образ жизни людей и их отношение к физической активности.

В работе обсуждаются как положительные, так и отрицательные аспекты этого влияния. С одной стороны, технологии могут способствовать повышению мотивации к занятиям спортом и фитнесом, предоставляя доступ к разнообразной информации, обучающим материалам и сообществам единомышленников. С другой стороны, они могут приводить к снижению физической активности из-за сидячего образа жизни, связанного с использованием гаджетов и проведением времени в интернете.

Ключевые слова: физическая активность, технологии, информационные технологии, коммуникационные технологии, гаджеты, приложения, мотивация, спорт, фитнес, сидячий образ жизни, интернет.

THE IMPACT OF MODERN TECHNOLOGY ON PHYSICAL ACTIVITY

Biryukova Kristina Aleksandrovna

Student of ISOiP (branch) of DSTU in Shakhty

Koloskova Natalia Viktorovna

Senior Lecturer of ISOiP (branch) of DSTU in Shakhty

Abstract: *The article discusses the problem of the influence of modern technologies on human physical activity. Let's analyze how the development of information and communication technologies, as well as the availability of various gadgets and applications, affect people's lifestyle and their attitude to physical activity.*

The paper discusses both the positive and negative aspects of this influence. On the one hand, technology can help increase motivation to engage in sports and fitness by providing access to a variety of information, educational materials, and communities of like-minded people. On the other hand, they can lead to a decrease in physical activity due to a sedentary lifestyle associated with using gadgets and spending time on the Internet.

Keywords: *physical activity, technology, information technology, communication technology, gadgets, applications, motivation, sports, fitness, sedentary lifestyle, Internet.*

Актуальность темы

В современном мире технологии играют всё более важную роль в нашей жизни. Они проникают во все сферы деятельности человека, в том числе и в область физической активности.

Современные технологии значительно изменили нашу жизнь, сделав её удобнее и комфортнее. Однако их влияние на физическую активность людей вызывает немало споров. С одной стороны, они предлагают новые возможности для занятий спортом и активного образа жизни, а с другой – способствуют снижению уровня физической активности, особенно среди молодёжи. В этой статье мы рассмотрим оба аспекта влияния технологий на физическую активность и постараемся понять, каким образом они могут способствовать как улучшению здоровья, так и его ухудшению.

С начала 21 века наблюдается резкое увеличение популярности фитнес-трекеров, смарт-часов и мобильных приложений, которые помогают пользователям следить за своими физическими показателями. Пользователи могут отслеживать количество шагов, пройденную дистанцию, сожженные калории, частоту сердечных сокращений и даже качество сна. Это создает осознанный подход к физической активности: данные, полученные с устройства, мотивируют людей больше двигаться, устанавливать новые цели и достигать результатов, что положительно сказывается на их физическом здоровье. [3]

Основные минусы современных технологий, на влияние физической активности

Снижение физической активности:

Одним из основных последствий влияния технологий на физическую активность является снижение её уровня. Многие люди проводят большую часть своего времени за компьютером, смартфоном или перед телевизором, вместо того чтобы заниматься спортом или просто двигаться. Это может привести к снижению мышечной массы, ослаблению сердечно-сосудистой системы и другим негативным последствиям для здоровья.

Изменение образа жизни:

Одной из главных особенностей подводных тренировок является низкая гравитация, которая уменьшает нагрузку на суставы и позвоночник. Это делает их идеальным выбором для людей с травмами или хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Кроме того, вода оказывает сопротивление движению, что увеличивает эффективность упражнений и способствует развитию мышечной силы и выносливости. [2]

Влияние на здоровье:

Влияние технологий на физическую активность может иметь как положительные, так и отрицательные последствия для здоровья людей. С одной стороны, технологии могут предоставить людям информацию о важности физической активности и способах её поддержания, что может способствовать улучшению их здоровья. С другой стороны, постоянное использование технологий может привести к снижению физической активности и проблемам со здоровьем.

Влияние на социальное взаимодействие:

Технологии также могут влиять на социальное взаимодействие людей, что может повлиять на их физическую активность. Например, многие люди предпочитают общаться в социальных сетях или мессенджерах, вместо того чтобы встречаться лично. Это может привести к снижению двигательной активности и проблемам с физическим здоровьем. [1]

Положительное влияние современных технологий на физическую активность

Удобство и доступность информации о физической активности:

Одним из главных преимуществ современных технологий является их удобство и доступность. С помощью смартфонов, умных часов и других гаджетов мы можем отслеживать свою физическую активность, контролировать свои достижения и получать мотивацию для дальнейших занятий. Это делает физическую активность более доступной и удобной,

особенно для тех, кто ранее не занимался спортом или не имел времени на походы в спортзал. [5]

Новые формы физической активности:

Современные технологии также способствуют появлению новых форм физической активности. Например, виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) позволяют людям заниматься спортом в интерактивном режиме, что может быть более привлекательным и эффективным, чем традиционные методы.

Персонализация тренировок:

Современные технологии позволяют персонализировать тренировки, что может повысить их эффективность и привлекательность для людей. Например, существуют приложения, которые могут отслеживать физическую активность человека и предлагать ему индивидуальные рекомендации по тренировкам.

Разнообразие тренировок:

Современные технологии позволяют нам выбирать из огромного разнообразия тренировок, адаптированных под наши потребности и предпочтения. Мы можем заниматься фитнесом, йогой, бегом, плаванием и многими другими видами активности, не выходя из дома или спортзала. Это расширяет наши возможности и делает физическую активность более разнообразной.

Мотивация и поддержка:

С помощью технологий мы можем получать мотивацию и поддержку от других людей, занимающихся спортом. Мы можем присоединиться к онлайн-сообществам, где люди делятся своими достижениями, советами и опытом. Это помогает нам не терять мотивацию и продолжать заниматься физической активностью. [4]

Современные гаджеты, такие как смартфоны и компьютеры, могут вести к повышению времени, проводимого за экранами, что, в свою очередь, способствует малоподвижному образу жизни. Постоянное присутствие в цифровом пространстве отвлекают людей от физической активности и уменьшает их желание заниматься спортом.

Тем не менее нельзя отрицать прогресс, который технологии принесли в мир физической активности. Например, приложение для йоги или платформы для виртуальных тренировок не только предоставляют доступ к качественным занятиям, но и способствуют созданию сообщества людей, которые стремятся к самосовершенствованию и поддерживают друг друга. Функция отслеживания достижений в приложениях вдохновляет пользователей и создает эмоциональную связь с физической активностью, что может привести к положительным изменениям в образе жизни.

Современные технологии оказывают значительное влияние на физическую активность и здоровый образ жизни. Несмотря на некоторые недостатки и потенциальные риски, связи между инновациями и увеличением физической активности очевидны. Важно помнить, что успешное сочетание технологий и физической активности зависит от осознанного подхода. Регулярные занятия спортом и оптимизация использования технологий могут привести к улучшению здоровья и качества жизни. Правильный баланс между цифровыми возможностями и реальными физическими упражнениями поможет каждому человеку оставаться активным и здоровым в современном мире. [6]

Заключение

В заключении можно сказать, что современные технологии оказывают двойственное влияние на физическую активность. С одной стороны, они предоставляют множество возможностей для поддержания здорового образа жизни, а с другой – способствуют сидячему образу жизни и социальной изоляции. Важно находить баланс между использованием технологий и активным отдыхом, чтобы сохранить своё здоровье и благополучие.

Список использованной литературы

1. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004021615> – Ильин, Е.П. «Психология спорта» / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 231 с (дата обращения: 15.02.2025г.).
2. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002145234> – «Психологическая энциклопедия» / Под ред. Р. Корсина, А. Ауэрбаха. СПб., 2006. (дата обращения: 15.02.2025г.).
3. URL: <https://www.internauka.org/authors/beskayev-dmitriy-olegovich> – Бескаев Д.О. О сущности понятия «инновационные технологии» в физическом воспитании / Д.О. Бескаев // Молодой исследователь: вызовы и перспективы: сб. ст. по материалам СССХХVII Международной научно-практической конференции «Молодой исследователь: вызовы и перспективы». – № 38(327). – М., Изд. «Интернаука», 2023. (дата обращения: 15.02.2025г.).
4. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001236293> – Алексеев, А.В. «Себя преодолеть!» / А.В. Алексеев. – 4-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 147 с. (дата обращения: 10.03.2025г.).
5. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003082681> – Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура: учебное пособие. – Ростов н/Д: РГК им. С.В. Рахманинова, 2010. – 250 с. (дата обращения: 10.03.2025г.).
6. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000117766> – Грузенкин В.И. Организация управления физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. 2015. № 6. С. 61-62. (дата обращения: 10.03.2025г.).