

*Шатов Никита Александрович*

студент

*Алешин Егор Андреевич*

преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ТРЕНДЫ В МИРЕ ФИТНЕСА И СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ**

*Аннотация:* в статье рассматривается важность влияния модных тенденций на развитие физической культуры и спорта. Современные тенденции захватывают такие отрасли, как питание и технические гаджеты, что непосредственно отражается на спорте как положительно, так и отрицательно.

*Ключевые слова:* спорт, технологии, здоровье, физическая активность, питание.

Физическое воспитание играет важную роль в нашей жизни. Оно охватывает все сферы, связанные с физической активностью и спортом. Понятие физической культуры включает в себя различные виды спорта, тренировки, упражнения, а также правильное питание. Трудно переоценить важность физической культуры для физического и психологического здоровья человека. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышц, повышению выносливости, гибкости, координации, а также настроения. Они также помогают поддерживать в здоровом состоянии сердечно-сосудистую систему, нормализуют обмен веществ и способствуют укреплению иммунной системы. Физические упражнения могут помочь снять стресс, улучшить настроение и самооценку, а также улучшить качество сна.

Физическая культура и спортивная индустрия постоянно развивается, и следование последним тенденциям является важным аспектом для достижения наилучших результатов в занятии спортом. Тенденции помогают нам быть в курсе последних открытий, исследований и новостей, которые могут улучшить

тренировки и привести к более эффективным результатам. Одним из основных аспектов следующих тенденций в фитнесе является использование методов тренировки NУЕ. NУЕ подходы и упражнения помогут разнообразить тренировочную программу и сделать ее более интересной и мотивирующей. Например, сейчас популярны НШТ-тренировки, функциональный тренинг, йога, пилатес и другие методы, которые считаются эффективными для достижения различных целей: от снижения веса до набора мышечной массы [4].

Также важно следить за тенденциями в области питания. Новые исследования и открытия помогут нам выбрать правильный подход. Правильное питание играет решающую роль в достижении спортивных результатов и поддержании общего состояния здоровья. Богатая питательными веществами диета помогает повысить энергию и выносливость, ускорить рост и восстановление мышц, а также укрепить иммунную систему. Оптимальный баланс макро- и микроэлементов, аминокислот и витаминов в рационе спортсмена не только повышает спортивные результаты, но и способствует общему самочувствию. Соблюдение индивидуально подобранной диеты, включающей правильное сочетание белков, жиров и углеводов (БЖУ), является важным, который помогает в достижении спортивных целей.

Среди популярных диет и тенденций в области питания, таких как «быстрое питание», можно выделить палео- и кетодиеты.

1. Палеодиета (Палеолитическая диета) – Современный подход к питанию, основан на понимании того, что наш организм лучше приспособлен к БЖУ, потребляемому предками – охотниками-собирателями. Эта диета предполагает употребление натуральных продуктов, таких как мясо, рыба, яйца, овощи, фрукты и орехи, а хлеба, молочные продукты, сахар и другие пищевые продукты.

2. Кетодиета (Кетогенная диета) – питание из натуральных продуктов, исключая продукцию с высоким содержанием сахара, единичных добавок и транс-жиров. Потребление углеводов и повышенное содержание жиров. Это за-

ставляет организм переключаться в пользу жира в качестве основного источника энергии, что может привести к потере веса.

Внедрение современных технологий также оказывает большое влияние на индустрию фитнеса и спорта, давая новые возможности и помогая улучшить методы тренировок, с помощью контроля физической активности и повышения эффективности тренировок. Спортивные гаджеты помогают пользователям более осознанно подходить к своей физической активности, ставить цели и контролировать их выполнение. Технологии также улучшили методы обучения. Например, виртуальные тренажеры и онлайн-платформы предоставляют возможность заниматься спортом в любое время и в любом месте, что способствует гибкости и доступности обучения. Видеоуроки, онлайн-тренеры и учебные приложения обеспечивают профессиональную поддержку и содействие различными способами [3].

Современные технологические разработки, такие как умные весы, мобильные приложения и онлайн-тренировки, становятся все более популярными среди людей, стремящихся вести здоровый образ жизни и заниматься физическими упражнениями [1].

К преимуществам технического прогресса можно отнести:

– отслеживание активности: фитнес-трекеры и мобильные приложения позволяют отслеживать физическую активность, измерять частоту сердечных сокращений, количество шагов, количество сожженных калорий и другие показатели. Это помогает пользователям более осознанно подходить к тренировкам и достигать своих целей;

– улучшение результатов: технический прогресс дает доступ к разнообразным тренировочным программам, позволяет создавать индивидуальные планы тренировок и получать рекомендации по улучшению результатов. Онлайн-тренинги и видеоуроки способствуют разнообразию тренировок;

– простота использования: большинство фитнес-гаджетов просты в использовании и их легко носить с собой. Они помогают интегрировать физиче-

скую активность в повседневную жизнь и обеспечивают постоянный контроль и мотивацию.

Недостатки технического прогресса:

– точность данных: несмотря на то, что технологии постоянно совершенствуются, иногда они могут предоставлять неточную информацию. Например, фитнес-трекеры могут неправильно измерять частоту сердечных сокращений или количество сожженных калорий;

– зависимость от устройства: использование фитнес-гаджетов требует наличия и правильной работы технических устройств. Неисправность или сбой в работе этих устройств может привести к потере доступа к данным и функциональности;

– нарушение концентрации внимания: постоянное использование технических устройств во время тренировки или занятий спортом может отвлекать внимание и отвлекать от выполнения упражнений [2].

В целом технический прогресс в фитнесе дает много возможностей. Но необходимо учитывать ограничения, связанные с точностью данных и зависимостью от технических устройств.

Следить за трендами в фитнесе и спортивной индустрии необходимо для достижения максимальных результатов в физической культуре и спорте. Это позволяет быть в курсе последних разработок и новых подходов тренировок, а также выбирать наиболее эффективные методы для достижения своих спортивных целей. Регулярное обновление знаний и адаптация к новым трендам помогают оставаться мотивированным и разнообразить тренировки.

Важно оставаться открытыми для новых возможностей и трендов в мире фитнеса и спортивной индустрии. Современные разработки и инновации неуклонно меняют область фитнеса и спорта. Чтобы достичь наибольших результатов, необходимо быть внимательными к новым трендам и искать свое собственное спортивное направление. Конечно, не все тренды подойдут каждому, поэтому важно находить то, что соответствует конкретным интересам, целям и образу жизни. Не стоит бояться экспериментировать с новыми техно-

логиями, тренировками и подходами. Важно использовать доступные ресурсы, приложения и устройства, чтобы повысить свою мотивацию, эффективность тренировок и заботиться о своем здоровье. Самое главное, наслаждаться процессом и находить радость в физической активности.

### *Список литературы*

1. Коваль О.И. Применение информационных технологий в образовании для организации занятий по физической культуре и спорту в условиях эпидемиологических ограничений / О.И. Коваль, В.В. Ильин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 325–327. – EDN CMSBCG

2. Коваль О.И. Применение информационных технологий в образовании для организации занятий по физической культуре и спорту / О.И. Коваль, В.В. Ильин // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – СПб., 2021. – С. 272–277. – EDN CMSBCG

3. Соболев Ю.В. Использование информационных технологий в рамках физической культуры и спорта / Ю.В. Соболев, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности: сборник материалов V Международной научно-практической конференции. – М., 2021. – С. 18–22. – EDN TMYRZT

4. Чуркин Н.А. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта / Н.А. Чуркин, В.В. Ильин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 362–363. – EDN SVICDO