

DOI 10.31483/r-156442

Костенко Елена Геннадьевна

**ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ
САМОМЕНЕДЖМЕНТА В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ:
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ
И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ**

Аннотация: в главе рассматриваются теоретические и прикладные аспекты самоменеджмента в спортивной индустрии в условиях цифровой трансформации. Анализируется влияние современных технологий на повышение личной эффективности спортсменов, тренеров и управленческих кадров. Особое внимание уделено цифровому планированию, аналитике данных, автоматизации процессов, развитию персонального бренда и психологической устойчивости. Обоснована роль самоменеджмента как фактора роста конкурентоспособности спортивной отрасли и человеческого капитала России.

Ключевые слова: самоменеджмент, спортивная индустрия, цифровизация, спортивный менеджмент, личная эффективность, конкурентоспособность.

Abstract: the chapter examines theoretical and applied aspects of self-management in the sports industry under conditions of digital transformation. The influence of modern technologies on improving the personal efficiency of athletes, coaches, and management personnel is analyzed. Particular attention is paid to digital planning, data analytics, process automation, personal branding, and psychological resilience. The role of self-management as a factor in enhancing the competitiveness of the sports sector and the human capital of Russia is substantiated.

Keywords: self-management, sports industry, digitalization, sports management, personal efficiency, competitiveness.

Современная спортивная индустрия является одной из наиболее динамично развивающихся сфер экономики, объединяющей профессиональный спорт, массовую физическую культуру, фитнес-бизнес, спортивный маркетинг, медиаиндустрию, производство товаров и услуг, образовательные организации и цифровые

платформы. Рост конкуренции, ускорение информационных потоков, изменение моделей занятости и цифровизация управленческих процессов предъявляют новые требования к специалистам, работающим в данной сфере.

В этих условиях особое значение приобретает самоменеджмент как способность человека самостоятельно организовывать профессиональную деятельность, рационально использовать время, эффективно распределять ресурсы, поддерживать мотивацию и достигать поставленных целей [1]. Если ранее успешность в спортивной индустрии во многом определялась исключительно профессиональными знаниями и опытом, то в настоящее время важнейшим конкурентным преимуществом становится умение управлять собой в постоянно меняющейся среде.

Для спортсменов самоменеджмент связан с планированием тренировочного процесса, восстановлением, медийной активностью и карьерной стратегией. Для тренеров – с организацией подготовки команд, коммуникацией и непрерывным профессиональным развитием. Для менеджеров спортивных организаций – с эффективным распределением задач, управлением проектами и достижением коммерческих результатов [2].

Особую актуальность данная тема приобретает в России, где спортивная индустрия постепенно становится значимым сектором экономики, а цифровая трансформация открывает новые возможности для развития отрасли, повышения занятости и укрепления человеческого капитала.

Самоменеджмент представляет собой систему принципов, методов и практических инструментов, направленных на осознанное управление собственной деятельностью и личностным развитием. Его сущность заключается в способности человека не только реагировать на внешние обстоятельства, но и самостоятельно формировать траекторию профессионального роста.

Классическая структура самоменеджмента включает следующие элементы:

- целеполагание;
- планирование;
- расстановку приоритетов;

- организацию времени;
- контроль исполнения задач;
- самодисциплину;
- управление стрессом;
- развитие компетенций;
- оценку результатов;
- корректировку стратегии поведения.

В спортивной индустрии данные элементы приобретают специфические черты. Работа в спорте часто сопровождается высокой эмоциональной нагрузкой, жёсткими сроками, необходимостью оперативного принятия решений и ориентацией на измеримый результат. Например, проигранный матч, срыв спортивного мероприятия или снижение продаж абонементов требуют немедленной реакции и умения сохранять работоспособность в стрессовых условиях [3].

Самоменеджмент можно рассматривать как форму личного управленческого капитала специалиста. Чем выше способность человека организовывать собственную деятельность, тем больше его профессиональная устойчивость и конкурентоспособность на рынке труда.

Для спортсменов важнейшими компонентами являются: режим дня; дисциплина тренировок; контроль питания; восстановительные процедуры; психологическая устойчивость; работа с медиа.

Для тренеров: организация тренировочного цикла; подготовка методических материалов; аналитическая работа; коммуникация со спортсменами; развитие лидерских качеств.

Для управленцев спортивной индустрии: планирование задач; бюджетирование; контроль проектов; переговорные навыки; управление персоналом.

Таким образом, самоменеджмент в спортивной сфере является не дополнительным навыком, а базовым условием профессиональной эффективности.

В последние годы влияние современных технологий на процессы самоменеджмента стало особенно заметным. Если ранее самоорганизация строилась преимущественно на личной дисциплине, бумажных ежедневниках и

накопленном опыте, то сегодня специалист спортивной индустрии располагает широким спектром цифровых решений, позволяющих значительно повысить эффективность собственной деятельности. Технологии перестали быть вспомогательным элементом – они становятся полноценным ресурсом профессионального развития, управления временем и принятия решений [4].

Для спортивной индустрии это имеет особое значение, поскольку работа в данной сфере характеризуется высокой динамичностью, эмоциональной напряжённостью, многозадачностью и необходимостью быстрого реагирования на изменения внешней среды. Тренеру необходимо одновременно контролировать тренировочный процесс, взаимодействовать со спортсменами и родителями, вести документацию. Менеджеру спортивной организации приходится совмещать административные функции, маркетинг, продажи и организацию мероприятий. Спортсмен, в свою очередь, управляет режимом подготовки, восстановлением, публичной активностью и личной карьерной стратегией. В подобных условиях технологии позволяют снизить организационные потери и сосредоточиться на действительно значимых задачах.

Одной из наиболее распространённых проблем современного специалиста является дефицит времени. При отсутствии чёткой системы планирования рабочий день заполняется срочными, но не всегда важными задачами. Это приводит к перегрузке, снижению качества работы и хроническому стрессу.

Использование цифровых инструментов планирования позволяет структурировать деятельность и повысить управляемость процессов. На практике применяются: электронные календари; мобильные планировщики задач; облачные сервисы командной работы; трекеры привычек; системы напоминаний; платформы для видеоконференций.

Преимущество таких решений заключается в том, что они позволяют видеть общую картину занятости, заранее распределять нагрузку и избегать конфликтов расписания. Например, тренер может синхронизировать график тренировок, соревнований, медицинских обследований и рабочих встреч в единой системе.

Руководитель фитнес-клуба – координировать работу персонала, рекламные кампании и клиентские мероприятия.

В научной и деловой среде всё большую популярность приобретает метод временных блоков (time-blocking), при котором день заранее делится на сегменты, посвящённые определённым видам деятельности. Такая модель особенно эффективна в спорте, где важна регулярность и повторяемость процессов.

Цифровая эпоха изменила само понимание контроля результатов. Если раньше специалист ориентировался в основном на субъективные ощущения, то сегодня возможно использование объективных количественных показателей.

В спортивной индустрии широко применяются: фитнес-браслеты; спортивные часы; датчики сердечного ритма; GPS-трекеры; мобильные приложения мониторинга сна; программы оценки физической активности; системы анализа производительности труда.

Для спортсмена это означает возможность отслеживать динамику нагрузки, восстановление, качество сна и реакцию организма на тренировочный процесс. Для тренера – получение дополнительной информации о состоянии подопечных и корректировку подготовки. Для менеджера – анализ личной продуктивности, распределения времени и эффективности рабочих действий.

Особенно важно, что аналитика формирует культуру осознанного управления собой. Человек начинает принимать решения не интуитивно, а на основе фактов. Например, снижение качества сна в течение недели может объяснить падение работоспособности, а анализ календаря – показать избыточную долю времени, затрачиваемую на второстепенные задачи [5].

Существенным резервом повышения личной эффективности является сокращение времени на повторяющиеся операции. Значительная часть рабочего дня многих специалистов расходуется на действия, не требующие высокой квалификации: оформление документов, согласование встреч, подготовку типовых отчётов, рассылку сообщений.

Современные цифровые сервисы позволяют автоматизировать данные процессы. В спортивных организациях это может выражаться в:

- автоматической записи клиентов на тренировки;
- электронных уведомлениях участников мероприятий;
- шаблонной подготовке документов;
- автоматическом формировании отчётов;
- онлайн-оплате услуг;
- синхронизации расписаний сотрудников.

С позиции самоменеджмента автоматизация освобождает интеллектуальный ресурс человека. Вместо выполнения рутинных действий специалист получает возможность сосредоточиться на стратегических вопросах: развитии бизнеса, качестве тренировочного процесса, коммуникации с клиентами и профессиональном росте.

Отдельного внимания заслуживает распространение технологий искусственного интеллекта. В настоящее время ИИ перестаёт быть исключительно корпоративным инструментом и становится персональным помощником специалиста.

Нейросетевые решения уже используются для:

- составления рабочих планов;
- генерации текстов и презентаций;
- анализа статистики;
- обработки больших массивов данных;
- подготовки маркетинговых материалов;
- персональных рекомендаций по обучению;
- структурирования информации.

Для тренера ИИ может помочь в обработке статистики тренировок и формировании индивидуальных рекомендаций. Для менеджера – в подготовке коммерческих предложений, анализе клиентской базы и создании контента. Для спортсмена – в планировании режима дня, обучении и сопровождении медийной активности.

Однако использование искусственного интеллекта требует развитого критического мышления. Технология должна усиливать компетенции человека, а не подменять профессиональное суждение.

Самоменеджмент невозможно рассматривать вне коммуникации. В спортивной индустрии специалист ежедневно взаимодействует с большим количеством людей: спортсменами, клиентами, коллегами, руководством, партнёрами, представителями СМИ.

Современные мессенджеры, корпоративные платформы и видеосервисы позволяют оперативно поддерживать связь, однако одновременно создают риск постоянной доступности. В результате рабочий день становится бесконечным.

Поэтому зрелый самоменеджмент предполагает не только использование коммуникационных технологий, но и выстраивание правил работы с ними: определение временных границ ответа; разделение личных и рабочих каналов связи; регламентирование срочных запросов; отключение лишних уведомлений; плановые окна коммуникации.

Такой подход помогает сохранить концентрацию и снизить эмоциональную перегрузку.

Одним из важнейших направлений современного самоменеджмента является непрерывное образование. Спортивная индустрия быстро меняется: появляются новые методы подготовки, маркетинговые инструменты, программные решения, стандарты сервиса.

Благодаря онлайн-образованию специалист может регулярно повышать квалификацию без отрыва от основной деятельности. Это особенно важно для региональных спортивных организаций, где доступ к очным программам ограничен.

Цифровые платформы позволяют изучать:

- спортивный менеджмент;
- маркетинг;
- психологию спорта;
- аналитику данных;
- иностранные языки;

- основы предпринимательства;
- современные IT-инструменты.

Таким образом, технологии становятся не только средством организации труда, но и механизмом долгосрочного профессионального роста.

Современные технологии существенно расширяют возможности самоменеджмента в спортивной индустрии. Они помогают планировать время, контролировать результаты, автоматизировать рутинные процессы, развивать компетенции и повышать качество решений. Вместе с тем максимальный эффект достигается лишь тогда, когда цифровые инструменты используются осознанно и подчинены стратегическим целям профессионального развития человека. Именно поэтому в условиях цифровой экономики навыки технологически грамотного самоменеджмента становятся важнейшим фактором конкурентоспособности специалиста [4].

Современный спортсмен уже давно перестал быть исключительно участником тренировочного и соревновательного процесса. Сегодня это многопрофильный профессионал, деятельность которого включает физическую подготовку, восстановление, взаимодействие с тренерским штабом, участие в медиапространстве, коммуникацию с болельщиками, сотрудничество со спонсорами и выстраивание собственной карьерной траектории. Именно поэтому самоменеджмент в спортивной среде приобретает особое значение.

Если ранее основной задачей спортсмена считалось достижение результата на площадке, дорожке или арене, то в настоящее время высокий уровень спортивных достижений тесно связан со способностью человека грамотно организовать свою жизнь в целом. Ошибки в режиме дня, неэффективное использование времени, эмоциональная нестабильность или неграмотное поведение в информационном пространстве способны негативно повлиять даже на хорошо подготовленного атлета [2].

Ключевым направлением самоменеджмента спортсмена является умение поддерживать оптимальный режим жизнедеятельности. В спорте высших достижений мелочей практически не существует: качество сна, питание, уровень

стресса, восстановление после нагрузок и соблюдение графика оказывают прямое влияние на результат.

Современные технологии позволяют спортсмену более осознанно относиться к данным процессам. Используются: фитнес-часы и браслеты; приложения контроля сна; дневники питания; цифровые календари тренировок; программы мониторинга нагрузки; платформы взаимодействия с тренером и врачом.

На основе этих данных можно своевременно корректировать режим, предотвращать переутомление и избегать снижения спортивной формы. Особенно важно, что спортсмен начинает видеть связь между повседневными привычками и конечным результатом.

Научные исследования в области спортивной подготовки подтверждают, что регулярное недосыпание, несбалансированное питание и хаотичный режим снижают адаптационные возможности организма, замедляют восстановление и повышают риск травматизма [3]. Следовательно, грамотный самоменеджмент становится элементом профилактики профессиональных рисков.

Ни одна цифровая технология не способна заменить внутреннюю дисциплину спортсмена. План тренировок, рекомендации специалистов и доступ к современным ресурсам дают результат только при условии системного исполнения.

Самодисциплина проявляется в следующих аспектах:

- соблюдение режима дня;
- выполнение тренировочного плана;
- контроль эмоциональных реакций;
- отказ от деструктивных привычек;
- ответственное отношение к восстановлению;
- соблюдение медицинских рекомендаций;
- устойчивость к внешним отвлекающим факторам.

На практике именно самодисциплина часто отделяет талантливого спортсмена от действительно успешного. Высокие природные данные без навыков самоорганизации редко обеспечивают долгосрочную карьеру.

В этом смысле самоменеджмент следует рассматривать не как разовый набор техник, а как устойчивую систему профессионального поведения.

Спортивная деятельность связана с постоянным психологическим напряжением. Конкуренция, ожидания тренеров и болельщиков, риск поражения, травмы, давление социальных сетей и необходимость публичного поведения формируют серьёзную эмоциональную нагрузку.

Поэтому современный спортсмен должен владеть навыками психологического самоменеджмента:

- управлением тревожностью;
- концентрацией внимания;
- эмоциональной саморегуляцией;
- восстановлением после неудач;
- сохранением мотивации;
- устойчивостью к критике.
- Широко используются методы спортивной психологии:
 - дыхательные практики;
 - визуализация успешного выступления;
 - техники внутреннего диалога;
 - медитация и осознанность;
 - дневники самоанализа;
 - работа со спортивным психологом.

Особое значение приобретает способность быстро восстанавливаться после поражений. Практика показывает, что проигрыш сам по себе не является решающим фактором; гораздо важнее то, как спортсмен интерпретирует неудачу и насколько быстро возвращается к рабочему состоянию [8].

В массовом представлении кажется, что спортсмен занят только тренировками. На практике его день включает значительно больше задач: тренировки; восстановительные процедуры; учёбу; перелёты и сборы; медицинские обследования; работу со СМИ; коммерческие обязательства; личные дела.

Без навыков планирования возникает перегрузка и эмоциональное истощение. Особенно это характерно для молодых спортсменов, совмещающих карьеру с обучением.

Эффективный подход предполагает:

- недельное и месячное планирование;
- расстановку приоритетов;
- резерв времени на восстановление;
- учёт соревновательного календаря;
- баланс между работой и личной жизнью.

Способность рационально использовать время повышает не только результативность, но и качество жизни спортсмена.

В цифровую эпоху спортсмен существует не только в спортивной среде, но и в публичном информационном пространстве. Социальные сети стали частью профессиональной карьеры. Через них формируется имидж, поддерживается связь с аудиторией, привлекаются партнёры и создаются коммерческие возможности.

Грамотный самоменеджмент в этой сфере включает:

- ответственное ведение аккаунтов;
- стратегию публикаций;
- соблюдение этических норм;
- контроль эмоциональных комментариев;
- взаимодействие с подписчиками;
- защиту личных границ.

Неосторожное высказывание, конфликтная публикация или импульсивное поведение способны нанести репутационный ущерб, последствия которого выходят далеко за рамки спорта [6]. Поэтому цифровая зрелость становится обязательной компетенцией современного атлета.

Ещё одно важное направление, которое нередко недооценивается, – управление личными финансами. Доходы спортсменов во многих видах спорта имеют

нестабильный характер: призовые, контракты, бонусы, рекламные выплаты могут зависеть от результатов сезона.

В этой связи спортсмену необходимо: вести личный бюджет; формировать резервный фонд; избегать импульсивных расходов; планировать инвестиции; консультироваться с надёжными специалистами; учитывать краткосрочность спортивной карьеры.

Финансовая неграмотность нередко приводит к серьёзным проблемам уже после завершения выступлений. Напротив, ответственное отношение к ресурсам создаёт основу для устойчивого будущего.

Профессиональная спортивная карьера ограничена по времени, а иногда может завершиться неожиданно из-за травмы или изменения обстоятельств. Поэтому зрелый самоменеджмент предполагает стратегическое мышление и подготовку к следующему этапу жизни заранее.

Наиболее распространённые направления:

- тренерская деятельность;
- предпринимательство;
- работа в спортивном менеджменте;
- медиа и экспертная деятельность;
- образование;
- общественные проекты.

Цифровые образовательные платформы позволяют совмещать спортивную карьеру с получением новых знаний и постепенно формировать альтернативную профессиональную идентичность [1].

Самоменеджмент спортсмена в цифровую эпоху представляет собой комплексную систему управления собственным телом, временем, эмоциями, репутацией и будущей карьерой. Современный результат в спорте достигается не только тренировочной работой, но и качеством организации всей жизнедеятельности спортсмена. Именно поэтому высокий уровень самоорганизации следует рассматривать как один из ключевых факторов устойчивого спортивного успеха.

Спортивный менеджер отвечает за коммерческую устойчивость организации. Его задачи включают: продажи; маркетинг; переговоры; работу с персоналом; организацию мероприятий; клиентский сервис.

Использование CRM-систем, электронного документооборота и BI-инструментов существенно повышает эффективность управления [7].

Наряду с преимуществами цифровизация создаёт новые риски. Постоянный поток уведомлений, информационный шум и высокая скорость коммуникаций способны снижать качество работы.

Основные угрозы:

- эмоциональное выгорание;
- тревожность;
- снижение концентрации;
- цифровая зависимость;
- хроническая усталость;
- размывание границ между работой и отдыхом.

Особенно это заметно в спортивной индустрии, где деятельность часто происходит вечером, в выходные и в режиме постоянной доступности.

Для профилактики необходимы следующие меры:

- режим отключения уведомлений;
- ограничение экранного времени;
- периоды цифрового детокса;
- регулярный отдых;
- физическая активность вне работы;
- техники осознанности;
- психологическая разгрузка [8].

Психологическая устойчивость становится важнейшей составляющей современного самоменеджмента.

Развитие самоменеджмента имеет значение не только на индивидуальном уровне, но и для экономики страны в целом.

Положительные эффекты выражаются в следующем: рост производительности труда; повышение качества спортивных услуг; развитие малого бизнеса в сфере спорта; снижение кадровой текучести; повышение профессиональной мобильности; рост цифровой грамотности населения; укрепление человеческого капитала.

Если специалисты умеют эффективно организовывать свою деятельность, организации становятся более устойчивыми, а отрасль – более конкурентоспособной.

Для России это особенно важно в контексте задач модернизации экономики, развития массового спорта и повышения качества жизни населения.

В ближайшие годы ожидается дальнейшее усиление роли технологий в самоменеджменте. Основные направления.

1. Персональные AI-ассистенты тренеров и спортсменов.
2. Цифровые двойники тренировочного процесса.
3. Автоматическое карьерное планирование.
4. Интеллектуальные системы контроля здоровья.
5. Нейросетевой анализ поведения клиентов фитнес-индустрии.
6. VR- и AR-технологии в обучении персонала.
7. Интеграция биометрии в ежедневный самоконтроль.

Это приведёт к тому, что навыки самоменеджмента станут обязательным требованием практически для всех профессий спортивной отрасли.

Самоменеджмент в спортивной индустрии средствами современных технологий является одним из важнейших факторов профессионального успеха и устойчивого развития отрасли. Он позволяет рационально использовать время, управлять карьерой, повышать качество решений, поддерживать психологическую устойчивость и адаптироваться к изменениям внешней среды.

Для современной России развитие культуры самоменеджмента в спортивной сфере выступает значимым ресурсом социально-экономического роста, повышения конкурентоспособности организаций и укрепления человеческого капитала.

Список литературы

1. Андреев П.В. Самоменеджмент в условиях цифровой экономики / П.В. Андреев. – М.: Инфра-М, 2022.
2. Блинов С.А. Управление человеческими ресурсами в спортивной сфере / С.А. Блинов. – СПб.: Питер, 2021.
3. Борисов Н.В. Психология управления в спорте / Н.В. Борисов. – М.: Спорт, 2020.
4. Васильев И.Н. Тайм-менеджмент и цифровые инструменты управления / И.Н. Васильев. – Казань: Университет, 2023.
5. Громов Е.С. Искусственный интеллект в индустрии спорта / Е.С. Громов. – М.: Спорт, 2024.
6. Ершов Д.А. Личный бренд спортсмена в медиапространстве / Д.А. Ершов. – Екатеринбург: УрФУ, 2023.
7. Жуков К.П. Спортивный менеджмент: современные технологии управления / К.П. Жуков. – М.: Юрайт, 2022.
8. Зайцев Р.М. Психология профессионального выгорания / Р.М. Зайцев. – Новосибирск: Наука, 2021.

Костенко Елена Геннадьевна – канд. пед. наук, доцент, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, Россия.
