На сегодняшний день компьютерные технологии все глубже и глубже проникают в спорт и физическую культуру, позволяя лучше изучать теоретические и практические аспекты в данной области, давая возможность более детально изучать необходимое, для совершенствования в том или ином виде спорта.  
  
Конечно же, в первую очередь упрощается теоретическая подготовка, создающая прочную базу, для дальнейшего развития спортсмена, становится проще объяснять технику упражнений.  
  
Еще одним преимуществом использования компьютерных технологий в спорте является возможность отслеживания степени усвоения теоретической части и практических успехов спортсмена, возможность более четкого анализа и корректировки программы и составление новых, более оптимальных тренировок, что приведет к улучшению качества и скорости развития спортсмена.  
  
Так же, на соревнованиях облегчается задача отслеживания результатов различных спортсменов и определения лидерства. В случае бегунов, зачастую, фотофиниш позволяет определить победителя, в особенности, если спортсмены шли почт вровень. Упрощается замер различных характеристик спортсмена и занесения их в общую базу, что существенно ускоряет процесс разбиения на категории и позволяет быстрее приступить к самим соревнованиям.