

Телятникова Наталья Владимировна

старший преподаватель

Шаповалова Олеся Алексеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
технологический институт (технический университет)»

г. Санкт-Петербург

ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация: с большим распространением информационных технологий разработчики программ начали обращать внимание на области, где ИТ-средства использовались в меньшей степени. Со временем приложения начали появляться во всех областях, в том числе и в области физической культуры. Цель данной статьи – определить критерии выбора программных средств для занятий фитнесом.

Ключевые слова: фитнес-приложения, спортивная тренировка, физические упражнения, COVID-19.

В настоящее время существует большое количество приложений для занятий фитнесом. Различные мобильные приложения, предлагают разнообразие спортивных программ в домашних условиях. Сложно выбрать наиболее удобную и практичную программу, поэтому сначала нужно сформировать список основных критериев, которым должно соответствовать программное обеспечение (ПО). Частым способом контроля за физической активностью стали спортивные трекеры. Их суть заключается в отслеживании передвижения пользователя по карте с учетом времени и дистанции, количеству шагов, перепадов высот, а также темпа, каденса, калорий и пульса.

Прежде всего необходимо понимать, какие упражнения будут выполняться занимающимся, так как не все программы поддерживают разные виды тренировок. Дополнительный функционал может повысить значимость приложения для пользователя. К такому функционалу можно отнести расчет калорийности

питания, контроль водного баланса. Наличие подобных функций позволяет вносить всю информацию о деятельности человека и максимально точно следить за физическим состоянием [1].

Стоимость использования фитнес-приложения также важна. На рынке представлено много хороших бесплатных приложений, однако у них может быть ограничен функционал или в них будет присутствовать большое количество рекламы. Если человек регулярно занимается физической культурой, имеет смысл рассматривать программы с платной подпиской.

Возможность сохранять результаты тренировок и анализировать их является одним из самых полезных функций, так как можно оперативно найти недостатки в подготовке и исправить их. Аналитика позволяет планировать этапы увеличения нагрузок на тренировках таким образом, чтобы обеспечить равномерность перехода. Чаще всего аналитические функции в фитнес-приложениях представлены в виде текста или диаграмм.

Инструкции очень полезны для пользователей, особенно для новичков. По названию упражнения не всегда понятно, как оно должно выполняться, в таком случае выручают детальные описания тренировок. Наиболее эффективными являются видеоролики, в которых рассказывается и показывается, как надо выполнять упражнение.

Также нужно обратить внимание на поддерживаемые программой языки. При регулярных тренировках может быть не всегда удобно использовать фитнес-приложение на иностранном языке, поэтому желательно, чтобы в нем был предусмотрен функционал по смене языка.

Определив список критериев, перейдем к обзору наиболее популярных фитнес-приложений.

Nike+ Training Club является одним из наиболее популярных приложений. Оно хорошо подходит как для новичков, так и для спортсменов, предлагая 100 вариантов тренировок. Все тренировки разработаны специалистами и рассчитаны на разные уровни подготовленности. Программа бесплатна и не показывает рекламу при использовании, ПО переведено на русский язык, даны инструкции

перед каждым упражнением, отсчет времени и голосовые подсказки во время тренировки, что является несомненными плюсами. Из недостатков: необходимость в регистрации аккаунта, большой размер приложения и невозможность создания собственной тренировки [2].

Minute Workout является одним из самых простых и популярных фитнес-приложений. В нем представлен один комплекс интенсивных упражнений (13 упражнений по 30 секунд за 7 минут). Данная тренировка построена на базе научных исследований и считается достаточно эффективной. Несомненным плюсом приложения является наличие календаря, куда можно вносить информацию, наличие инструкции, простота упражнений, минимум необходимого оборудования и высокая практичность занятия. Однако она может не подойти всем пользователям, особенно начинающим, поскольку комплекс упражнений достаточно интенсивный [3].

Freeletics Bodyweight – адаптивный инструмент по выбору комплексов упражнений. В приложении есть возможность выбора занятия из списка, Тренировки не требуют дополнительного оборудования и продолжаются 15–40 минут. Стоит так же отметить наличие дневника питания, возможность сохранять видео из приложения на устройство. В качестве основных недостатков можно выделить невозможность создания собственной тренировки и отсутствие русского языка.

Все представленные выше приложения имеют свои недостатки и преимущества и являются лидерами рынка.

Одним из самых популярных приложений среди студентов стала программа Strava, которая сочетала в себе насыщенный функционал и оперативную возможность отслеживания физической активности. Однако, студенты считают, что хоть и считают фитнес-приложения эффективными, если есть возможность посещать спортзал, то в этом случае тренировки будут намного результативнее.

Во время апрельского локдауна 2020 года в России заметно выросла популярность фитнес-приложений, о чем свидетельствует пятикратное увеличение количества запросов по ключевому слову «онлайн-тренировка». Если

рассматривать общее количество скачиваний фитнес-приложений за 2020 и 2021 года, то можно заметить небольшой спад, что свидетельствует о том, что с началом снятия ограничений люди стали возвращаться в спортзалы. Однако в связи с распространением новых штаммов коронавирусной инфекции, ожидается, что рост количества установок приложений для здоровья и фитнеса продолжится [4; 5].

В заключение хотелось бы сказать о том, что COVID-19 благотворно повлиял на рынок фитнес-приложений. Их стало больше, выручка от них увеличилась, как и количество пользователей. Это свидетельствует о том, что тренировки дома стали более популярными и востребованными. Ведь при таком разнообразии рынка можно найти приложение для любого уровня подготовленности, не рискуя здоровьем.

Список литературы

1. LesMills // Как фитнес-клубы справляются с последствиями COVID? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/audLf> (дата обращения: 07.02.2022).

2. World Trade Center Moscow // Индустрия фитнеса: уроки пандемии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://corp.wtcmoscow.ru/services/international-partnership/actual/industriya-fitnessa-uroki-pandemii/?sphrase_id=29484 (дата обращения: 05.02.2022).

3. World Trade Center Moscow // Фитнес-индустрия в 2020 году [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://corp.wtcmoscow.ru/services/international-partnership/actual/fitnes-industriya-v-2020-godu/?sphrase_id=29484 (дата обращения: 05.02.2022).

4. Герасимова А. Forbes // Онлайн не спасет: почему после пандемии фитнес-индустрию придется строить заново [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.forbes.ru/biznes/398441-onlayn-ne-spaset-pochemu-posle-pandemii-fitness-industriyu-pridetsya-stroit-zanovo> (дата обращения: 05.02.2022).

5. Романова Т. Forbes // Рассчитано по минутам: как создатели приложения фитнес-шеринга зарабатывают в постковидное время [Электронный ресурс]. –

Режим доступа: <https://www.forbes.ru/biznes/435661-rasschitano-po-minutam-kak-sozdateli-prilozheniya-fitness-sheringa-zarabatyvayut-v> (дата обращения: 07.02.2022).