

**АКТУАЛЬНОСТЬ ОНЛАЙН ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЙ В РОССИИ**

**С.О. Мартыщенко, магистр**  
**Кубанский государственный университет**  
**(Россия, г. Краснодар)**

*DOI:10.24412/2500-1000-2023-4-2-219-224*

***Аннотация.** Статья посвящена обоснованию актуальности развития информационных технологий в сфере физической культуры и спорта в России. В статье приведена статистика использования мобильных приложений для занятий физической культурой и спортом. Представлены данные по классификации онлайн-приложений для фитнеса и частоте их использования российскими пользователями, обзор дополнительных приложений в категории фитнес и здоровье, обзор наиболее используемых приложений и их функций. На примере образовательных организаций России рассмотрено внедрение цифровых технологий для целей физической культуры и спорта и их преимущества.*

***Ключевые слова:** онлайн приложения для фитнеса, информационные технологии, мобильные приложения, фитнес-трекеры, показатели, образование.*

Современный мир характеризуется повсеместной цифровизацией, технологическими достижениями, которые изменили жизнь всего мирового сообщества. Из-за стремительного развития информационных технологий, возникло такое явление, как гиподинамия или малоподвижный образ жизни у детей и взрослых.

За последние десятилетия уровень физических нагрузок неуклонно снижается, в первую очередь у детей и подростков, из-за чего поддержание их физической активности и здоровья становится непростой задачей. Снижение физической нагрузки неизбежно ведет к проблемам со здоровьем уже в молодом возрасте, к развитию хронических заболеваний, нарушениям работы организма в целом, и к низкому уровню физической подготовленности.

Важнейшей задачей современных образовательных учреждений (школа, институт) является формирование навыков здорового образа жизни, прививание любви к спорту и формирование здоровых привычек. При этом одних занятий в образовательных учреждениях недостаточно. Самостоятельные занятия ученика, студенты играют даже большую роль в физическом воспитании, чем занятия в школе или институте.

Согласно современным исследованиям ученых, максимальная активность мозга ребенка, подростка наблюдается при само-

стоятельной деятельности, в то время как во время обычного группового занятия уровень мозговой активности такой же, как и во время сна. В связи с чем, на взгляд автора применение онлайн фитнес-приложений позволяет решить сразу три задачи: повысить физическую активность ребенка, взрослого; привить дисциплинированность, самостоятельность и ответственность в занятиях физической культурой и спортом, а также развивать творческий подход в своих занятиях. Таким образом, актуальность исследования не оставляет сомнений [3, с. 61].

### **1. Обзор онлайн фитнес-приложений для занятий физической культурой и спортом и для ведения здорового образа жизни в России**

В наше время количество фитнес-приложений растёт изо дня в день. Так, в период с 2016 по 2018 рост скачиваний онлайн фитнес-приложений вырос на 22%. В 2015 году количество пользователей составляло 133,8 млн. человек, в 2019 году достигло 302,4 млн. человек. В 2020 году наблюдался значительный рост скачиваний фитнес-приложений, в том числе из-за пандемии коронавируса. Количество пользователей в 2020, в 2021 году превысило 400 млн. человек, а в 2022 году уже составило 650 млн.

Интересна статистика по онлайн-приложениям:

– к концу 2023 года мировой доход от приложений для фитнеса достигнет 6 млрд. долларов, а к 2028 году – 2028 млрд. долларов;

– на июль 2022 года пришлось наибольшее количество скачиваний приложений – 656 млн. раз, при этом 150 млн. скачиваний приходились на приложения для здоровья;

– в пандемию 2019–2022 годов около 40% пользователей хотя бы раз скачали фитнес-приложение;

– из 84 миллионов активных пользователей в 2022 году лишь 22% – те, кто пользовался приложением до пандемии;

– по итогам 2022 года число пользователей, открывающих приложение ежедневно увеличилось на 24% [4].

На рисунке 1 представлен обзор наиболее распространенных приложений для фитнеса в России.



Рис. 1. Мобильные приложения по онлайн фитнесу и здоровому образу жизни в России

Наиболее высокие оценки пользователей получили такие приложения как Nike+, Training club, Workout trainer, Fitprosport, Jefit. Согласно представленной классификации, все онлайн приложения для фитнеса условно делятся на 4 категории: питание, программы тренировок, бег и ходьба, мониторинг физических показателей [6, с. 103-104].

Категория питание представлена счетчиками калорий, приложениями для подсчета жиров, белков и углеводов, а также приложениями по контролю воды. Приложения по питанию представлены блюдами,

меню и анализаторами калорийности; есть счетчики отдельных блюд и продуктов.

Мониторинги физических показателей включают показатели давления, анализаторы сна, анализаторы количества шагов, приложения по ходьбе и бегу. Мобильные приложения с планами тренировок содержат: тренировки для снижения массы тела, силовые программы и йогу.

На рисунке 2 представлено процентное соотношение использования разных видов приложений российскими пользователями [7, с. 13].

## Используемые мобильные приложения, %

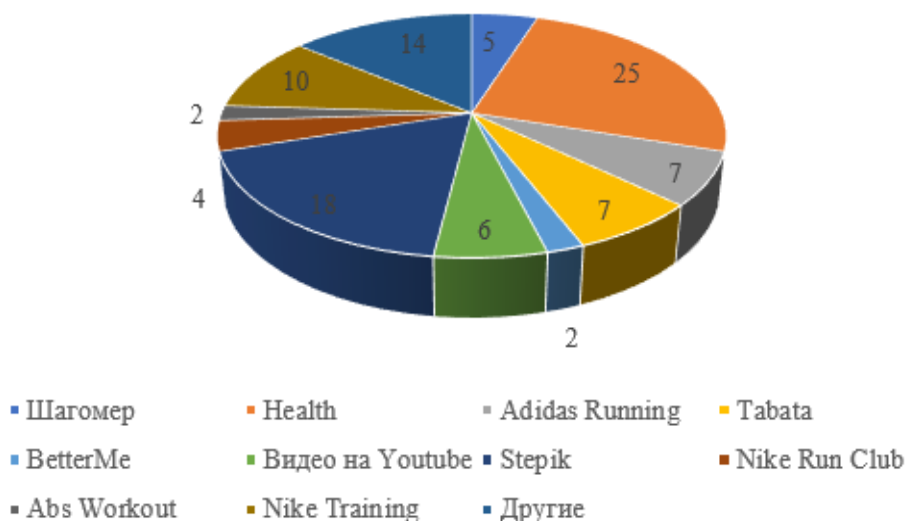


Рис. 2. Используемые мобильные приложения российскими пользователями, %

В результате проведенного исследования современных приложений для фитнеса, были выделены отдельные категории и виды приложений, была сформирована их классификация. Также были сгруппированы приложения по следующим категориям: мобильные приложения, носимые технологии с программным обеспечением системы тестирования с вводом и обработкой данных в режиме онлайн.

Мобильные приложения удобны в использовании. Они могут синхронизироваться с различными мобильными устройствами: часами, телефоном, пульсометром и т.д. Наиболее популярными приложениями по отслеживанию и анализу показателей физической активности являются: Polar Flow, RunKeeper, Strava, Adidas Running, Nike Run Club.

Polar Flow – современное онлайн-приложение с большим набором функций. Приложение предназначено для планирования и проведения тренировок, для контроля активности и сна. Приложение Polar Flow способно синхронизироваться с часами Polar Vantage для дальнейшего отслеживания таких показателей как: калории, продолжительность тренировок, частота сердечных сокращений, темп, скорость, дистанция, мощность, максимальное потребление кислорода, максимальная

аэробная нагрузка и т.д. Приложение позволяет устанавливать индивидуальные настройки для разных видов спорта.

Онлайн приложения, которые предназначены для отслеживания физической активности через системы GPS и ГЛОНАСС называются фитнес-трекерами. Приложение RunKeeper позволяет через спутниковую связь предоставлять такие функции, как отслеживание расстояния, времени движения, пульса, скорости и т.д. Пользователи могут пользоваться пульсометром, создавать многодневные планы тренировок и использовать другие функции.

Следующее довольно популярное онлайн приложение – Strava. Strava – фитнес-трекер, синхронизирующийся с большинством устройств. Это приложение позволяет строить собственные маршруты или пользоваться маршрутами друзей на телефоне или навигаторе. Приложение позволяет использовать большое количество показателей стандартных и нестандартных: расстояние, скорость, время, пульс, мощность общую и средневзвешенную и др.

Adidas Running также фитнес-трекер, который позволят отслеживать большое количество различных показателей: маршруты, калории, время, расстояние, скорость и т.д. В приложении есть трекер для бега с построением планов тренировок.

Nike Run Club – фитнес-трекер для бега с большинством необходимых функций (темп, пульс, время калории и т.д.) Приложение отображает отчеты по каждой тренировке, также есть возможность сравнения результатов с предыдущими тренировками [2, с. 102-104].

## **2. Актуальность использования онлайн-приложений для фитнеса в российских ВУЗах**

Быстрое развитие цифровых технологий на российском рынке, стремительное внедрение проектов цифровизации в российское образование, обусловили необходимость использования информационных технологий в процессе образования российских студентов. Цифровые технологии используются для автоматизации рабочего процесса, позволяют создавать принципиально новые модели профессиональной деятельности, решать задачи нового высшего уровня.

Основные возможности информационных технологий заключаются в возможностях применения технологий мультимедиа, интерактивности, интеллектуальности, производительности и коммуникативности. Цифровизация на сегодня – существенный фактор, который позволяет существенно преобразовывать процесс обучения в целом.

Необходимость применения цифровых технологий сегодня сложно отрицать. Все российское общество стремится к цифровизации различных сфер деятельности. Следует отметить, что в первую очередь, проекты цифровизации поддерживаются и активно развиваются со стороны российской государственной власти. Так, для внедрения цифровых технологий в различные сферы жизнедеятельности общества, были разработаны федеральные проекты «Цифровая экономика», «Современная цифровая образовательная среда в РФ», «Устранение цифрового неравенства», информационная система «Цифровая школа». Все эти проекты направлены на внедрение информационных технологий, в первую очередь, в экономику и образование. В рамках этих проектов образовательные процессы строятся на базе информационных технологий.

В наше время на базе ВУЗов были созданы такие платформы, как «Universarium», «Stepik». На данных платформах представлены образовательные программы, которые в том числе содержат курсы по физической культуре. Сервис «Udemy» предоставляет возможность использовать целую категорию курсов по направлению здоровье и фитнес. В них представлены курсы по обучению медитации, питанию; различные тренировки и др. Также используются сервисы «lektorium», «eliademy», «eduardo.studio». Сегодня перед российскими ВУЗами стоит задача построения 3500-4000 онлайн-курсов, в том числе и по физической культуре и спорту. Образовательные организации только начинают работу в этом направлении, однако, уже имеющиеся сервисы набирают большое количество пользователей [5, с. 502-503].

Итак, онлайн приложения для фитнеса, в России и в мире сегодня обладают большим потенциалом. Они способны формировать:

- нацеленность обучающихся на получение знаний;
- формирование навыков использования электронных устройств;
- снижение уровня тревожности, застенчивости и нерешительности;
- развитие стойкого интереса, положительной мотивации и способностей к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие целеустремленности и желания стать успешным;
- развитие коммуникативных навыков, навыков сотрудничества;
- самореализация, самосовершенствование;
- ориентация на общечеловеческие ценности, ценности здорового образа жизни; формирование здоровых привычек [1, с. 83].

### **Заключение**

Использование онлайн приложений для фитнеса сегодня актуально как никогда. Разумно подобранные тренировки, доступность в любое время, низкие финансовые расходы на использование приложений в совокупности с трендами, ориентированными на здоровый образ жизни, поз-

воляет говорить о необходимости развития этой сферы применения информационных технологий.

Любой школьник, студент, взрослый может использовать мобильные приложения, фитнес-трекеры для повышения общей физической подготовленности и кон-

троля здоровья. Полезными являются и дополнительные приложения по питанию, анализу питания, калорийности и т.д., в совокупности все эти приложения упрощают внедрение здорового образа жизни для учащихся и взрослого населения России.

#### **Библиографический список**

1. Блинов В.И., Дулинов М.В., Есенина Е.Ю., Сергеев И.С. Проект дидактической концепции цифрового профессионального образования и обучения. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://firo.ranepa.ru/files/docs/proekt\\_didakticheskoy\\_konsercii.pdf](https://firo.ranepa.ru/files/docs/proekt_didakticheskoy_konsercii.pdf) (дата обращения: 26.0.2023).
2. Болотова М.И., Ермакова М.А. Цифровая образовательная среда ВУЗа как средство продвижения ценностей физической культуры // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2022. – Вып. 1, Т. 1. – С. 80-89.
3. Запесоцкий А.С. Культурологическое осмысление актуальных проблем современности. Доклады на Международных Лихачевских научных чтениях (1997-2019). – СПб.: СПбГУП, 2019. – 264 с.
4. Корягина Ю.В., Копанев А.Н., Нопин С.В., Абуталимова С.М. Анализ онлайн систем тестирования для спорта и фитнеса // Современные вопросы биомедицины – 2020. – Т. 4, № 4. – С. 101-107.
5. Лобанова, М.А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой // Исследования молодых ученых: материалы XXXI Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2022 г.). – Казань: Молодой ученый, 2022. – С. 61-65.
6. Лоншакова Н.А., Диниц Г.Н. Характеристика сформированности здорового образа жизни у студенческой молодежи: аналитический отчет. – М.: РМАТ, 2018. – 62 с.
7. Пономарева Т.А. Интенционные ценности физической культуры студенческой молодежи // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. № 1. – С. 74-81.
8. Прокопьева С.А., Кудрявцев М.Д. Личностный уровень освоения ценностей физической культуры // VI Международная студенческая научная конференция «Студенческий научный форум 2014». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://scienceforum.ru/2014/article/2014004629> (дата обращения: 26.01.2023).
9. Разработка фитнес-приложения: функциональность, цена, сроки. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://livetyping.com/ru/razrabotka-fitness-prilozheniya-funkcionalnost-cena-sroki-razrabotki> (дата обращения 26.01.2023).
10. Шутова Т.Н. Информатизация и цифровизация образовательного процесса по физической культуре // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181) – С. 501-506.
11. Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б. Цифровизация образовательного процесса ВУЗа в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 102-105.
12. Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б. Цифровой подход в организации физической культуры и спорта в ВУЗе // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №3. – С. 12-15.

**RELEVANCE OF ONLINE FITNESS APPS IN RUSSIA**

**S.O. Martyshchenko**, *Master*  
**Kuban State University**  
**(Russia, Krasnodar)**

***Abstract.** The article is devoted to substantiating the relevance of the development of information technologies in the field of physical culture and sports in Russia. The article provides statistics on the use of mobile applications for physical education and sports. Data on the classification of online fitness applications and the frequency of their use by Russian users, an overview of additional applications in the fitness and health category, an overview of the most used applications and their functions are presented. Using the example of educational organizations in Russia, the introduction of digital technologies for the purposes of physical culture and sports and their advantages are considered.*

***Keywords:** online fitness applications, information technology, mobile applications, fitness trackers, indicators, education.*