

## ТЕХНОЛОГИИ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: РОЛЬ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЙ В РЕСПУБЛИКЕ КАРЕЛИЯ

Д.В. Олешова, студент

Е.М. Солодовник, старший преподаватель

Петрозаводский государственный университет  
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24412/2500-1000-2025-1-4-45-50

***Аннотация.** Современные фитнес-технологии представляют собой важный инструмент для поддержания физической активности и улучшения здоровья, особенно среди населения с ограниченным доступом к отдаленным южным регионам, где доступ к развитой спортивной инфраструктуре не всегда доступен. Статья посвящена исследованию влияния фитнес-технологий на образ жизни жителей Республики Карелия. В работе представлен анализ данных, полученных в результате опроса, проведенного среди представителей разных возрастов и социальных групп Республики Карелия. Опрос, в котором приняли участие 42 человека, продемонстрировал растущую популярность использования фитнес-приложений. Фитнес-технологии играют ключевую роль в поддержании физической активности и укреплении здоровья населения.*

***Ключевые слова:** фитнес-технологии, физическая активность, Республика Карелия, здоровье, опрос, мотивация, инновации в спорте, доступность фитнеса.*

Современное общество характеризуется стремительным развитием различных сфер жизнедеятельности, и сфера физической культуры не является исключением. Фитнес-приложения играют всё более значимую роль в жизни современных людей, предлагая удобные и эффективные инструменты для поддержания здоровья и физической формы. В условиях ускоряющегося темпа жизни и ограниченного времени, они позволяют людям организовать свой тренировочный процесс в любое время и в любом месте, обеспечивая гибкость и доступность занятий спортом.

Актуальность темы использования фитнес-приложений для жителей Республики Карелия возрастает с каждым годом, что связано с развитием технологий и изменяющимися условиями жизни. Использование фитнес-приложений в Карелии не только упрощает доступ к спорту, но и помогает людям отдалённых населённых пунктов поддерживать активный образ жизни вне зависимости от наличия специализированной спортивной инфраструктуры. Например, многие приложения предлагают программы тренировок, которые можно выполнять дома или на свежем воздухе, что идеально соответствует условиям региона с богатой природой. Жители могут заниматься спортом на природе, в лесах и парках, используя приложения для контроля за

физической активностью и поддержания здоровья. Кроме того, фитнес-приложения способствуют повышению мотивации к регулярным занятиям спортом, что особенно важно в условиях длительных зим и сокращённого светового дня, характерных для Карелии. Напоминания, виртуальные тренировки и возможность делиться достижениями с другими пользователями помогают людям сохранять дисциплину и стремление к улучшению физической формы.

Для исследования использования спортивных технологий и мобильных приложений среди жителей Республики Карелия был проведен опрос, результаты которого проанализированы в данном разделе. Опрос охватил различные возрастные и социальные группы населения региона. Всего в опросе приняло участие 42 человека.

По результатам опроса, 62% респондентов используют мобильные приложения для занятий спортом или поддержания физической формы, при этом 31% делают это регулярно, а 31% – иногда. Остальные 38% участников не используют такие приложения. Это свидетельствует о достаточно широком распространении фитнес-технологий среди опрошенных, хотя значительная часть населения всё ещё не прибегает к ним.



Рис. 1. Популярность мобильных приложений для фитнеса и физической активности

Среди наиболее популярных приложений оказались "MyFitnessPal", "Nike Training Club", "Adidas Running". Эти приложения позволяют отслеживать физическую актив-

ность, составлять индивидуальные планы тренировок и получать рекомендации по питанию.



Рис. 2. Осведомленность респондентов о фитнес-приложениях для занятий спортом

По результатам опроса основными мотивационными факторами для использования фитнес-приложений являются лёгкость отслеживания результатов (60%) и улучшение здоровья (59%). Эти данные свидетельствуют о том, что пользователи ценят возможность видеть свой прогресс и считают фитнес-приложения полезным инструментом для поддержания здоровья. Поддержание физической формы также является значимым мотиватором для 50% респондентов, что подчеркивает важность фитнес-приложений в повседневной жизни тех, кто стремится сохранять активность. Достижение спортивных целей является мотивацией для 37% респондентов, что свидетельствует о том, что некоторые пользователи применяют приложения для постановки и достижения конкретных спортивных результатов. В то же время мотивация, основанная на успехах других пользователей,

является мотивацией для 37% респондентов, что свидетельствует о том, что некоторые пользователи применяют приложения для постановки и достижения конкретных спортивных результатов. В то же время мотивация, основанная на успехах других пользователей,

оказалась менее значимой – только 10% участников отметили её как важный фактор. Это указывает на то, что социальные аспекты и элементы соревнований не играют ключевой роли для большинства пользователей фитнес-приложений. 16% респондентов указали, что ни один из предложенных факторов

их не мотивирует. Это говорит о том, что у части пользователей может отсутствовать мотивация к использованию фитнес-приложений, или их побуждают к занятиям спортом другие, не указанные в опросе, причины.

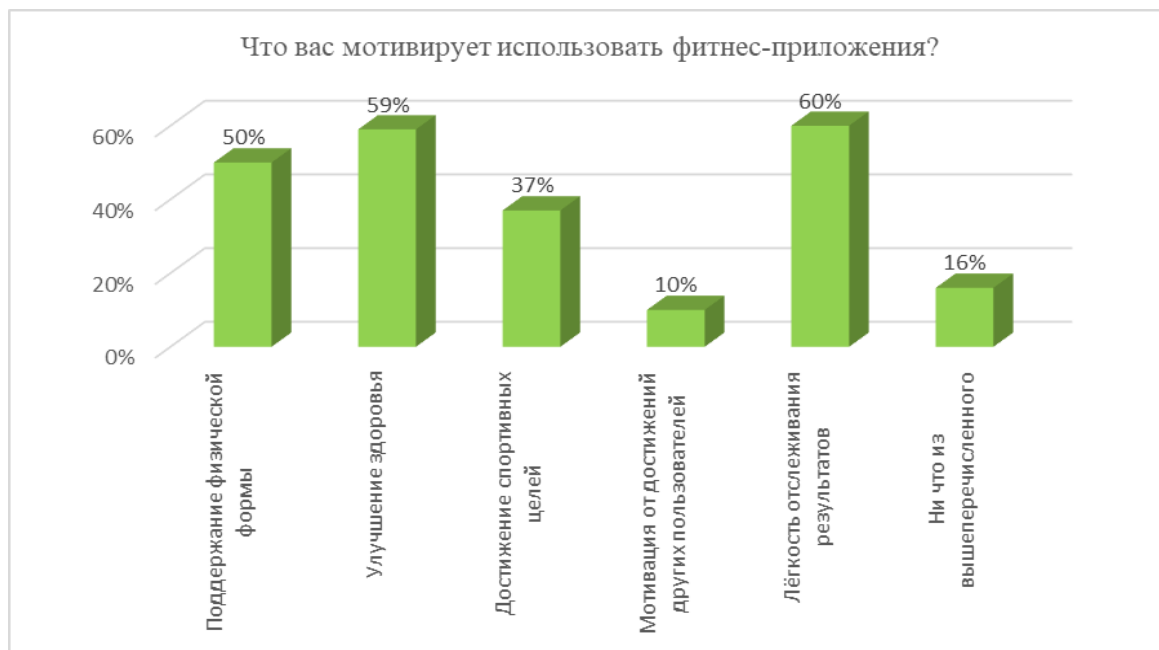


Рис. 3. Факторы мотивации для использования фитнес-приложений

Опрос показывает, что значительная часть респондентов (40%) не использует фитнес-приложения, в то время как 21% опрошенных применяют их несколько раз в неделю. Ежедневно фитнес-приложениями пользуются только 14% участников опроса, а 17% задей-

ствуют их реже одного раза в неделю. Лишь 7% используют приложения раз в неделю. Это говорит о том, что, хотя фитнес-приложения находят свою аудиторию, большинство респондентов пока не включили их в свою регулярную практику.



Рис. 4. Регулярность использования фитнес-приложений

Согласно опросу, 74% респондентов используют дополнительные носимые устройства, такие как фитнес-браслеты и смарт-часы, вместе с фитнес-приложениями. Это показывает высокую популярность таких технологий для отслеживания физической активности, тогда как 26% участников обходятся

без них. Среди наиболее популярных устройств выделяются «Fitbit», «Xiaomi Mi Band» и «Apple Watch». Эти устройства помогают измерять количество пройденных шагов, уровень активности, сожженные калории и даже качество сна, что особенно важно для тех, кто следит за своим здоровьем.



Рис. 5. Популярность носимых устройств среди пользователей фитнес-приложений

Согласно опросу, 67% респондентов отметили, что мобильные фитнес-приложения оказали положительное влияние на их образ жизни, из них 27% указали на значительное влияние, а 40% – на влияние в некоторой степени. В то же время 33% опрошенных не заметили изменений в своём образе жизни от использования приложений. Это свидетельствует о

том, что такие технологии действительно помогают людям улучшать физическую активность и заботиться о здоровье. Однако треть респондентов не заметила существенных изменений, что может указывать на недостаточность мотивации, неправильного выбора тренировок или низкого уровня персонализации приложений.



Рис. 6. Оценка влияния фитнес-приложений на образ жизни респондентов

Жители Республики Карелия, опрошенные в ходе исследования, отметили несколько ключевых преимуществ использования спортивных технологий. Во-первых, это удобство и доступность: занятия спортом можно проводить дома, на улице или в любом другом месте, где есть возможность подключиться к мобильному приложению или воспользоваться фитнес-трекером. Во-вторых, 38% респондентов заявили, что регулярные напоминания и мотивационные сообщения из приложений способствуют поддержанию дисциплины и помогают не пропускать тренировки. Это особенно важно для жителей региона, где длительная зима и суровые климатические условия могут затруднять доступ к традиционным спортивным объектам. Кроме того, использование мобильных приложений позволяет экономить время и деньги. Около 30% опрошенных отметили, что предпочитают заниматься фитнесом дома или на свежем воздухе, избегая дополнительных расходов на абонементы в спортзал. Это также связано с доступностью природы Карелии, где прогулки и пробежки на свежем воздухе могут быть приятной и полезной заменой занятиям в зале.

Спортивные технологии и мобильные приложения для фитнеса уверенно становятся неотъемлемой частью жизни жителей Республики Карелия, играя ключевую роль в повышении уровня физической активности населения. Эти цифровые инструменты делают спорт более доступным, предоставляя возможность заниматься физической активно-

стью в удобное время и в любом месте, будь то дома, на свежем воздухе или в условиях удалённой работы. Они способствуют не только организации тренировочного процесса, но и поддержанию мотивации, предлагая персонализированные программы и отслеживание прогресса, что значительно упрощает достижение спортивных целей. Результаты проведённого опроса подтверждают, что всё больше жителей Карелии выбирают мобильные приложения для фитнеса в качестве основного инструмента для занятий спортом. Такие устройства, как фитнес-трекеры и фитнес-браслеты, становятся популярными благодаря их способности предоставлять точную информацию о физической активности, контролировать состояние организма и давать рекомендации для поддержания здорового образа жизни. С дальнейшим развитием технологий можно ожидать, что спорт станет ещё более доступным для всех категорий населения Карелии, включая жителей отдалённых населённых пунктов. Это приведёт к улучшению не только физической подготовки людей, но и их общего здоровья и самочувствия, что в долгосрочной перспективе положительно скажется на качестве жизни всего населения региона. В условиях ускоренного темпа жизни и изменяющихся потребностей, мобильные технологии помогут жителям Карелии поддерживать баланс между работой, семьёй и заботой о своём здоровье, делая спорт неотъемлемой частью их повседневной жизни.

#### **Библиографический список**

1. Лобанова М.А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой / М.А. Лобанова // Исследования молодых ученых: материалы XXXI Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2022 г.). – Казань: Молодой ученый, 2022. – С. 61-65.
2. Мартыщенко С.О. Актуальность онлайн фитнес-приложений в России // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – №4-2 (79).– С. 219-224. – DOI: 10.24412/2500-1000-2023-4-2-219-224.
3. Парчевская И.И. Опыт применения фитнес-приложений мобильных устройств в учебном процессе по физической культуре // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 307-311.

**ACTIVE LIFESTYLE TECHNOLOGIES:  
THE ROLE OF FITNESS APPLICATIONS IN THE REPUBLIC OF KARELIA**

**D.V. Oleshova**, *Student*

**E.M. Solodovnik**, *Senior Lecturer*

**Petrozavodsk State University**

**(Russia, Petrozavodsk)**

***Abstract.** Modern fitness technologies represent an important tool for maintaining physical activity and improving health, especially among the population with limited access to remote southern regions, where access to developed sports infrastructure is not always available. The article is devoted to the study of the impact of fitness technologies on the lifestyle of the residents of the Republic of Karelia. The paper presents the analysis of data obtained as a result of a survey conducted among representatives of different ages and social groups of the Republic of Karelia. The survey, in which 42 people participated, demonstrated the growing popularity of using fitness applications. Fitness technologies play a key role in maintaining physical activity and improving the health of the population.*

***Keywords:** fitness technologies, physical activity, Republic of Karelia, health, survey, motivation, innovations in sports, accessibility of fitness.*