

УДК 796.06

Доркина Анастасия Владимировна
студент 1 курс
факультет «Информационные системы и технологии»
ФГБОУ ВПО Поволжский государственный университет
телекоммуникаций и информатики
Россия, г. Самара
Научный руководитель: Межман Светлана Степановна

ВЛИЯНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС: ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ И НОСИМЫЕ УСТРОЙСТВА

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние фитнес приложений и фитнес-браслетов на эффективность тренировок и мотивацию пользователей. Мы анализируем различные популярные приложения, сравнивая их функциональные возможности и отзывы пользователей. Также в статье проводится сравнение фитнес-браслетов и умных часов, акцентируя внимание на их преимуществах и недостатках в контексте отслеживания активности, мониторинга здоровья и удобства использования.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, информационные технологии, тренировочный процесс, умные устройства, мобильные приложения на спортивную тематику

*Dorkina Anastasia Vladimirovna,
1st year student, Faculty of Information Systems and Technologies
Volga Region State University of Telecommunications and Informatics
Russia, Samara
Scientific supervisor: Mezghan Svetlana Stepanovna*

THE IMPACT OF TECHNOLOGY ON THE TRAINING PROCESS: FITNESS APPS AND WEARABLE DEVICES

***Annotation:** This article examines the impact of fitness applications and fitness bracelets on the effectiveness of training and user motivation. We analyze various popular applications, comparing their functionality and user reviews. The article also compares fitness bracelets and smartwatches, focusing on their advantages and disadvantages in the context of activity tracking, health monitoring and usability.*

***Keywords:** physical education, physical activity, information technology, training process, smart devices, mobile applications on sports topics*

Введение

В последние годы технологии стремительно проникают в все аспекты нашей жизни, и мир спорта не стал исключением. Фитнес-приложения и носимые устройства открывают новые горизонты для спортсменов и любителей активного образа жизни. Эти инструменты не только делают тренировки более доступными и персонализированными, но и предоставляют уникальные возможности для анализа, мотивации и взаимодействия. В данной статье мы исследуем, как современные технологии влияют на тренировочный процесс, рассмотрим конкретные примеры использования инноваций на практике и плюсы и минусы использования технологий в спорте.

Основная часть

Уже много было написано статей на эту тему, поэтому я бы хотела обобщить уже сказанное и добавить чего-то нового.

Фитнес приложения- это специализированное мобильное программное обеспечение, разработанное для поддержки пользователей в достижении их целей в области физической активности и здорового образа жизни. Эти приложения предоставляют разнообразные функции, включая тренировочные планы, видеоуроки, мониторинг физической активности, отслеживание прогресса и советы по питанию. Фитнес-приложения могут быть адаптированы под различные уровни подготовки и потребности пользователей, включая как краткосрочные, так и долгосрочные программы тренировок. Они получили большое распространение во времена пандемии, когда большая часть населения сидела дома, но хотела поддерживать себя в форме.

Чтобы нагляднее увидеть влияние фитнес-приложений на людей и их тренировки, я хочу рассмотреть несколько конкретных приложений, что они предлагают для пользователя и отзывы на них. Анализировать будем именно бесплатные приложения, которые может позволить себе любой человек (стоит учитывать, что в большинстве приложений есть свой платный контент, но базовые опции бесплатные).

1. Тренировки для Дома (Leap Fitness Group).

Приложение "Тренировки для Дома" от Leap Fitness Group предлагает разнообразные тренировки, которые можно выполнять в домашних условиях без необходимости в специальном оборудовании. Основные категории тренировок включают:

1) Кардионагрузки: Упражнения для повышения сердечно-сосудистой выносливости, такие как прыжки, бег на месте и другие аэробные активности.

2) Силовые тренировки: Упражнения для укрепления различных групп мышц, включая отжимания, приседания и планки.

3) Растяжка: Занятия, направленные на улучшение гибкости и расслабление мышц.

4) Йога и пилатес: Упражнения, способствующие улучшению осанки, баланса и общего состояния тела.

5) Тренировки на определенные группы мышц: Программы, ориентированные на работу с конкретными мышечными группами, такими как пресс, спина или ноги.

б) Интервальные тренировки: Высокоинтенсивные занятия, которые чередуют периоды нагрузки и отдыха.

Приложение также предлагает различные уровни сложности, что позволяет пользователям адаптировать тренировки под свои индивидуальные потребности и физическую подготовку.

Теперь посмотрим отзывы на данное приложение:

Отзыв с оценкой 5 звезд от 3 октября 2024 г.:

«Всем привет мне 11 лет, меня зовут Ульяна, и да я немножко занимаюсь спортом, приложение очень классное, когда делаешь какое-нибудь упражнение там, потом в конце спрашивают в следующий раз, он какую дать полегче потруднее, посложнее. И потом ещё спрашивают, как вы справились там и выбор трудно то, что надо, как раз трудновато было, ну и так далее приложение классное, то есть и во время того, как занимаешься, можно песни вот. Это всё очень классно. Мне всё нравится»

Отзыв с оценкой 5 звёзд от 12 октября 2024 г.:

«Первый день использования 04.10.2024. (плюсы)-удобный понятный интерфейс приложения. Тренировки не долгие. Мотивирует то что звенит будильничек, а то надоедает без этого тренироваться. Хорошая нагрузка за недолгое время. Изменено: 5-тый день использования, уже хорошо отжимаюсь, неплохая выносливость рук»

Отзыв с оценкой 2 звёзды от 25 ноября 2018 г.:

«Неплохая задумка, но плохо подобранная упражнения. Позанимался один раз на простом уровне, 2 дня не мог поднять руку. Еле водил машину. Если занимаетесь в этом приложении, не подчиняйтесь правилам. Формируйте упражнения по своему самочувствию на свое усмотрение»

Отзыв с оценкой 2 звёзды от 14 сентября 2024 г.:

«почему первый комплекс упражнений только на руки, одни отжимания, где разогрев перед тренировкой и хоть что-то на другие мышцы, первое впечатление крайне негативное, упражнения я полистала дальше все однообразные и многие не действенные»

Как мы можем увидеть из отзывов, сложно сказать однозначно хорошее ли приложение. Радует, что молодое поколение заинтересовано в занятиях спортом и домашних тренировках, но важно, чтобы были правильно подобраны нагрузки, которые не навредят растущему организму. Настораживает именно то, что некоторые жалуются на плохой подбор упражнений.

2. Фитнес тренировки в зале, дома (FITNESS ONLINE LLC)

Приложение "Фитнес тренировки в зале, дома" от FITNESS ONLINE LLC предлагает разнообразные программы тренировок, которые можно выполнять как в зале, так и дома. Основные категории включают:

- 1) Силовые тренировки: Упражнения для наращивания мышечной массы и силы, включая использование свободных весов и тренажеров.
- 2) Кардионагрузки: Занятия, направленные на улучшение сердечно-сосудистой выносливости, такие как бег, велотренажеры и аэробика.
- 3) Функциональные тренировки: Комплексы, направленные на развитие общей физической подготовки и координации.
- 4) Групповые занятия: Программы, которые можно выполнять в группе, включая зумбу, степ-аэробику и другие.
- 5) Растяжка и восстановление: Упражнения для улучшения гибкости и расслабления мышц после тренировок.
- 6) Тренировки для похудения: Специальные комплексы, направленные на сжигание жира и улучшение обмена веществ.
- 7) План тренировок: Персонализированные планы на основе целей пользователя, таких как набор массы, похудение или поддержание формы.

Приложение также может включать видеоуроки, советы по питанию и отслеживание прогресса, что делает его удобным инструментом для фитнеса.

Теперь посмотрим отзывы на данное приложение:

Отзыв с оценкой 5 звезд от 19 августа 2024 г.:

«Пользуюсь пару месяцев. Стоимость не большая, программы доступные на любой уровень. Инструкция для упражнений и видео модель. Есть лента для публикаций, как отдельная соцсеть. Отдельное спасибо, что нет бесячей рекламы! Проработайте ещё такой момент: в готовых тренировках возможность менять упражнение (не из предложенных), добавлять и удалять.

в справочнике упражнений хорошо бы подтянуть историю из профиля: когда делал, какой вес, количество повторений. А так отлично!»

Отзыв с оценкой 4 звезды от 26 августа 2024 г.:

«Неплохое приложение, но в какой-то момент тренировки стали повторяться. Приложение просто ставит одно и то же, выход: собирать себе тренировку самостоятельно, но это можно сделать и на листке бумаги тогда.»

Отзыв с оценкой 4 звезды от 10 августа 2024 г.:

«Приложение хорошее, можно сказать замена тренеру. Но иногда попадаются упражнения, которые не получается сделать, в силу недостаточной подготовки, хотя тренируюсь на самом низком уровне. И было бы хорошо, если бы их можно заменять на другие, а не на похожие на это же упражнение.»

Общее впечатление о приложении "Фитнес тренировки в зале, дома" в целом положительное. Пользователи отмечают доступность программ для различных уровней подготовки, наличие инструкций и видео. Однако есть и замечания: некоторые пользователи сталкиваются с повторением тренировок и недостатком возможности заменять упражнения на более подходящие. Также отмечается, что не все упражнения подходят для начинающих.

В целом, приложение можно рекомендовать тем, кто ищет удобное решение для тренировок, но потенциальные пользователи должны быть готовы к некоторым ограничениям в настройках программы.

Фитнес-браслеты — это носимые устройства, предназначенные для отслеживания физической активности и состояния здоровья пользователя. Они обычно фиксируют такие параметры, как количество шагов, пройденное расстояние, сожжённые калории, частоту сердечных сокращений и качество сна. Некоторые модели могут также иметь функции уведомлений о звонках и

сообщениях, а также интеграцию с мобильными приложениями для анализа данных.

Умные часы — это более функциональные носимые устройства, которые, помимо отслеживания физической активности и здоровья, предлагают широкий спектр дополнительных возможностей. Они могут включать в себя функции смартфона, такие как получение уведомлений, управление музыкальным плеером, GPS-навигация и возможность установки приложений. Умные часы часто имеют более сложные сенсоры и интерфейсы, позволяющие пользователю взаимодействовать с устройством более активно.

Проанализировать эти 2 вида носимых устройств я хочу на личном опыте.

Фитнес браслет Mi Smart Band 6 - это носимое устройство от компании Xiaomi, которое несет в себе широкий функционал для отслеживания здоровья и физической активности. Я использовала данное устройство около 3-х лет. Основные характеристики и особенности:

Функции:

- 1) Отслеживание активности: Подсчет шагов, пройденного расстояния и сожжённых калорий.
- 2) Мониторинг сердечного ритма: Непрерывное измерение пульса с возможностью получения уведомлений о повышенном или пониженном уровне.
- 3) Отслеживание сна: Анализ различных фаз сна и предоставление рекомендаций по улучшению качества сна.
- 4) Спортивные режимы: Поддержка различных спортивных режимов, включая бег, плавание, йогу и другие.
- 5) Уровень кислорода в крови: Функция измерения SpO₂, что позволяет следить за уровнем кислорода в крови.

Дополнительные функции

- 1) Уведомления: Получение уведомлений о звонках, сообщениях и приложениях прямо на браслете.
- 2) Водонепроницаемость: Рейтинг IP68, что позволяет использовать браслет во время плавания и под дождём.
- 3) Автономность: Длительное время работы на одном заряде — до 14 дней в зависимости от использования.

Этот фитнес-браслет подходит для тех, кто хочет следить за своим здоровьем и физической активностью без лишних затрат. Выглядит стильно, минималистично и имеет базовый набор функций, но лично для меня очень важна функция автоопределения тренировок, потому что я часто забываю вручную включать в настройках тот, или иной режим активности. Также иногда хотелось бы иметь экран побольше. В совокупности все эти факторы подтолкнули меня к тому, чтобы заменить браслет на умные часы.

Samsung Galaxy Watch 7 — это продвинутая модель смарт-часов, которая сочетает в себе стильный дизайн, высокую функциональность и множество возможностей для отслеживания здоровья и активности. Вот основные характеристики и особенности:

Функции:

- 1) Мониторинг здоровья: Включает измерение сердечного ритма, уровень кислорода в крови (SpO2), мониторинг стресса и уровня активности.
- 2) Отслеживание сна: Анализ фаз и качества сна с различными рекомендациями по улучшению, которые намного шире, чем у фитнес-браслета
- 3) Спортивные режимы: Поддержка множества спортивных режимов, включая ходьбу, бег, плавание, йогу и другие виды активности.

Очень удобна функция автоопределения тренировок, хоть это и расходует заряд батареи чуть быстрее.

Дополнительные функции

1) Уведомления: Получение уведомлений о звонках, сообщениях и приложениях на экране часов.

2) GPS: Встроенный GPS для отслеживания маршрутов без необходимости использования смартфона.

3) Водонепроницаемость: Стандарт IP68 или 5ATM, что позволяет использовать часы во время плавания и в условиях повышенной влажности.

4) Автономность: Часы обеспечивают длительное время работы на одном заряде, которое может варьироваться в зависимости от использования. Около 2-3 дней, с использованием большинства постоянно включенных функций.

Samsung Galaxy Watch 7 подходят для пользователей, которые ищут функциональные смарт-часы с акцентом на здоровье и активность, а также стильный аксессуар для повседневного использования.

Заключение

В заключение, влияние фитнес-приложений и фитнес-браслетов на тренировки нельзя недооценивать. Эти технологии стали важными инструментами для пользователей, стремящихся улучшить свою физическую форму и здоровье. Сравнение различных приложений показало, что каждое из них предлагает функции, которые могут удовлетворить потребности пользователей — проведение тренировок дома, в зале, для новичков и уже опытных людей. Но стоит помнить, что каждый человек индивидуален и выбирать нагрузки стоит с умом, а лучше сначала проконсультироваться со специалистом.

Фитнес-браслеты и умные часы также продемонстрировали свои преимущества в контексте отслеживания активности и здоровья. Выбор между ними зависит от личных предпочтений, бюджета, целей и стиля жизни. Браслеты могут быть более удобными для повседневного использования, в то время как умные часы предлагают более широкий функционал и возможности интеграции с другими устройствами.

Независимо от выбора, важно помнить, что технологии — это лишь вспомогательные инструменты. Успех в тренировках зависит от мотивации и последовательности действий самого пользователя. Используя фитнес-приложения и браслеты с умом, можно значительно повысить эффективность тренировок и достичь поставленных целей.

Список литературы

1. Андреев Т. А., Павленко Е. П., Ушаков С. Е. Применение мобильных приложений для занятий физической культурой и спортом // Наука-2020. 2021. №8 (53). [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-mobilnyh-prilozheniy-dlya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom/viewer>
2. Бабаев И.Д., Илюшин О.В., Носимая электроника в физическом воспитании // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ». Декабрь 2022 г. №12 (57). [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nosimaya-elektronika-v-fizicheskom-vospitanii/viewer>