

FRI-2G.305-1-PP-09

---

## DIGITAL PLATFORMS AND MOBILE APPLICATIONS FOR PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITY<sup>13</sup>

---

**Assoc. Prof. Iskra Ilieva, PhD**

Department of Physical Education and Sport,  
University of Ruse “Angel Kanchev”  
And Medical University – Pleven  
E-mail: isilieva@uni-ruse.bg

***Abstract:** The use of mobile apps and digital platforms to track physical activity and sports activities was introduced even before the COVID epidemic. But the period of forced isolation had its impact on the need to improve electronic means and forms.*

*Specialized platforms for learning, training, teaching and refereeing have been introduced in different sports. With the improvement of motor and technical-tactical skills, software programs are created and improved.*

*In this report, we will present a comparative analysis of mobile applications and digital platforms for some types of sports.*

***Keywords:** Comparative Analysis, Digital Platforms, Mobile Applications, Fitness and Exercise Apps, Physical Activity, Sports.*

### ВЪВЕДЕНИЕ

Използването на мобилните приложения и дигитални платформи за проследяването на физическата активност и спортни дейности беше въведено още преди COVID епидемията. Но периода на принудителна изолация оказва своето въздействие от необходимостта за усъвършенстване на електронните средства и форми.

По време на социалната изолация, Световната здравна организация дава сигнал, че заседналият начин на живот и слабата физическа активност могат да се отразят негативно на здравето, благополучието и качеството на живот на хората. Препоръчва 150 минути средно интензивна или 75 минути високо интензивна физическа активност седмично или комбинация от двете. Тези препоръки могат да се изпълнят дори у дома, без специално оборудване и в ограничено пространство.

Според редица автори мобилните приложения представляват уникална среда за разпространение на разнообразни средства, форми и въздействия за повишаване на нивата на физическа активност. (Payne HE, Lister C, West JH, Bernhardt JM., 2015; Aitken M, Clancy B, Nass D., 2017; Jasmine Maria Petersen, Ivanka Prichard, Eva Kempes, 2019)

Разработените специализирани сайтове, платформи и приложения са ефективни за образователна, научна и научно-изследователска работа.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Според Zdravkov, L., G. Ivanova, Al. Ivanov, (2021) скоростта, с която човечеството се развива технологично в последните 100 години е безпрецедентна и няма аналог в досегашната история на развитието на света. Идеите и проблемите, които съществуват в момента, изискват различно ниво и нови подходи на обучение в училищата и университетите, за да може обучаемите да се справят с интелектуалните предизвикателства на новото време.

Логично е, предвид гореизложените обстоятелства, да се търсят и разработват нови образователни подходи, които да подобрят разбирането на преподаваната материя, като същевременно ускорят учебния процес и създадат в обучаващите се хора нови навици и

---

<sup>13</sup> Докладът е представен на конференция на Русенския университет на 28 октомври 2022 г. в секция Педагогика и психология с оригинално заглавие на български език: ДИГИТАЛНИ ПЛАТФОРМИ И МОБИЛНИ ПРИЛОЖЕНИЯ ЗА ФИЗИЧЕСКА И СПОРТНА ДЕЙНОСТ.

умения. Тези нови умения, уникални за технологичната ера, в която живеем, ще помогнат на хората непрестанно да подобряват своите знания и квалификация, което на този етап на развитие на човечеството, е неизменна част от живота, тъй като по този начин се подобрява професионалната и личностна реализация на сегашните и бъдещите ученици и студенти. (Yu, F., & Conway, A. R., 2012)

Напредъкът в мобилните технологии, по-специално разработването на мобилни приложения, представлява уникална среда за предоставяне на възможности, насочени към подобряване на здравословното поведение. Мобилните приложения са софтуерни програми, разработени за мобилни телефони и таблети, които притежават потенциал да повлияят на здравословното поведение поради техния широко разпространен обхват, достъпност и удобство, (Payne HE, Lister C, West JH, Bernhardt JM , 2015). Напоследък има разпространение на мобилни здравни приложения, като оценките са над 318 000 достъпни за изтегляне, двойно повече от наличния брой преди 2 години (Aitken M, Clancy B, Nass D., 2017). Сред мобилните здравни приложения, тези за физическа активност представляват най-голям дял (30%) и се очаква да се увеличат с 87% по-бързо от всяка друга категория здравни приложения (Grand View Research. 2017). Въпреки непрекъснато нарастващото им разпространение, предишни прегледи демонстрираха само скромни доказателства по отношение на степента на тяхната ефективност за положително повлияване на поведението при физическа активност. Това показва, че има потенциал за подобряване на ефективността на мобилните приложения в тази област. (Jasmine Maria Petersen, Ivanka Prichard, Eva Kemps, 2019)

В различните видове спорт са въведени специализирани платформи за обучение, тренировки, преподаване и съдийство. С усъвършенстването на двигателните и техникотактическите умения се създават и усъвършенстват софтуерни програми.

В настоящия доклад ще представим сравнителен анализ на мобилни приложения и класациите на най-добрите и предпочитаните от потребителите.

Alberto Vichi - Co-Executive Director of EPSI (2017) представя сравнение на мобилни приложения за физическа активност с и без съществуващи уеб-базираны платформи за социални мрежи. Неговият систематичен преглед е представен обобщено и интерактивно:

Общо съдържание/тенденции

- Дигитална иновация, насърчаваща физическата активност;
- Цифровите иновации увеличават честната игра и доброто управление;
- Цифрови иновации, стимулиращи икономическия растеж;
- Дигитални технологии, разширяващи базата на спортните фенове.

Европейска платформа за спортни иновации

EPSI е Европейска платформа за спорт и иновации, базирана на членство, създава мрежова организация в Европа, която се фокусира върху иновации в областта на физическата активност, свързана със спорта, свободното време и здравето.

Мисия:

▪ Стимулира работата в мрежа около иновациите и сред своите членове: високи технологии, компании, спортни компании, университети, изследователски организации, клъстери, център за върхови постижения и др.;

▪ Създава бизнес възможности сред своите членове;

▪ Разработване и реализиране на ЕС/национални и регионални проекти;

▪ Информира членовете си за европейски покани за предложения и обществени търгове;

▪ Организира събитие за посредничество и намиране на партньори и годишна конференция;

▪ Изготвя програма за стратегически изследвания и иновации за спортния сектор.

Да разгледаме едни от най-добрите мобилни приложения за фитнес и физически упражнения.

Професионалният сайт Healthline се ангажира да предостави надеждна, достъпна и точна информация, така че потребителите да се грижат за своето здраве и благополучие. Използват установен редакционен процес, за да гарантират, че предоставят възможно най-добрата информация.

Редакционният процес е разработен от екипа на Healthline. Те създават и редактират всяка част от съдържанието въз основа на 4-те стълба – (1) печелене и поддържане на доверие; (2) поддържане на високи журналистически стандарти; (3) приоритизиране на точността, емпатията и приобщаването; и (4) неперкъснато наблюдение и актуализиране на съдържанието – те гарантират, че потребителите винаги могат да се запознаят с актуалната информация, от която се нуждаят, основана на резултатите от непрекъснати проучвания.

Ето и тяхната класация (Healthline) за 12-те най-добри мобилни приложения:

Бърз преглед на най-добрите приложения за фитнес

**Най-доброто безплатно приложение за фитнес: Nike Training Club;**

**Най-доброто приложение за любителите на груповия фитнес: obé Fitness;**

**Най-доброто приложение за фитнес: Peloton;**

Най-доброто приложение за фитнес за жени: Fit Body;

**Най-доброто приложение за фитнес за мъже: Centr;**

Най-доброто приложение за фитнес, водено от личен треньор: Le Sweat TV;

Най-доброто приложение за силови тренировки с ниско въздействие: TRX Training Club;

Най-доброто приложение за фитнес преди раждане и след раждане: Studio Bloom;

Най-доброто приложение за фитнес с размер: Big Fit Girl;

Най-доброто приложение за силови тренировки: Jefit Workout Planner Gym Log;

**Най-доброто приложение за йога: Glo;**

**Най-доброто приложение за бегачи и колоездачи: Strava;**

Според STEFANI SASSOS, M.S., R.D.N., C.S.O., C.D.N. AND OLIVIA LIPSKI (2022), които представят в друг професионален сайт за физическа активност анализите на фитнес експерти за 15 най-добри приложения за тренировка за изтегляне през 2022 г. Това са:

Най-добро приложение като цяло: Beachbody On Demand

Най-добро приложение за жени: SWEAT

**Най-доброто приложение за мъже: CENTR от Крис Хемсуърт**

**Най-добрите безплатни тренировки: Nike Training Club**

**Най-добро приложение за фитнес: Peloton App**

Най-доброто приложение за уелнес: Grokker

Най-доброто приложение за персонално обучение: FUTURE

**Най-добро приложение за йога: Glo**

Най-доброто приложение за пилатес: BODY от Blogilates

Най-добро приложение за тонизиране: Tone It Up

**Най-доброто приложение за бегачи и колоездачи: Strava**

**Най-доброто приложение за групов фитнес: Obé Fitness**

Най-доброто приложение за потребителите на Apple Watch: Fitness +

Най-доброто приложение за отслабване: WW Digital

Избор на редактора: приложението All Out Studio

От нашето проучване в 15 професионални сайта за фитнес установихме, че най-предпочитаните мобилни приложения за физическа активност, които сържат първите места в техните класации са:

*Най-доброто безплатно приложение за фитнес: Nike Training Club*  
*Най-доброто приложение за любителите на груповия фитнес: obé Fitness*  
*Най-доброто приложение за фитнес: Peloton*  
*Най-доброто приложение за фитнес за мъже: Centr*  
*Най-добро приложение за йога: Glo*  
*Най-доброто приложение за бегачи и колоездачи: Strava*  
*Най-доброто приложение за групов фитнес: Obé Fitness*

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мобилните приложения и дигиталните платформи, свързани с практикуване на физическа активност и спорт имат много предимства, както и някои недостатъци. Те са съобразени с дидактическите принципи на обучение и основните педагогически изисквания за структуриране на персоналния урок или тренировка.

Независимо дали потребителите търсят най-добрите тренировки у дома или обичат да тренират на открито, приложенията за тренировки могат да осигурят подходящо решение за фитнес, което е удобно и достъпно, съобразно свободното лично време.

Според много фитнес експерти в Wellness Lab на Good Housekeeping Institute приложенията за упражнения са се подобрили през последните години, предоставяйки повече разнообразие и по-качествени фитнес инструкции, тъй като търсенето на първокласно съдържание за домашен фитнес се е увеличило. Но с огромното насищане на приложения, от които да се избира, може да се получи колебание относно кое приложение и тренировъчна програма са най-подходящи за практикуващия физическа активност. Ето защо е прието експерти и треньори в реалния живот да оценяват в годишни класации десетки приложения за фитнес през цялата година, за да намерят най-добрите опции за всички нива.

**Докладът отразява резултати от работата по проект № 2022-РУ-04, финансиран от фонд „Научни изследвания“ на Русенския университет.**

## REFERENCES

Aitken M, Clancy B, Nass D. IQVIA. (2017). The Growing Value of Digital Health: Evidence and Impact on Human Health and the Healthcare System <https://www.iqvia.com/institute/reports/the-growing-value-of-digital-health> website.

Bichi, A. (2017) Opportunities brought by innovation and digital technologies in sport, [https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/docs/docs/eusf-data-1\\_en.pdf](https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/docs/docs/eusf-data-1_en.pdf).

Payne HE, Lister C, West JH, Bernhardt JM. Behavioral functionality of mobile apps in health interventions: a systematic review of the literature. JMIR Mhealth Uhealth. 2015 Feb 26;3(1):e20. doi: 10.2196/mhealth.3335. <http://mhealth.jmir.org/2015/1/e20/> [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].

Yu, F., & Conway, A. R. (2012). Mobile/smartphone use in higher education.

Jasmine Maria Petersen, Ivanka Prichard, Eva Kemps, A Comparison of Physical Activity Mobile Apps With and Without Existing Web-Based Social Networking Platforms: Systematic Review, Originally published in the Journal of Medical Internet Research (<http://www.jmir.org>), 16.08.2019.

STEFANI SASSOS, M.S., R.D.N., C.S.O., C.D.N. AND OLIVIA LIPSKI (2022) 15 Best Workout Apps to Download in 2022, According to Fitness Experts, <https://www.goodhousekeeping.com/health-products/g27112869/best-workout-apps/>.

Zdravkov, L., G. Ivanova, Al. Ivanov, (2021) Virtual and Augmented Reality for Educational Purposes in the Field of Mechanical Engineering IN:PROCEEDINGS OF UNIVERSITY OF RUSE - 2019, volume 58, book 3.4, pp.114-119, ISBN: 1311-3321.