

Viedtālruņu sporta aplikāciju izmantošana sportošanas veicināšanā

Irēna Upeniece¹, Jānis Sarkalns², Indra Vīnberga¹

¹Rīgas Stradiņa universitāte, Sporta un uztura katedra, Latvija

²Radisson Blu Hotel Latvija, Latvija

Ievads. Pēdējo desmit gadu tehnoloģiskie sasniegumi ir ļoti ievērojami, un tie ir kļuvuši par mūsu ikdienas neatņemamu sastāvdaļu. Īpaša nozīme mūsdienās ir mobilajiem telefoniem, kas šobrīd sevī ietver datora funkcijas, tāpēc tos sauc par viedtālruņiem. Sports iet roku rokā ar tehnoloģijām, tāpēc arī viedtālruņos šobrīd ir pieejams ļoti plašs klāsts ar speciālām datorprogrammām, kas piedāvā dažādas funkcijas saistībā ar veselīga dzīvesveida aktivitātēm, lai atvieglotu un veicinātu sportošanu. Šīs datorprogrammas sauc par viedtālruņu lietotnēm jeb aplikācijām, un to popularitāte pēdējos gados ir ļoti augusi.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Pētījuma mērķis ir izpētīt un analizēt viedtālruņu sporta aplikāciju izmantošanu sporta spēļu sportistu treniņu procesā, kā arī noskaidrot populārākās sporta mobilās lietotnes un tendences.

Pētījumā piedalījās 100 dažāda vecuma un dzimuma sporta spēļu sportisti. Respondenti pārstāvēja noteiktu sporta spēļu veidu, kurā regulāri notiek un tiek apmeklēti treniņi. Respondenti aizpildīja aptaujas anketu par viedtālruņu sporta aplikāciju izmantošanu treniņu procesā un to ietekmi uz sabiedrības veselību, sportošanas motivāciju, kā arī noteica populārākās mobilās sportlietotnes.

Pētījuma metodes: 1) literatūras avotu izpēte un analīze un 2) aptauja.

Rezultāti. Pētījumā tika iegūtas 100 respondentu atbildes uz divpadsmit jautājumiem par viedtālruņu sporta aplikācijām. Aptaujā piedalījās 59% sieviešu un 41% vīriešu. Respondentu vidējais vecums ir 23 gadi. Respondenti izteikti dominē viena viedtālruņu sporta aplikācija – *Endomondo*: no 100 respondentiem 48 ir pieminējuši tieši šo viedtālruņu sporta aplikāciju, kas tiek izmantota, lai izmērītu noskrieto distanci, ātrumu un laiku; otrajā vietā ierindojas *Nike + Training Club* un trešajā vietā – *Nike + Run Club* aplikācija. Kopumā 68% sporta spēļu komandu sportistu fizisku aktivitāšu laikā izmanto viedtālruņu sporta aplikācijas; 45% šīs aplikācijas izmanto, lai izmērītu noskrieto distanci, 13% seko dažādu piedāvāto treniņu programmu pildīšanai, 10% – slodzes apjoma un intensitātes noteikšanai.

Secinājumi. Respondentu vidū galvenokārt dominē viedtālruņu sporta aplikācijas, kas domātas noskrietās distancēs noteikšanai. Visās komandās populārākā sporta viedtālruņu aplikācija ir *Endomondo*, otrajā vietā – *Nike + Training Club*, trešajā vietā – *Nike + Run Club* sporta aplikācija. Basketbola komandās viedtālruņu sporta aplikācijas izmanto salīdzinoši biežāk nekā citu sporta spēļu komandās. Pastāv neuzticēšanās viedtālruņu sporta aplikāciju piedāvātajām iespējām sirdsdarbības frekvences noteikšanai treniņu laikā. Respondenti norāda, ka dažkārt dati ir neprecīzi.

Vīriešu rokasbumbas un florbola komandās, kas spēlē augstākajā līmenī, tiek izmantotas speciālas sporta aplikācijas spēļu videoanalīzei un komandas taktikas uzlabošanai.

Vairākums sporta spēļu sportistu uzskata, ka viedtālruņu sporta aplikācijas motivē cilvēkus sportot un veicina informācijas gūšanu mērķtiecīgai un rezultatīvai treniņa procesa norisei, fiziskās aktivitātes optimizēšanai, kas ir veselīga dzīvesveida neatņemama sastāvdaļa.