Занимаетесь ли вы в тренажерном зале?

Да, регулярно 13,8%

Да, время от времени 20,7%

Раньше занимался(ась), но сейчас нет 37,9%

Нет 27.6%

Какой ваш уровень физической подготовки?

Новичок (без опыта/ небольшой опыт тренировок) 51,7%

Средний (базовые навыки) 37,9%

Продвинутый (опытный спортсмен) 10,3%

Испытывали ли вы страх перед первым походом в тренажерный зал?

Да, испытывал(а) 69%

Нет, не испытывал(а) 31%

Пользуетесь ли вы услугами тренера?

Да, регулярно 10,3%

Нет, никогда не пользовался/ пользовалась 58,6%

Время от времени 31%

С какими трудностями или проблемами вы сталкивались при тренировках?

Недостаточно информации о правильном выполнении упражнений 66,7%

Затруднения с составлением индивидуального плана тренировок 63%

Недостаток мотивации и регулярности в тренировках 63%

Травмы или дискомфорт во время упражнений 59,3%

Сложности с постановкой целей и их достижением 48,1%

Смущаюсь 3,7%

Никуда не ходил 3,7%

Как часто вы пользуетесь мобильными приложениями для тренировок?

Постоянно 13,8%

Иногда 34,5%

Редко 24,1 %

Никогда 27,6%

Какими приложениями вы пользуетесь во время тренировок?

Приложения для отслеживания прогресса/трекеры активности 53,6%

Приложения с видеоуроками по упражнениям 60,7%

Приложения с планами тренировок 60,7%

Приложения для музыки 67,9%

Секундомер53,6%

Никаким 10,7%

Сколько времени вы тратите на одну тренировку?

Менее 30 минут 31%

30-60 минут 37,9%

Более 60 минут 31%

Что мотивирует вас больше всего во время тренировок?

Достижение целей 62,1%

Приятное музыкальное сопровождение 58,6%

Мотивирующие сообщения и поощрения 48,3%

Соревновательный элемент 41,4%

Быть наедине со своими мыслями 3,4%

Не ходил 3,4%

Какие цели вы хотели бы достичь с помощью мобильного приложения?

Повышение общей физической формы 79,3%

Снижение веса/жировой массы 55,2%

Развитие мышц и силы 69%

Улучшение выносливости 65,5%

Повышение мотивации 48,3%

Регулярность тренировок 55,2%

Узнавать правильную технику 3,4%

Никаких 6,8%

Какую функциональность вы считаете наиболее важной в приложении для занятий в тренажерном зале?

Персонализированные тренировочные программы 82,8%

Инструкции по правильной технике выполнения упражнений 72,4%

Отслеживание прогресса тренировок и достижений 69%

Мотивационный контент и цели 48,3%

Работа тренажеров 3,4%

Какие функции вы бы хотели видеть в приложении?

Поддержка музыкального плеера 72,4%

Секундомер и таймеры для тренировок 89,7%

Интеграция с календарем тренировок 62,1%

Социальное взаимодействие и возможность подключения к тренировкам с друзьями 55,2%

Уведомления и напоминания о тренировках72,4%

Видеоинструкции по упражнениям 75,9%

Что-то новое 3,4 %

Какую информацию или функциональность вы ещё хотели бы видеть в мобильном приложении для тренировок новичков в тренажерном зале?

1) возможность отслеживания динамики прогресса в тренировках ( диаграмма, н-р: 01.01.24 15 раз с 3 кг; исходные данные вводимые в ручную: часть тела ; сравниваемые факторы: кол-во подходов, вес )

2) опросник психологическое состояния ( чтобы корректировать тренировки в зависимости от состояния, а также выводить закономерность для будущего построения плана тренировок)

3) для женщин было бы неплохо подвязать к приложению календарь менструального цикла

4) подвязать вкладку с возможностью отслеживания приема препаратов

5) настроить уведомления с мотивационными фразами/ цитатать , а также советами для новичков

Фиксация результатов для видимости прогресса

Мотивационные уведомления

**Выводы по опросу:**

Высокий уровень интереса к тренировкам: Большинство опрошенных (63,5%) регулярно занимаются в тренажерном зале, что подчеркивает высокий уровень интереса к физической активности и спорту.

Необходимость в персонализации: 79,3% опрошенных хотели бы повысить общую физическую форму, что подчеркивает важность персонализированных тренировочных программ. Также 55,2% хотели бы снизить вес/жировую массу и 69% развить мышцы и силу, что указывает на необходимость индивидуализации тренировок.

Страх перед первым походом в тренажерный зал: 69% опрошенных признали, что испытывали страх перед первым походом в тренажерный зал, что подчеркивает важность создания приложения, способного снизить этот страх и обеспечить поддержку на начальном этапе.

Трудности с тренировками: 66,7% опрошенных отметили, что испытывали трудности с информацией о правильном выполнении упражнений, что подчеркивает необходимость приложения с детальными инструкциями и видеоуроками.

Использование мобильных приложений: 53,6% опрошенных регулярно используют мобильные приложения для тренировок, что подчеркивает потребность в приложении, которое может предложить функционал, отсутствующий в текущих решениях.

Предпочтения в функциональности приложения: Персонализированные тренировочные программы, инструкции по правильной технике выполнения упражнений, отслеживание прогресса тренировок и достижений, мотивационный контент и цели, а также поддержка музыкального плеера и секундомеры для тренировок были выделены как наиболее важные функции.

Дополнительные функции: Опрошенные выразили желание видеть в приложении возможность отслеживания динамики прогресса, опросник психологического состояния, календарь менструального цикла для женщин, отслеживание приема препаратов, мотивационные уведомления и фиксацию результатов для видимости прогресса.

Выводы подтверждают, что для создания успешного спортивного приложения необходимо учесть широкий спектр потребностей пользователей, включая персонализацию, поддержку, мотивацию и удобство использования. Приложение должно быть не только инструментом для тренировок, но и источником поддержки и мотивации, а также средством для снижения страха перед началом занятий в тренажерном зале.

**Исходя из данных опроса, можно сделать следующие рекомендации для создания спортивного приложения:**

1. Персонализация и индивидуализация

Персонализированные тренировочные программы: Приложение должно предлагать индивидуальные тренировочные планы, учитывающие уровень физической подготовки пользователя, его цели и предпочтения.

Инструкции по правильной технике выполнения упражнений: Важность правильной техники не может быть недооценена. Приложение должно предоставлять детальные инструкции и видеоуроки для каждого упражнения.

2. Отслеживание прогресса и мотивация

Отслеживание прогресса тренировок и достижений: Приложение должно позволять пользователям отслеживать свой прогресс, включая вес, силу, выносливость и другие показатели.

Мотивационный контент и цели: Приложение должно предлагать мотивационные сообщения, поощрения и цели, чтобы поддерживать пользователей на пути к достижению их целей.

3. Удобство и функциональность

Поддержка музыкального плеера: Приложение должно поддерживать интеграцию с музыкальными приложениями, чтобы пользователи могли слушать свою любимую музыку во время тренировок.

Секундомер и таймеры для тренировок: Эти функции помогут пользователям следить за временем и улучшить точность выполнения упражнений.

Интеграция с календарем тренировок: Это позволит пользователям легко планировать свои тренировки и отслеживать их в одном месте.

4. Социальное взаимодействие и поддержка

Социальное взаимодействие и возможность подключения к тренировкам с друзьями: Приложение может предлагать функции для социального взаимодействия, позволяя пользователям делиться своими достижениями и планами тренировок с друзьями.

Уведомления и напоминания о тренировках: Регулярные напоминания помогут пользователям поддерживать регулярность тренировок и следовать своему плану.

5. Дополнительные функции для новичков и продвинутых пользователей

Отслеживание динамики прогресса в тренировках: Для новичков важно видеть визуализацию своего прогресса, чтобы мотивировать их и помочь им оставаться мотивированными.

Опросник психологического состояния: Это может помочь корректировать тренировки в зависимости от состояния пользователя и выводить закономерности для построения плана тренировок.

Подвязка календаря менструального цикла для женщин: Это может быть полезно для планирования тренировок и отдыха.

Отслеживание приема препаратов: Это может помочь пользователям следить за своим здоровьем и питанием во время тренировок.

Мотивационные уведомления: Регулярные мотивационные уведомления могут помочь поддерживать пользователей на пути к достижению их целей.

Заключение

Создавая спортивное приложение, важно учитывать потребности и предпочтения различных пользователей, начиная от новичков и заканчивая продвинутыми спортсменами. Приложение должно быть не только инструментом для тренировок, но и источником мотивации, поддержки и социального взаимодействия.