

Сравнительный анализ приложений для самостоятельных занятий йогой

Листюхин Денис Владимирович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Цель исследования – выявить сильные и слабые стороны популярных приложений для занятий йогой. Для достижения цели были использованы такие методы исследования, как анализ и сравнение. В результате исследования была составлена сравнительная таблица для удобного выбора подходящего приложения.

Ключевые слова: йога, асаны, фитнес, гармония.

Comparative analysis of applications for independent yoga classes

Listyukhin Denis Vladimirovich

Sholom-Aleixem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of the study is to identify the strengths and weaknesses of popular yoga apps. To achieve the goal, such research methods as analysis and comparison were used. As a result of the study, a comparative table was compiled for convenient selection of a suitable application.

Keywords: yoga, asanas, fitness, harmony.

В современном обществе на каждом шагу говорят об осознанности и любви к самому себе. Культ саморазвития и самопознания распространился во все сферы жизни. Даже йога, которая в индийской культуре появилась как психологическая, духовная практика, сейчас является одним из самых популярных направлений в физической активности и уходом за своим телом. Среди множества доступных курсов от фитнес-блогеров, различных методик и всяческих приложений для самостоятельных занятий важно найти свой путь, который будет правильным для конкретного человека.

Целью данного исследования является выявление сильных и слабых сторон современных популярных приложений для занятий йогой.

Исследованиями по теме йоги занимались многие учёные и врачи. В.Д.Иванов и С.А. Ярушин в статье «Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека» рассматривают возможности йоги в организации занятий со студентами университетов [1]. А Сухарева в своём

исследовании выясняет, как занятия йогой могут привести к внутреннему равновесию в научном аспекте [3].

Цель йоги – прийти к гармонии внутреннего и внешнего в организме. Желание посвятить себя изучению асан и медитаций – это, конечно, важно. Но куда важнее определиться с технологией занятий и погружения в духовные практики. Для этого сегодня существует много видов приложений для смартфонов, которые упростят изучение и оставят время на полное погружение в йогу.

При выборе самого хода занятий человек учитывает количество времени, которое он может потратить, физическую нагрузку, место проведения тренировок. Одно из главных удобств фитнес-девайсов – умные алгоритмы по подбору подходящих режимов занятий. Для человека остаётся только определиться со временем для тренировки и настроиться на гармонию с собой.

«Unagrande Yoga Club» – одно из самых популярных и любимых пользователями приложений для занятий йогой.

Платформа предоставляет видеоуроки разной продолжительности (от 15 минут до двух часов) и любого уровня подготовки. При выполнении упражнений можно пользоваться живой демонстрацией (анимированный тренер), либо посмотреть схему выполнения любой асаны.

Кроме практической пользы, в приложении есть и теоретические данные: статьи о противопоказаниях, разбор всех упражнений с точки зрения пользы и вариации выполнения, полезные рецепты. Для тех, кто хочет углубиться в йогу больше, например, поработать с дыханием, на платформе есть и медитативные и дыхательные практики.

Из приятных плюсов можно выделить управление звуками: выбор музыки на фон, громкость диктора и фона. Одной из полюбившихся функций, судя по отзывам к приложению в Google Play и App Store, стал выбор сферы и ситуации для проработки, например, можно настроиться на гармонию с собой после сильного стресса или во время беременности, побороть страхи или прийти к принятию себя.

В приложении предоставляется бесплатный доступ к ресурсу сроком от двух недель до месяца. После завершения пробного периода подписка будет стоить 3650 рублей в год.

Из минусов стоит отметить работу приложения только в онлайн режиме и наличие рекламы.

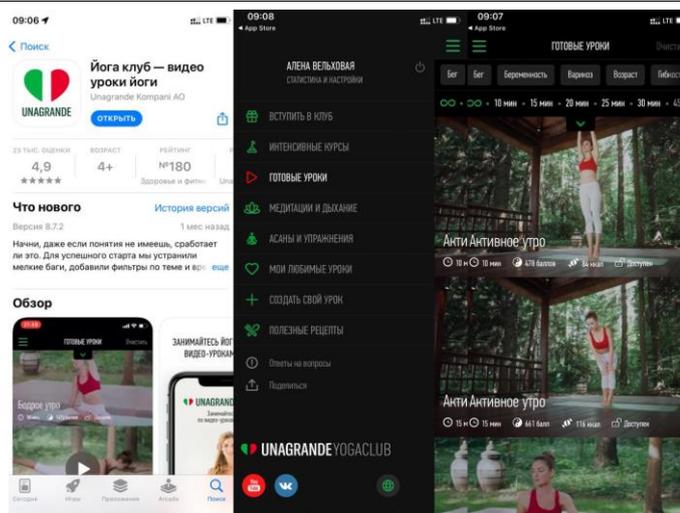


Рисунок 1 – Unagrande Yoga Club

«Йога для новичков: асаны» – бесплатная платформа для тех, кто только начинает свой путь в мире йоги. Простой и понятный интерфейс делает работу с этим приложением ещё приятней для людей.

Для удобства предусмотрены три уровня сложности занятий: новичок, практикующий и продвинутый; полное описание всех асан в схеме или видео формате; возможность проработки отдельных проблемных зон. Также предоставляется выбор наставника – можно выбрать либо женский голос диктора, либо мужской.

Ещё один большой плюс платформы – работа в режиме офлайн. Можно подключиться и тренироваться в любое время и в любом месте.

Из слабых сторон – роботизированный диктор. Да, пол голоса выбрать можно, но он всё равно будет озвучивать упражнения роботизированной интонацией, которая не даёт полностью расслабиться и погрузиться в занятие.

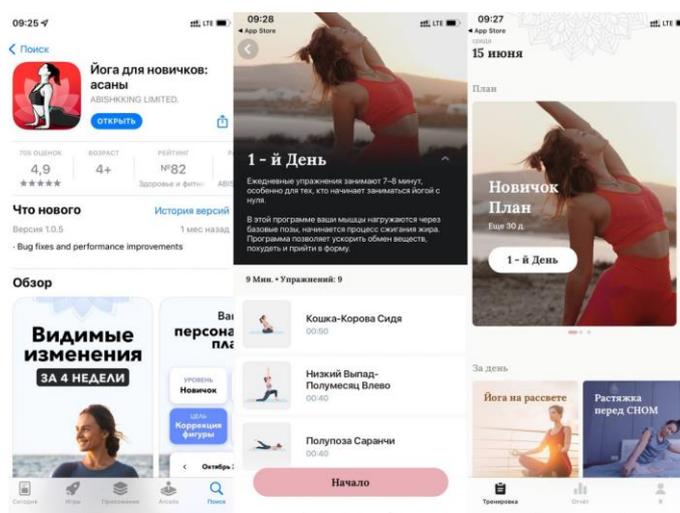


Рисунок 2 – Йога для новичков: асаны

«Down Dog» – красивое и удобное приложение, самое популярное в своей нише. Платформа детально продумана и подстроена под пользователя.

При регистрации запрашивается ваш опыт в йоге, любимая музыка, проблемные части тела и направление, в котором человек хотел бы работать.

Звуковая составляющая тоже подкупает пользователей. Здесь можно регулировать и громкость диктора, и громкость фона. Также можно выбрать, что именно наставник будет озвучивать (только название асаны, только руководство к дыханию и т.д.).

В течение видеозанятия можно перематывать его вперёд или назад, приостанавливать в нужный момент, а понравившиеся тренировки можно добавить в избранное, чтобы снова вернуться к ним позже.

Не смотря на удобство и ориентир на интерес пользователя, приложение не предоставляет описание асан, объяснение их работы и эффективности для того или иного направления.

Бесплатный период длится всего месяц, далее можно пользоваться приложением по годовой подписке, которая стоит 4690 рублей в год, либо по месячной – 590 рублей.

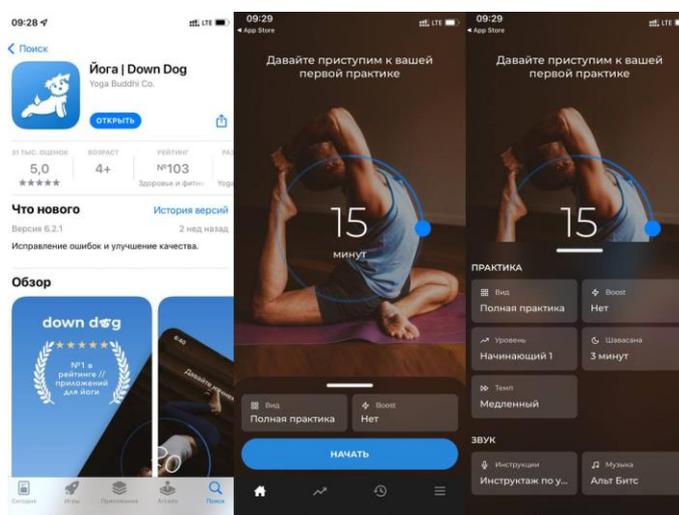


Рисунок 3 – Down Dog

«Йога для начинающих, похудения с занятиями». Куратор платформы Лев Соловьём, основатель проекта «Yogashkola». Суть приложения – тратить на занятия йогой всего по семь минут. В теории, так пользователь не будет чувствовать навязчивости и обязанности выполнять упражнения долго и много.

В бесплатном доступе открыты 12 асан, которые смогут выполнить даже новички. Занятия представлены видеуроками, под каждым из которых следует описание асан и их влияния на организм.

В конце каждого комплекса даются награды за выполнение, что даёт небольшую мотивацию двигаться дальше.

Дополнительные комплексы на платформе делятся на три типа: утренние и вечерние занятия и йога для похудения. Они открываются после оплаты – 549 рублей – кроме снятия блокировок с тренировок, будет снят лимит по времени использования.

Большое преимущество – работа без подключения к сети Интернет или wi-fi.

К минусам можно отнести скудный функционал, платформе по сути имеет всего 4 занятия. Также нет персонального подхода к каждому пользователю, нельзя выбрать уровень подготовки или изменить степень нагрузки.

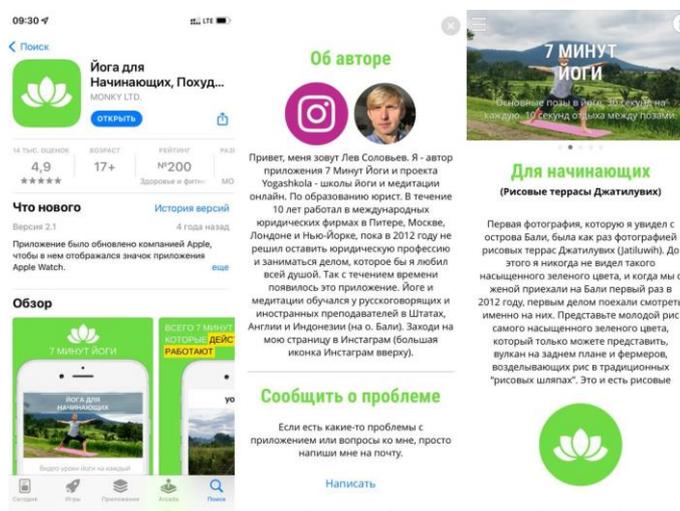


Рисунок 4 – Йога для начинающих, похудения с занятиями

«Track Yoga» – англоязычная платформа для занятий йогой. Незнание английского языка не помешает русскоязычным пользователям узнать, насколько платформа удобна.

В приложении есть большое описание всех используемых асан с пользой и противопоказаниями.

Конечно, одна из любимых функций пользователей – управлением музыкальным сопровождением – тоже присутствует.

Для использования девайса в офлайн режиме предусмотрено скачивание практик на устройство, так к ним можно будет вернуться в любое время.

Кроме стандартных тренировок по йоге, в бесплатной версии приложения есть уникальные комплексы упражнений для разных ситуаций: разминка на беговой дорожке, профилактика астмы и других респираторных заболеваний, улучшение женского здоровья, программа для повышения либидо и другие.

Бесплатная версия не позволяет воспользоваться всеми уроками и программами платформы. Повысить свои возможности можно, подключив премиум версию за 1950 рублей в год.

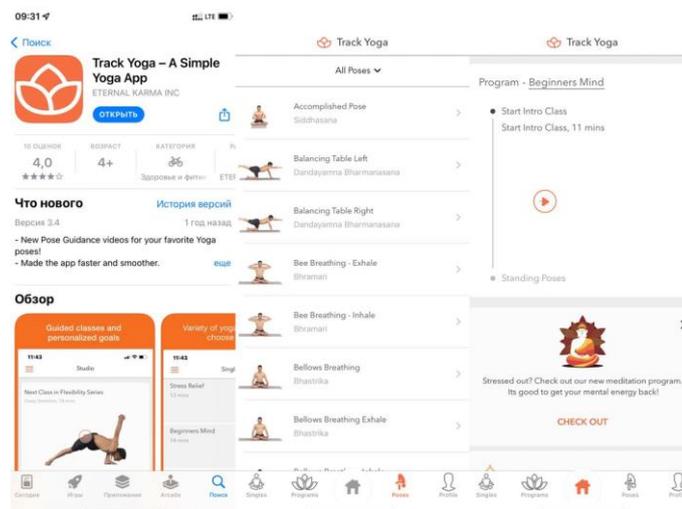


Рисунок 5 – Track Yoga

Для того, чтобы выбор наилучшего приложения для занятий йогой стал проще, можно пользоваться сравнительной таблицей.

Таблица 1. Сравнение приложений

Характеристика для сравнения	Unagrande Yoga Club	Йога для новичков: асаны	Down Dog	Йога 7	Track Yoga
Персонализация	отсутствует	отсутствует	можно выбрать степень подготовки	отсутствует	отсутствует
Русский язык	русскоязычный интерфейс	русскоязычный интерфейс	русскоязычный интерфейс	русскоязычный интерфейс	только английский
Описание асан	присутствует	присутствует	отсутствует	присутствует	присутствует
Аудиосопровождение	присутствует	отсутствует	присутствует	присутствует	присутствует
Стоимость	бесплатный период + платная подписка	полностью бесплатный сервис	бесплатный период + платная подписка	бесплатный период + платная подписка	бесплатный период + платная подписка
Работа офлайн	не работает без подключения к сети Интернет	работает без подключения к сети Интернет	не работает без подключения к сети Интернет	работает без подключения к сети Интернет	работает без подключения к сети Интернет

Данная таблица наглядно показывает какое приложение подойдёт конкретному человеку. Например, если важно, чтобы девайс работал без подключения в сети Интернет, то «Unagrande Yoga Club» и «Down Dog» точно не подойдут. С помощью этой таблицы выбор платформы для комфортного занятия йогой будет проще и удобнее.

Так, йога и любая другая физическая активность должны приносить удовольствие внутреннему и внешнему состоянию человека. Помощник на этом пути должен полностью соответствовать ожиданиям и предпочтениям. Йога – это хорошая возможность держать себя и тело в тонусе, не прибегая к излишним силовым нагрузкам.

Таким образом, занятия йогой – это хороший способ поддерживать себя и своё тело в форме. Для удобного занятия существует ряд приложений и платформ, которые упрощают тренировки. В результате исследования были выявлены сильные и слабые стороны популярных современных девайсов и составлена сравнительная таблица для быстрой навигации по ним.

Библиографический список

1. Иванов В.Д, Ярушин С.А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №4. С. 427-433.
2. Кожухарь Г.С. Особенности взаимосвязи самоотношения и осмысленности качества жизни у людей, практикующих йогу // Wschodnioeuropejskie czasopismo naukowe. 2016. №4. С. 42-45.
3. Сухарева И.А. Занятия йогой – путь к психологическому равновесию // Крым. журн. эксперимент. и клин. медицины. 2015. № 3 (19). С. 62-63.