

## Обзор приложения и веб-сервиса «Страва».

В современной жизни очень остро стоит вопрос симбиоза спорта и современных интернет технологий. Те, кто подходят к данному вопросу серьезно, имеют значительное преимущество по отношению к другим, не определившим для себя его важности. Вопрос организация ведения электронного дневника на платформе Страва уже поднимался мной несколько лет назад, и я опять хотел бы к нему вернуться.

Переход к Страве от обычного спортивного дневника, на мой взгляд, сравним с переходом от компостера к электронной отметке. Технический прогресс не остановить и в современном мире все большее значение имеет информация, а точнее, тот объем информации, который можно зафиксировать и обработать.

Ведение дневника носит рекомендательный характер для всех тренеров нашей федерации, но, к моему сожалению, почему то большинство тренеров в категорической форме против использования Стравы в своей работе. Они видят в нем только инструмент контроля и не замечают всей массы положительных моментов использования Стравы. Причем обосновывают свое отрицательное отношение к нему тем, что:

1-е Он может рассекретить то, чем они занимаются во время своих тренировок и

2-е, то, что Страва чрезмерно мотивирует детей.

Что на это сказать. Во-первых, в современном мире спортсмены личности публичные, почти как актеры и политики, и чем выше результат спортсмена, тем более публичным он становится и надо заранее их готовить к этому психологическому прессингу, который их ожидает на пути к успеху.

Мне возражают, что все ориентировщики очень закрытые люди, но это все конечно не так, наверно около 90 процентов ведущих спортсменов сборной страны активно ведут свои страницы в Инстаграмм и других социальных сетях. Новиков Леонид не считает чем-то зазорным выкладывать в интернете даже свои тренировки с пояснениями и советами, если кто-то захочет ее повторить.

Что же касается второго вопроса, о чрезмерной мотивации детей, то это вообще нонсенс, любой грамотный тренер способен направить эту мотивацию в нужное русло, тем более, что он будет иметь постоянный контроль за всей физической активностью спортсмена.

Страва - это электронный спортивный дневник, который позволяет вести огромное количество статистики от самых элементарных: длина забега, темп, набор высоты, скорость отдельных заданных участков (отрезков), имеет много дополнительных бонусов: позволяет сравнивать отдельные участки, а так же тренировки между собой, сравнивать свои тренировки с тренировками других спортсменов, выводить лучшие результаты за все время, фиксировать погодные условия тренировки и еще многое другое. Но самое главное Страва позволяет записывать GPS треки, что для подготовки ориентировщиков открывает массу возможностей по организации тренировочного процесса. Приведу самое элементарное и одно из часто используемых тренерами задание

– нитка. Если в обычных условиях контроль за спортсменом осуществляется только в точках, где установлены КП, то при использовании Стравы тренер может отследить весь путь спортсмена от самого старта до самого финиша, а проанализировав скорость передвижения спортсмена на отдельных участках можно выявить слабые места в подготовке и обратить на них особое внимание. При разборе дистанции после соревнований иногда бывает, что даже взрослые не могут со 100% точностью быть уверенными, что они находились в той или иной точке, что же говорить про детей? При использовании Стравы этих вопросов возникать не будет и это позволит наиболее точно определить что стало причинами ошибок на дистанции, чтобы в дальнейшем стараться их избежать.

Подробнее об использовании Стравы для спортсменов и тренеров изложено ниже. При подготовке данного материала использованы статьи из интернета: «Strava обзор приложения для бега и велоспорта» Журнал «Марафонец» (Соня Коротич) и «Strava для новичков: всё, что вы хотели знать о приложении и веб-сервисе для спорта» сайта [www.trilife.ru](http://www.trilife.ru).

Итак,

Приложение Strava прочно вошло в жизнь всех любителей циклических видов спорта, и теперь многие и не представляют тренировок, а также просто физической активности без него. Неспроста появилось даже выражение – «если это не в Strava, значит, этого не было».

Скачать приложение вы можете бесплатно на странице в магазине Google Play, или в iTunes, где у данного приложения более 300 тысяч оценок. И неудивительно, Strava является одним из самых популярных в мире приложений для фитнеса. Это одновременно спортивный трекер, социальная сеть, своеобразный фитнес-инстаграм, планировщик маршрутов, анализатор темпа и нагрузки на сердце.

Strava позволяет видеть тренировки спортсменов, которые также используют приложение, ведь это нескончаемый источник вдохновения и новых тренировок. А просматривая за тренировками друзей, можно найти новые интересные места тренировок и даже начать тренироваться вместе. По активностям всех пользователей Strava выводятся подробные данные, вроде среднего темпа бега и пульса, которые можно в любой момент сравнить со своими собственными.

Завоевать любовь пользователей Strava удалось благодаря совмещению функций дневника тренировок, GPS-трекера и социальной сети. В Strava спортсмен может не просто записать свою активность, но и сопроводить её фотографиями, а затем получать за неё зачёты и комментарии от подписчиков.

Приложение Strava имеет мобильную и полную версию для компьютера. Подойдет оно в равной степени и для спортсменов, и для любителей, и для клубов.

### ***Для спортсменов и тренеров***

Strava, выступает информативным дневником тренировок. В ленте событий отображаются все данные по активностям, которые вы прошли после

установки приложения: карта, время, расстояние, набор высоты и затраченные калории, пульс (при наличии пульсометра), пульсовые зоны, зоны мощности, интенсивность и нагрузка за тренировку.

На графике «Темп» можно посмотреть, как менялось ваше сердцебиение на определенном временном отрезке. Отдельно можно изучить перепады высот, изменения темпа на каждом пройденном километре, а также колебания частоты сердечного ритма.

В разделе «Тренировка» находится детальная статистика тренировок. Здесь можно сделать выборку по неделям и дням, а также найти нужную дату в календаре, и детально изучить тренировку. В компьютерном варианте в «Журнале тренировок» для облегчения поиска отдельно вынесены соревнования.

На странице личного профиля можно выгрузить данные из Strava и проанализировать отдельно каждый параметр, например, соотношение среднего темпа к среднему пульсу на определенных этапах тренировки и их изменение.

### ***Для любителей активного образа жизни***

Сервис не только соберет статистику пробежки или заезда, но и расскажет, как это было, через фотографии и описание. Многие любители найдут в Strava мотивацию для продолжения занятий, ведь приложение создает взаимодействие между пользователями.

Strava, как и лучшие приложения для фитнеса, очень грамотно учитывает современные тренды в плане интерактивного общения. Ваши друзья не только могут отслеживать ваши достижения, но и оценивать их и обсуждать в комментариях. Получается очень продуктивный обмен опытом. Пользователи наблюдают друг за другом, получают ценные данные, сравнивают свои треки с результатами участников Strava, на которых подписаны. Отслеживать достижения можно как индивидуальных атлетов, так и членов многочисленных спортивных клубов.

### ***Для клубов***

Сервис стал дополнительной площадкой для компаний, команд и спортивных клубов. В приложении для этого создана опция «Клубы». Создать свое сообщество может любой пользователь. Клубам, среди которых есть и мировые бренды, и местные сообщества, сервис предоставляет администрирование: создание новых событий, обсуждений, новостей. В каждом сообществе автоматически по итогам недели формируется рейтинг, что способствует дополнительной мотивации участников.

## **Наиболее известные клубы спортсменов-ориентировщиков:**

**Orienteering Club for all Orienteers on Strava** (более 3600 участников), **Orienteering x Andybary** клуб ориентировщиков из России, созданный Андреем Барышниковым (175 участников).

В официальном клубе ФСО Тульской области **O-Tula** зарегистрировано уже почти 70 человек. Клуб закрытый, принимают только ориентировщики Тульской области.

В Страве зарегистрировано много ориентировщиков из Санкт-Петербурга, Москвы и Смоленска.

## **Как работает приложение Strava?**

Итак, вы зарегистрировались в Strava. С чего начать? Настроив свой профиль, добавьте личные параметры вроде роста и веса, чтобы приложение могло более точно анализировать ваши занятия. У пользователей также есть возможность добавить свое снаряжение, чтобы отслеживать, сколько уже километров “набегано” вот в тех кроссовках, а сколько вот в этих. Обычно для предотвращения травм рекомендуется менять кроссовки каждые 500–800 км, и приложение вам об этом сообщит.

Для того чтобы фиксировать свои тренировки в приложении, достаточно рабочего GPS (на телефоне или специальных часов). На телефоне Сервис предложит выбрать тип активности (бег, велосипед, заплыв и пр.), после чего можно смело нажимать на кнопку «Запись».

Одной из интересных социальных составляющих приложения выступает сервис Strava Flybys, позволяющий увидеть на экране компьютера, как пользователь проходил записанный маршрут и кто тренировался рядом. Имеется возможность Flybys для анализа соревнований по ориентированию. На экране отображается положение всех участников, у кого есть эта активность в Strava, и можно понять с какой скоростью и точностью участник преодолел дистанцию относительно других спортсменов.

Возможности Strava на записи тренировок по GPS не заканчиваются. В программу могут подгружаться данные других занятий: в зале, в бассейне, на беговой дорожке, велостанке, и др.

В Strava нет планировщика занятий, но есть календарь, показывающий количество часов по месяцам, а также годовую статистику. В мобильной версии воспользуйтесь опцией «Тренировка», которая не даст вам «заблудиться» в проведенных занятиях. Нужно отметить, что такие данные сервис открывает лишь собственнику аккаунта, поэтому, никто другой увидеть такую детальную информацию как он не сможет.

## Календарь тренировок

< 2018 >

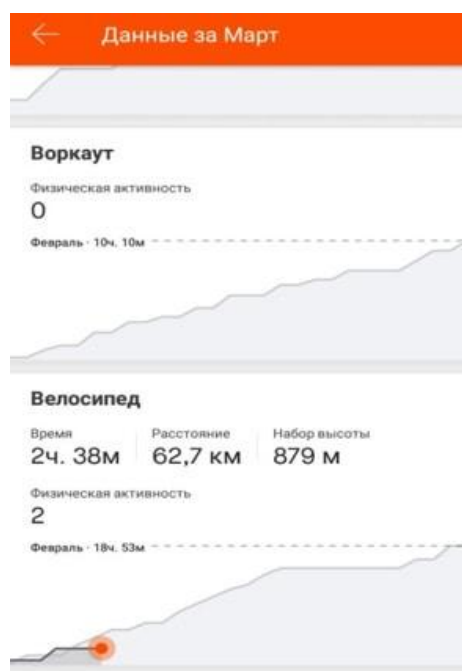


606 ЧАСОВ 10 272,7 км 354 Личные рекорды 626 Тренировки



Календарь тренировок покажет, какие объемы в часах или километрах выполняет спортсмен

Следует добавить, что на главном экране приложения, как веб, так и в мобильной версии, отслеживается объем занятий текущего месяца и недели в километрах и часах. Мотивируя не забрасывать выбранный вид спорта, приложение покажет вам сравнение текущего месяца занятий с прошлым. На скриншоте ниже показано, что пользователь приложения в феврале занимался на велосипеде в общей сложности 18 часов 53 минуты, а на текущий месяц имеет 2 часа 38 минут занятий, временно показывая снижение объема тренировок относительно объема на ту же дату прошлого месяца.

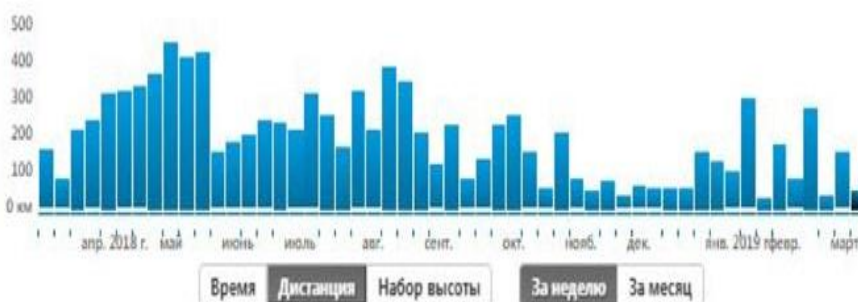


Статистика на месяц в мобильном приложении

Тренировки: 4 мар. 2019 г. - 10 мар. 2019 г.

5 мар. 2018 г. - 4 мар. 2019 г. ▼

57,4км | 3ч. 57М | 904М



Статистика по объему занятий за неделю в веб-версии в сравнении с остальным годом

### Дополнительная мотивация

Для поддержания уровня мотивации своих пользователей сервис предлагает им соревноваться друг с другом на сегментах за «Рекорд участка» (РУ) или за звание «Царь горы» (ЦГ). Участки создают сами пользователи, а затем, каждый раз, когда по нему проедут или пробегут, в рейтинговой таблице сохраняется лучший результат каждого участника. У пользователя же остается весь архив его собственных результатов на том или ином сегменте, что позволяет увидеть свой прогресс за все время пользования приложением.

Поскольку Strava задумывалась разработчиками как социальный инструмент, в веб-версии при просмотре страницы какого-либо атлета, если он не скрывает свои данные настройками конфиденциальности, будет доступно сравнение своих показателей с результатами выбранного участника.

Сравнение

За последние 4 недели		
Дистанция/нед. (средн.)	27,0 км	10,2 км
Время/нед. (средн.)	2ч. 6м	1ч. 1м
Забегов/нед. (средн.)	2	2
ЛР за все время		
Лучшее примерное время		
1 км	2:12	4:00
1 миля	5:18	6:40
5 км	12:38	20:23
10 км	37:43	47:13
Полумарафон	1:23:59	2:10:15
Марафон	3:38:34	
2019 ▼		
Дистанция	315,8 км	208,2 км
Время	26ч. 10м	19ч. 41м
Набор высоты	2 616 м	1 935 м
Забег	28	34

Сравнение

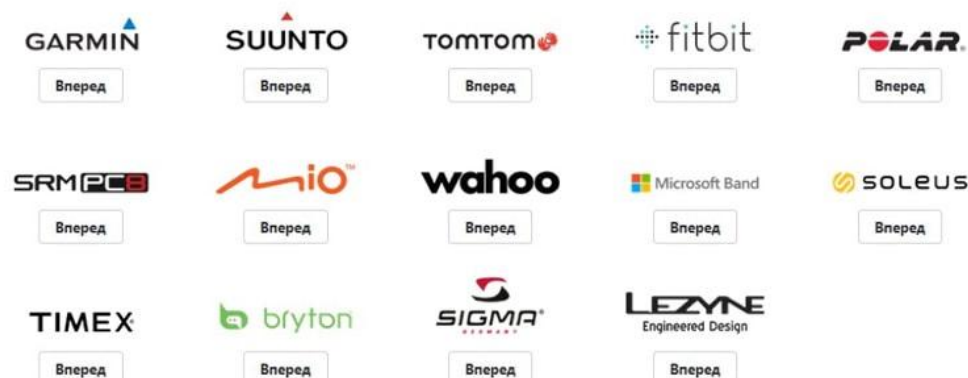
За последние 4 недели		
Заездов/нед. (средн.)	1	6
Дистанция/нед. (средн.)	12 км	122 км
Время/нед. (средн.)	1ч. 12м	4ч. 34м
2019 ▼		
Дистанция	49,4 км	946,5 км
Время	4ч. 49м	37ч. 26м
Набор высоты	1 359 м	6 375 м
Звезды	3	38
За все время		
Дистанция	42 341,5 км	25 019,4 км
Звезды	824	486
Самый длинный заезд	202,2 км	616,5 км
Самый большой подъем	1 902 м	635 м

Сравнительная статистика спортсменов по бегу (слева) и велосипеду (справа)

## Интеграция Strava с другими программами

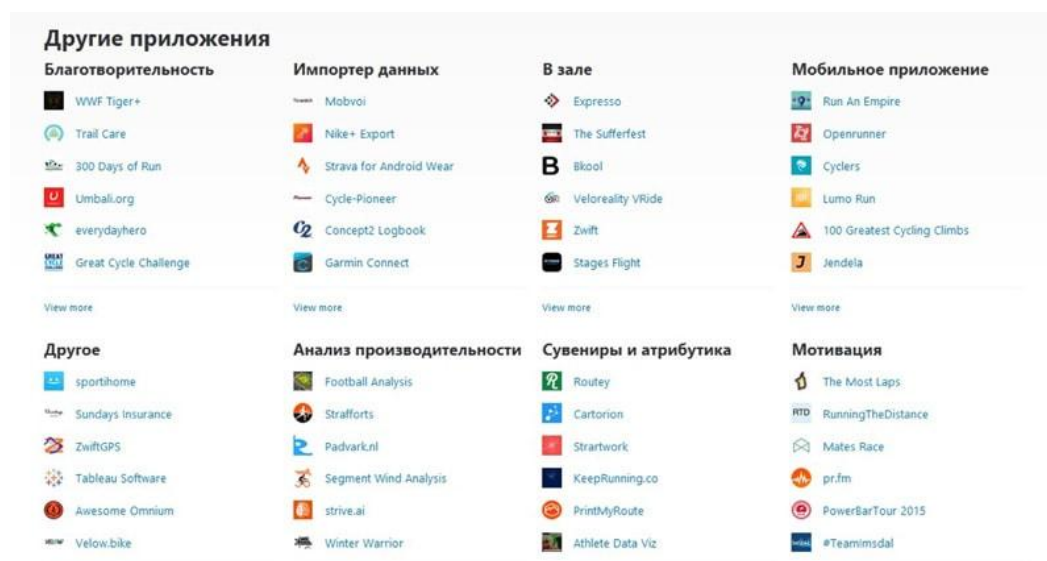
Большинство пользователей пишут свою активность в Strava не напрямую на смартфон, а с использованием спортивных часов или специальных программ. Вот лишь некоторые из них: Garmin, Zwift, Suunto, Amazfit, Fitbit, MIO, Polar, Tacx, TomTom, Wahoo. Таким образом, тренируясь с вашими любимыми часами, вы затем сможете просмотреть данные об активности инструментами Strava. Для этого нужно только связать собственную программу ваших часов со «Стравой».

### Загрузить и синхронизировать тренировки



*Поддерживаемые «Стравой» устройства. Достаточно синхронизировать программу часов со Strava, чтобы тренировки автоматически дублировались в последней.*

Strava также может быть связана с огромным числом приложений, которые позволят одновременно с тренировкой записать дополнительные данные: сведения о погоде и др.



## **Большой спорт в Strava**

Чем Strava точно отличается от большинства аналогичных фитнес-приложений – это тем, что в ней нередко публикуют свои тренировки и гонки настоящие звезды видов спорта на выносливость. Аккаунты атлетов большого спорта будут помечены подписью «Профессиональный атлет». На Западе спортсмены уже давно делятся с болельщиками своими маршрутами и данными тренировок.

Например, с помощью Strava уже несколько лет тренируется, пожалуй, самый известный в мире велогонщик Лэнс Армстронг. На странице его профиля вы можете подробно изучить каждую тренировку спортсмена: какие маршруты он пробегает или проезжает, с какой скоростью и за сколько проходит каждый участок.

Конечно, вдохновляться в Strava можно и российскими атлетами. Данным приложением регулярно пользуются такие известные спортсмены, как мастер спорта по легкой атлетике Василий Пермитин, профессиональный велосипедист Андрей Котков, или профессиональный бегун Искандер Ядгаров. *(Профили профессионалов собраны по ссылке [www.strava.com/pros](http://www.strava.com/pros))*

Strava постепенно начинает набирать популярность и среди ориентировщиков. На прошедшем в начале ноября этого года Кубке России по спортивному ориентированию в Ставрополе пользовались трэкером уже более 40 спортсменов.

### **Заключение**

Strava не воспринимается как приложение, предназначенное сугубо для записи физической активности. Наиболее подходящим словосочетанием для него будет «спортивная социальная сеть». Иногда этот сервис также называют «спортивный Instagram». К слову, известно ли вам, что означает слово «Strava»? Это шведский глагол, английским аналогом которому будет «strive», а на русский это переводится – «стремиться».

Итак, нужно ли Вам заводить аккаунт в Strava? Если Вы стремитесь к совершенствованию, однозначно – «ДА»! Дневник тренировок, социальная сеть, анализ занятий, отслеживание формы спортсмена, трекер и кладезь виртуального соперничества – это всё о Strava, а потому сервис угодит как строгому спортсмену, не спешащему смешивать тренировки и общение, так и «звезде Инстаграма», желающей делиться с миром происходящим.

Приложение Strava нужно если:

- Вы хотите иметь под рукой программу с дружелюбным интерфейсом, которая в понятной форме будет анализировать ваши тренировки;
- Вам интересно следить за результатами своих знакомых и элиты видов спорта на выносливость;
- Вы только начинаете заниматься циклическими видами спорта и ищете мотивацию.

С уважением ко всем спортсменам и тренерам, Свиридов А.Л.