

# Digital Reality: How Mobile Fitness Applications Improve the Quality of Life

T.N. Poddubnaya<sup>1</sup>, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Assoc. Prof. Dr. (Ped.),  
tpodd@mail.ru

<sup>1</sup> Professor of Department, Krasnodar, Russia

**Citation:** Poddubnaya T.N. Digital Reality: How Mobile Fitness Applications Improve the Quality of Life, *Kompetentnost' / Competency (Russia)*, 2024, no. 5, pp. 52–55.  
DOI: 10.24412/1993-8780-2024-5-52-55

## key words

digital services, physical activity,  
mobile fitness applications,  
physical education and health  
activities

I have substantiated the role of mobile fitness applications in physical education and health activities and improving the quality of life. In the article, I have presented statistical data on the demand for ICT services among the world population. The types and advantages of using mobile applications have been described. Information about the most popular mobile fitness applications is briefly given. I have formulated a conclusion about the need for in-depth specification of the impact of mobile fitness services on a person's life, taking into account providing everyone with a decent life, as well as the large-scale use of mobile fitness applications in professional activities.

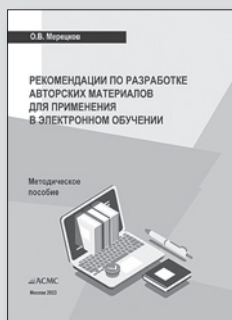
## References

1. Vasil'eva N.I.; <https://scipress.ru/pedagogy/articles/ispolzovanie-mobilnykh-prilozhenij-v-aspekte-povysheniya-motivatsii-obuchayushhikhsya-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kultury-i-vedeniyu-zdorovogo-obraza-zhizni.html> (acc.: 14.07.2023).
2. Grishaeva O.A., Shirshova E.O., *Tavricheskiy nauchnyy obozrevatel'*, 2017, no. 12(29), pp. 34–40.
3. <https://androfon.ru/article/podborka-prilozheniy-dlya-izmereniya-fizicheskoy-aktivnosti> (acc.: 6.02.2024).
4. Martyshchenko S.O., *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 2023, vol. 4-2(79), pp. 219–224.
5. Minchenko V.G., Ostapets D.I., Khatit F.R., *Materials of the III Int. sc. and pract. conf. Digitalization of the economy and society. Problems, prospects, safety*, Donetsk, *Tsifrovaya tipografiya*, 2021, pp. 96–100.
6. Ericsson talked how mobile city services will improve the quality of life in the city; <https://www.content-review.com/articles/25436/> (acc.: 14.02.2024).
7. 5G to every house. The main thing from Ericsson Mobility Report; <https://trends.rbc.ru/trends/industry/cmrm/61ae07de9a79475fc89536d8> (acc.: 14.02.2024).

## НОВАЯ КНИГА

Мерецков О.В.

### Рекомендации по разработке авторских материалов для применения в электронном обучении



Методическое пособие. — М.: АСМС, 2023

В пособии рассмотрены технические, методические и правовые аспекты подготовки авторских материалов с целью последующего создания на их основе цифрового образовательного контента профессиональными коллективами разработчиков. Даются практические рекомендации по организации взаимодействия с авторами в составе коллектива разработчиков, составлению паспорта программы изучения электронного учебного курса, сценария работы диалогового тренажера, контрольно-измерительных материалов для компьютерного тестирования, съемке видеолекций. Издание адресовано педагогам системы ДПО, преподавателям и методистам системы образования всех уровней, специалистам центров компьютерного и дистанционного обучения, студентам педагогического профиля.

**По вопросам приобретения обращайтесь по адресу:** Академия стандартизации, метрологии и сертификации (АСМС), 109443, Москва, Волгоградский пр-т, 90, корп. 1. Тел. / факс: 8 (499) 742 4643. Факс: 8 (499) 742 5241. E-mail: info@asms.ru