

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет Факультет информационных технологий

Кафедра «Информатика и информационные технологии»

Направление подготовки/ специальность: 09.03.01 Информатика и вычислительная
техника/ Веб-технологии

ОТЧЕТ

по проектной практике

Студент: Жмеренчук Александр Анатольевич Группа: 241-321

Место прохождения практики: Московский Политех, кафедра Инфокогнитивные
технологии

Отчет принят с оценкой _____ Дата _____

Руководитель практики: Чернова Вера Михайловна

Москва 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОЕКТЕ	5
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ	6
3. ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ ПО ПРОЕКТНОЙ ПРАКТИКЕ	7
4. ОПИСАНИЕ ДОСТИГНУТЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ПРОЕКТНОЙ ПРАКТИКЕ	8
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	13
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	14
ПРИЛОЖЕНИЕ	16

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире наблюдается стремительный рост интереса к здоровому образу жизни (ЗОЖ), спорту и саморазвитию. Молодёжь всё больше вовлекается в активный образ жизни, стремясь не только улучшить своё физическое состояние, но и найти единомышленников, обмениваться опытом и мотивировать друг друга. Однако, несмотря на растущую популярность спорта и ЗОЖ, многие сталкиваются с отсутствием удобных инструментов для организации тренировок, отслеживания прогресса и коммуникации с такими же увлечёнными людьми.

Цифровая экосистема «Энергия жизни» призвана решить эти проблемы, объединив в себе функции платформы для спорта, здорового образа жизни и социальной сети. Проект акцентирует внимание на трёх ключевых аспектах: **спорт, ЗОЖ и коммуникации молодёжи.**

Акцент на спорте

Спорт становится неотъемлемой частью жизни современного человека. Однако многие сталкиваются с трудностями в организации тренировок, выборе подходящих программ и отслеживании своих результатов. «Энергия жизни» предлагает персонализированные тренировочные программы и возможность участия в спортивных челленджах, что делает занятия спортом более доступными и увлекательными.

Акцент на ЗОЖ

Здоровый образ жизни — это не только физическая активность, но и правильное питание, ментальное здоровье и баланс между работой и отдыхом. Экосистема предоставляет пользователям инструменты для планирования рациона, медитаций, отслеживания сна и других аспектов ЗОЖ, помогая им достигать гармонии в повседневной жизни.

Акцент на коммуникациях молодёжи

Молодёжь ищет не только способы улучшить своё здоровье, но и возможность общаться с единомышленниками, делиться своими достижениями и вдохновляться успехами других. «Энергия жизни» создаёт уникальное пространство для общения, где пользователи могут объединяться в сообщества,

участвовать в совместных мероприятиях и находить поддержку в своих начинаниях.

1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОЕКТЕ

Название проекта

Название проекта – «Энергия жизни».

Цели и задачи проекта

Целью проекта является создание цифровой экосистемы, объединяющей функционал для взаимодействия, мотивации и поддержки участников спортивного сообщества, популяризации здорового образа жизни и упрощения доступа к информации о мероприятиях.

Задачи проекта:

- Разработка центральной платформы в виде сайта с личным кабинетом участников.
- Интеграция регистрации через социальные сети и аналитических инструментов.
- Наполнение платформы актуальным контентом: новости, мероприятия, партнеры.
- Создание мобильного приложения для Android и iOS с ключевым функционалом сайта.
- Обеспечение масштабируемости экосистемы для дальнейшего развития.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ

Партнером проекта является Садыков Роман Русланович. Активист и соц. деятель. Также Экс-председатель «Движение первых».

«Движение первых» — это общероссийское общественно-государственное движение детей и молодежи, созданное в России в 2022 году. Оно призвано объединить молодое поколение страны, предоставить возможности для самореализации, развития лидерских качеств, участия в социально значимых проектах и формирования активной гражданской позиции. Движение ориентировано на воспитание патриотизма, уважения к традициям и ценностям России, а также на поддержку инициатив молодежи.

«Движение первых» играет важную роль в формировании будущего России, воспитывая активных, ответственных и патриотично настроенных граждан. Оно помогает молодежи найти свое место в обществе, развить навыки, которые пригодятся в будущем, и внести вклад в развитие страны.

3. ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ ПО ПРОЕКТНОЙ ПРАКТИКЕ

Создать цифровую экосистему, объединяющую функционал для взаимодействия, мотивации и поддержки участников спортивного сообщества, популяризации здорового образа жизни и упрощения доступа к информации о мероприятиях.

4. ОПИСАНИЕ ДОСТИГНУТЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ПРОЕКТНОЙ ПРАКТИКЕ

На текущем этапе реализации проекта цифровой экосистемы «Энергия жизни» достигнут промежуточный продуктовый результат, который включает в себя несколько ключевых компонентов. Эти компоненты являются основой для дальнейшей разработки платформы и позволяют четко определить направление развития проекта. Рассмотрим каждый из них подробно.

1. Аналитика сайтов конкурентов. Проведен детальный анализ существующих платформ и сайтов, которые работают в аналогичной нише (спортивные сообщества, платформы для популяризации здорового образа жизни, молодежные проекты).

В рамках анализа были изучены:

- функционал конкурентов (регистрация, поиск мероприятий, взаимодействие участников, образовательные материалы и т.д.);
- пользовательский опыт (удобство интерфейса, навигация, доступность информации);
- технологические решения, используемые конкурентами (стек технологий, интеграции с другими сервисами);
- сильные и слабые стороны конкурентов, которые могут быть учтены при разработке платформы «Энергия жизни». Результаты анализа позволили выделить лучшие практики и избежать ошибок, допущенных конкурентами, что повысит конкурентоспособность будущей платформы.

2. Социологическое исследование. Нами был проведён опрос на тему «Проблемы и вызовы молодёжи в сфере спорта XXI века». Он был направлен на изучение потребностей, интересов и ожиданий целевой аудитории — молодежи, заинтересованной в спорте, здоровом образе жизни и активном участии в сообществе.

Цель опроса: определить целевую аудиторию проекта Цифровая экосистема «Энергия жизни», выявить потребности молодёжи и выяснить, насколько востребована цифровая площадка, над которой мы работаем.

Участники: 890 человек, большинство — мужчины (526), старше 23 лет (54,4%).

Занятия спортом:

- 67,4% занимаются регулярно (несколько раз в неделю или ежедневно).
- 74,2% — любители, 25,8% — профессионалы.

Проблемы:

- 76% сталкивались с трудностями в поиске единомышленников.
- Низкая доступность и качество информации о мероприятиях.
- Неудобные сайты и недостаток рекламы.

Потребности:

- Удобная платформа для взаимодействия.
- Инклюзивность, поддержка новичков, актуальная информация.
- Сообщества по интересам и индивидуальный подход.

Востребованность проекта:

- 56,4% считают полезным участие в спортивных сообществах.
- 55,4% заинтересованы в цифровой экосистеме.

Опрос показал, что молодёжь заинтересована в спорте и цифровом пространстве для взаимодействия. Большинство регулярно занимается физической активностью, но сталкивается с проблемами поиска единомышленников и некачественной информацией. Цифровая экосистема «Энергия жизни» актуальна и окажется востребованной, если грамотно поработать над созданием сайта и в дальнейшем организацией и освещением всех мероприятий.

3. Определение ключевых целей и задач проекта. На основе проведенной аналитики и исследований были сформулированы ключевые цели и задачи проекта.

Основные цели включают:

- Создание единой цифровой платформы для молодежи, которая упростит доступ к информации о мероприятиях и возможностях для участия.
- Формирование активного сообщества единомышленников, заинтересованных в спорте и здоровом образе жизни.
- Популяризация здорового образа жизни через образовательные материалы, мотивационные истории и поддержку спортивных инициатив. Задачи проекта:
 - Разработка прототипа платформы с базовым функционалом.
 - Тестирование прототипа с участием целевой аудитории.
 - Постепенное расширение функционала платформы на основе обратной связи пользователей.

4. Разработка прототипа. В процессе реализации проекта будет создан прототип платформы, который включает в себя основные функции для взаимодействия участников спортивного сообщества.

Прототип станет первым шагом к созданию полноценной цифровой экосистемы и будет включать:

- **Регистрацию и личный профиль:** пользователи смогут создавать аккаунты, указывать свои интересы и настраивать профиль.
- **Поиск мероприятий:** функция поиска и фильтрации мероприятий по категориям, датам и местоположению.
- **Взаимодействие участников:** возможность создавать группы, общаться с единомышленниками и делиться опытом.
- **Образовательный контент:** раздел с материалами о здоровом образе жизни, советами экспертов и мотивационными историями. Прототип позволит протестировать ключевые функции платформы, собрать обратную связь от пользователей и внести необходимые корректировки перед запуском полноценной версии.

5. На основе проведённого анализа конкурентов, социологического исследования и сформулированных целей проекта была разработана и частично реализована веб-платформа цифровой экосистемы «Энергия жизни».

На данном этапе создано три ключевые страницы сайта, которые формируют основу для дальнейшей доработки и тестирования:

1. Главная страница

Главная страница представляет собой центральный интерфейс платформы, где пользователь получает общий доступ к функционалу. Она включает:

- приветственный блок с описанием миссии и целей проекта,
- навигационное меню,
- рекомендации по мероприятиям и статьям,
- раздел регистрации и авторизации,
- призыв к участию в сообществе.

Дизайн главной страницы ориентирован на молодую аудиторию: лаконичный, современный, с яркими визуальными акцентами, что способствует высокому уровню вовлечённости и понятному пользовательскому опыту.

2. Страница мероприятий

Страница мероприятий реализована как динамический модуль, позволяющий пользователям:

- просматривать список спортивных и оздоровительных активностей,
- фильтровать события по типу (бег, йога, велопрогулки и т.д.),
- выбирать удобные даты и места проведения,
- регистрироваться на интересующие мероприятия,
- делиться событиями в социальных сетях или приглашать друзей.

Раздел содержит карточки мероприятий с краткой информацией, изображениями, местом и временем проведения. Такая структура позволяет легко находить подходящие активности и участвовать в них, что отвечает запросам целевой аудитории.

3. Страница статей

Образовательный контент играет важную роль в популяризации здорового образа жизни, поэтому был разработан раздел статей, содержащий:

- материалы экспертов о правильном питании, тренировках, психологии мотивации;
- истории успеха реальных людей;
- практические советы по планированию тренировок и режима дня.

Каждая статья снабжена возможностью комментирования, что усиливает вовлеченность и даёт пользователям возможность обсуждать полезный контент, задавать вопросы и делиться своим опытом.

Таким образом, продуктовый результат проекта Цифровой экосистемы «Энергия жизни» включает аналитику конкурентов, социальное исследование, определение технологического стека и ключевых целей проекта, анализ ЦА и создание сайта. Эти этапы заложили прочную основу для разработки прототипа платформы, который станет первым шагом к созданию единого цифрового пространства для молодежи, заинтересованной в спорте и здоровом образе жизни. Дальнейшая работа будет направлена на доработку прототипа, тестирование и масштабирование платформы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

За период с февраля по май мы осуществили подготовительные работы в рамках создания цифровой экосистемы «Энергия жизни», которая будет ориентирована на популяризацию здорового образа жизни среди молодёжи. На основе анализа сайтов конкурентов выявлены лучшие практики и типовые ошибки, которые были учтены при разработке собственной платформы. Социологическое исследование помогло более подробно выяснить потребности целевой аудитории, её интересы и причины, препятствующие участию в спортивных мероприятиях.

Сформулированные цели и задачи легли в основу концепции проекта: создать удобную цифровую платформу, способствующую развитию активного сообщества и поддержанию ЗОЖ. Был разработан прототип с базовым функционалом — регистрация пользователей, поиск мероприятий, взаимодействие с другими участниками и доступ к образовательным материалам.

На текущем этапе реализованы три ключевые страницы сайта: главная, мероприятия и статьи. Эти разделы формируют первую версию веб-платформы, которая позволяет пользователям получать информацию, участвовать в событиях и делиться опытом.

Таким образом, все виды работ, выполненные в рамках проекта, показали его актуальность и перспективность. Разработка цифровой экосистемы началась с теоретического анализа и завершилась практической реализацией первых элементов сайта, что даст основу для дальнейшего развития платформы и её масштабирования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Белов, А. В.** Цифровые экосистемы в спорте: анализ мирового опыта / А. В. Белов // Международный журнал «Спорт и цифровизация». — 2021. — № 2. — С. 67-75.
2. **Григорьева, Т. Н.** Здоровый образ жизни в эпоху цифровых технологий / Т. Н. Григорьева. — М.: Издательство «Медиа-Пресс», 2020. — 180 с.
3. **Иванов, А. А.** Цифровые экосистемы: теория и практика / А. А. Иванов. — М.: Издательство «Наука», 2021. — 320 с.
4. **Козлов, Д. И.** Инновационные подходы к созданию цифровых платформ для спорта и здоровья / Д. И. Козлов // Инновации в образовании. — 2020. — № 5. — С. 112-120.
5. **Михайлов, С. П.** Цифровизация спорта: тенденции и перспективы / С. П. Михайлов. — СПб.: Издательство «Питер», 2022. — 256 с.
6. **Петров, В. С.** Здоровый образ жизни в цифровую эпоху: новые вызовы и возможности / В. С. Петров // Журнал «Цифровая трансформация». — 2022. — № 3. — С. 45-52.
7. **Сидорова, Е. В.** Социальные сети как инструмент популяризации ЗОЖ среди молодёжи / Е. В. Сидорова // Вестник Московского университета. Серия 18: Социология и политология. — 2021. — № 4. — С. 78-89.
8. **Смирнова, О. А.** Молодёжь и ЗОЖ: цифровые решения для вовлечения / О. А. Смирнова // Журнал «Молодёжь и общество». — 2023. — № 1. — С. 34-42.
9. **Федоров, И. В.** Цифровые платформы для спорта и здоровья: анализ рынка / И. В. Федоров // Журнал «Цифровая экономика». — 2022. — № 4. — С. 23-30.
10. **Сайт Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).** Цифровые технологии и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.who.int> (дата обращения: 10.10.2023).

11. **Сайт Министерства спорта РФ.** Цифровизация спорта: новые возможности [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 10.10.2023).

12. **Сайт MyFitnessPal.** Приложение для отслеживания питания и тренировок [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.myfitnesspal.com> (дата обращения: 10.10.2023).

13. **Сайт Nike Training Club.** Приложение для тренировок [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.nike.com/training-club> (дата обращения: 10.10.2023).

14. **Сайт Strava.** Социальная сеть для спортсменов [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.strava.com> (дата обращения: 10.10.2023).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Ссылка на репозиторий с проектной практикой:

<https://github.com/mddrm6/project-practice-2025>