

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ, МОБИЛЬНЫХ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЙ И ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ДИЕТЫ ЛЮДЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Цырцанов А.А. (ИТМО)

Научный руководитель – кандидат технических наук Гнездилова С.А. (ИТМО)

Введение. В настоящее время имеется большое количество фитнес-трекеров, мобильных фитнес-приложений и приложений контроля диеты.

Фитнес-браслет или фитнес-трекер - это устройство или приложение предназначенное для мониторинга показателей связанных с фитнесом. Таких как: пройденное расстояние, потребление калорий, показатели сердечного ритма и качества сна [1, 2, 3]. Фитнес-трекер заменяет: секундомер, шагомер, часы, будильник, пульсометр, спидометр, выотомер. Является одним из видов носимого компьютера. В настоящее время этот термин чаще всего используется для умных часов, которые синхронизируются со смартфоном или компьютером для отслеживания данных, и выполняют роль трекера активности. Также существуют мобильные приложения для отслеживания фитнес активности.

Уже разработано несколько фитнес-трекеров для людей с ограниченными возможностями, которые вынуждены передвигаться в колясках (Apple Watch, Freewheel).

Устройства оценивают активность мускулов, которые используются для совершения двигательных движений. Часы Apple Watch автоматически подсчитывают количество затраченных калорий, что позволяет следить за физической активностью, весом и здоровым питанием. Apple анонсировала новые функции для iPhone и Apple Watch. Функции предназначены для пользователей с нарушениями зрения и слуха.

Использование современных фитнес-трекеров мобильных фитнес-приложений и приложений для контроля диеты людьми с ограниченными возможностями имеет огромное практическое значение и является актуальным.

Основная часть. В современном мире одной из главных задач является забота о здоровье.

В условиях цифровизации реализация данной задачи становится возможной с помощью использования фитнес-трекеров, приложений и программ [1, 4].

Еще более значимым данный вопрос приобретает для людей с ограниченными возможностями, так как позволяет им получать информацию о состоянии здоровья не выходя из дома, выполнять определенные упражнения и контролировать вес. Благодаря телеграм-боту KronbarsFitBot можно тренироваться используя только смартфон и немного свободного места. Приложение разработано совместно с преподавателями клуба «Кронверские барсы» Университета ИТМО. В программе тренировок — базовые упражнения на разные группы мышц. Данный ресурс позволяет студентам с подготовительной группой здоровья (с ограниченными возможностями) осваивать предмет физическая культура. План тренировок включает в себя тренировки в разных пульсовых зонах для того, чтобы получить максимальный адаптационный ответ организма.

По данным Федерального статистического наблюдения за 2019–2020 годы, 52,4% населения России имеют избыточную массу тела. Общий уровень ожирения в стране составляет около 30% [2]. Из-за малой подвижности в большинстве случаев к данной группе риска относятся люди с ограниченными возможностями. Поэтому востребованы сервисы, помогающие поддерживать свое здоровье. К данным сервисам относятся приложения для контроля диеты.

Функционал данных приложений позволяет контролировать свой рацион и следить за калорийностью потребляемой пищи. Есть возможность вести дневник питания, записывать все приемы пищи и оценивать их по калорийности и составу.

Многие приложения предлагают меню блюд и рецепты по их приготовлению [1]. Процесс ведения данных приложений становится не только полезным, но и увлекательным.

К наиболее популярным приложениям для расчета калорий и составления меню являются: Счетчик Калорий от FatSecret (Apple, Android); Lifesum: ваш дневник питания (Apple, Android); Arise: счетчик калорий и веса (Apple).

Устройства являются одним из механизмов, который может принести положительный эффект на состояние здоровья, но это зависит от правильности его использования и технологий контроля за результатами. Такими технологиями должны владеть врач, спортивный тренер, врач-диетолог (на экспертном уровне) и сам пользователь. На сегодняшний день в большинстве случаев отсутствует прямая взаимосвязь и механизм контроля со стороны специалистов, что влечет определенные риски и снижение эффекта.

Выводы. Проведен анализ актуальности использования современных фитнес-трекеров, мобильных фитнес-приложений и приложений для контроля диеты людьми с ограниченными возможностями. Выработаны предложения.

Предложениями являются:

Распространение положительного опыта и возможности использования современных фитнес-трекеров, мобильных фитнес-приложений и приложений для контроля диеты людьми с ограниченными возможностями;

Необходимость рассмотрения возможности закрепления на законодательном уровне сопровождения государственными учреждениями (социальными, образовательными, медицинскими и спортивными) использования людьми с ограниченными возможностями данных средств.

Список использованных источников:

1. Актуальность онлайн фитнес-приложений в России, Мартыщенко С.О., Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2003. № 4-2(79). с. 219-224.

2. Анализ мобильных приложений по питанию и здоровому образу жизни, Шутова Т.Н., Осипова А.М. В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой, Москва, 2022. с. 212-217.

3. Цифровая экономика для здорового образа жизни (Экономический журнал, 2018, № 1(49). – с.87-102;

4. Отношение студентов к использованию фитнес-приложений как способу контроля за собственным весом, Ольшукова А.С. В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой, Москва, 2022. с. 212-217.