

Известия Балтийской государственной академии
рыбопромыслового флота. 2025. № 2(72). С. 189–193

Научная статья

УДК 377, 378

Doi:10.46845/2071-5331-2025-2-72-189-193

Цифровые приложения для поддержания здорового образа жизни

Марина Николаевна Булаева¹✉, Юлия Сергеевна Мартемьянова²,

Евгения Олеговна Уткина³

^{1,2,3}Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина,

Нижний Новгород, Россия

¹bulaevamarina@mail.ru✉, <http://orsid.org/0000-0002-9928-9451>

Аннотация. Представлен анализ цифровых приложений для поддержания здорового образа жизни; представлены плюсы и минусы различных платформ. Определена роль физической активности и питания в здоровье человека, подчеркнута важность здорового образа жизни. Представлены положительные стороны внедрений в виде платформ, программ, ботов. Цифровые приложения для поддержания здорового образа жизни должны применяться в образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, инновационные технологии, цифровые платформы, профессиональное обучение.

Для цитирования: Булаева М. Н., Мартемьянова Ю. С., Уткина Е. О. Цифровые приложения для поддержания здорового образа жизни // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота. 2025. № 2(72). С. 189–193.

XXI век технологий и инноваций, с каждым годом, месяцем, даже днём появляется всё больше сайтов, роботов, ботов и многого другого. В связи с этим активность человека снижается, ведь теперь всё чаще за него всё выполняют автоматизированные машины, а человек в свою очередь может сидеть за компьютером и контролировать процесс.

Но при этом здоровье человека ухудшается, если не выполнять дневную норму активности и не выполнять необходимые приёмы пищи. Как раз, чтобы поддерживать здоровье человека в хорошем состоянии, сейчас помогают новые технологии. Существует множество сайтов, приложений, ботов, которые позволяют человеку получить всю необходимую информацию [1, 6].

Начнём с приложения для правильного питания. Питание играет самую важную роль в нашей жизни, от питания зависит состояние кожи, состояние мышц тела, энергия, да и вообще жизнь человека.

Для молодых людей питание - помощник для набора, сброса массы.

Для людей более старшего поколения питание помогает не набирать вес, поддерживать здоровье, так как с возрастом обмен веществ становится более медленным. Нашему организму очень важно за день получить все необходимые вещества для комфортного существования, а именно белки, жиры, углеводы, клетчатку.

Поэтому приложение "NutriSteppe" – идеальный помощник в здоровом питании. Оно имеет высокий рейтинг, а значит проверено многими пользователями. В нём приложении собрана вся необходимая информация:

- это приложение разрабатывает план питания на день или на неделю, описывая содержание необходимых веществ для цели: набора массы, поддержания или похудения;
- исходя из первого пункта, следующее, чем помогает – это составление списка продуктов;
- обеспечивает контроль питания за счёт ведения дневника;
- рассчитывает индекс пищевого здоровья человека на основе данных о том, какое было/стало питание.

Это приложение доступно для бесплатного скачивания на андроид и айфон.



Также хочется отметить другие приложения по правильному питанию с хорошими отзывами: "Kivach", "Lifesum", «Диетические рецепты», "Yummly". Последнее отличается от других тем, что там есть рецепты на английском языке, есть изображение блюд с примерным временем приготовления и пошаговая инструкция.

Следующее немаловажное значение в нашей жизни играет дневная активность. Приложений для счётчика шагов существует множество. Они все по своей сути похожи, отличия лишь в интерфейсе.

Также отследить дневную активность помогут умные часы или фитнес-браслеты. Их существует бесчисленное множество, но самые популярные и востребованные: Fitbit Luxe, Xiaomi, Fitbit, Samsung Galaxy, Apple Watch. Но есть еще и от других брендов: Huawei, Honor и т. д. Рассмотрим несколько из них поподробнее.

Если человек обладатель телефона марки iPhone, то с большей вероятностью в качестве часов выберет Apple Watch.

Характеристики выглядят следующим образом:

- как и все другие часы, они считают дневную активность, то есть шаги;
- если человек долго сидит на одном месте, то уведомляют о том, чтобы он сделал зарядку;
- есть мониторинг результатов;
- есть анализ сна;
- если человек занимается спортом, то часы упрощают различные подсчеты; при беге они считают шаги, калории, примерное расстояние, определяют темп, количество сердечно-сосудистых сокращений, давление и т. д., при плавании часы можно взять с собой, они водонепроницаемые и они выполняют следующие функции: скорость, пройденное расстояние, состояние здоровья и т. д.

Часы подходят для любого вида спорта, сообщая всю необходимую информацию о состоянии здоровья и для отслеживания результатов. Но из минусов это относительно большой размер часов, что не всегда удобно при занятиях спортом и при сне.

Для обладателей других марок телефона подходят многие другие бренды часов. Например, фитнес-браслет от компании Xiaomi. Эти часы обладают всеми теми же характеристиками, что были перечислены выше, но в отличие от Apple Watch, они более легкие, аккуратные и не мешают во время сна.

Ну, а для приведения нашего тела в хорошую форму, состояние необходимы физические упражнения. Если у человека нет возможности посещать зал с тренером по каким-либо причинам – это не проблема, когда можно спортом заниматься дома. На основе опытных данных, было выявлено 6 лучших приложений для занятий спортом дома.

Вершину этого списка занимает "Adidas training". В этом приложении есть буквально всё, что нужно: программы для йоги, растяжки, полноценные тренировки для начинающих и для профессионалов и многое другое. Тренировки есть для каждой группы мышц и для всего тела. Во избежание травм, в начале каждой программы есть разминка, чтобы подготовить тело для занятий.

Также очень важным является описание техники упражнений с дополнительным видеороликом для лучшего усвоения. Если человек обладает определённым опытом, то он может сам подобрать тренировку, например, увеличить время выполнения упражнений, уменьшить время отдыха или увеличить нагрузку на определенные группы мышц. Приложение само разработает упражнения, подходы, их количество и т. д.

Для занятий спортом дома очень важным является мотивация, ведь дома можно не тренироваться, а лежать на диване. Поэтому в приложении есть напоминания о тренировке, слова мотивации, которые очень нужны. Из минусов было выявлено, что 10 % программ доступны с подпиской и запись результата больше месяца тоже [2, 3].

Следующее приложение – "Gymshark". В нём разработано большое количество тренировок, довольно качественно. Оно отличается от предыдущего тем, что есть программы, которые предусмотрены с дополнительным весом. Также здесь есть упражнения для йоги и стретчинг. Видеоролики с техникой упражнений тоже имеется, но они на английском.

Из плюсов выявлено то, что: много упражнений, тренировок; можно создать свою собственную тренировку; изменить другую; весь контент бесплатный, кроме консультации со специалистом. Из минусов: комментарии к видеороликам на английском и неудобный медиаплеер.

Остальные приложения с хорошим рейтингом: "Bestfit", «Тренировки для дома», "Gymkeeper", «Фитнес и бодибилдинг».

Особое место в здоровом образе жизни занимают утренние зарядки. Они помогают проснуться, зарядиться энергией на день, подготовить организм к задачам в течение дня, а также избавиться от сутулости, болях в спине и отеков во всём теле. Таких программ и приложений тоже существует множество, но хочется выделить лишь три приложения и два бота в телеграмме [2, 3].

Первое приложение "Wakeout" – для ленивых. В этом приложении можно делать зарядку, не вставая с кровати, там есть более 200 различных упражнений, одна зарядка включает в себя три упражнения. Из плюсов выявлено: помогает проснуться с утра, такую зарядку сделает каждый. Из минусов: есть платный контент, только для обладателей айфонов.

Второе приложение "Seven" – для тех, кто готов активничать с самого утра. Данная программа предусматривает семиминутную зарядку, но с достаточной нагрузкой в двенадцать упражнений. Приложение отсчитывает время упражнений, отдыха, демонстрирует видео с описанием и озвучкой техники, есть напоминание о зарядке, мониторинг успехов и многое другое. Доступно для скачивания на все мобильные устройства, есть платный контент.

Для тех, кто уже давно занимается зарядками и хочет сам составлять себе их, то приложение «Разминка» выступит помощником. Можно самостоятельно подбирать упражнения в соответствии с необходимой нагрузкой и целью. Но там также есть программы для начинающих. В приложении имеется видеоразбор упражнений с озвучкой и описанием, мониторинг успехов и многое другое [3, 5].

Но эти приложения не выполняют всех функций, описанных выше, зато их выполняют боты, которые разработали современные тренеры. К сожалению, они платные, но очень действенные.

Первый бот – авторская программа Елизаветы Старостиной. В нем представлено большое количество информации, как по теории, так и для выполнения упражнений. Проверено большим количеством пользователей, отзывы все отличные.

Второй бот – разработка еще одного тренера. В нем представлены разборы упражнений, пояснения техник, упражнения от отеков, для улучшения осанки и женского здоровья и многое другое. Но есть и бесплатный контент у самого тренера в социальной сети.

Если человек только начинает заниматься спортом, но из близкого круга знакомых его никто не поддерживает, не разделяет его интересов или же просто хочется новых знакомств с теми, кто тоже заинтересован в здоровом образе жизни, то существуют платформы и сообщества единомышленников.

На таких платформах люди знакомятся, общаются, поддерживают друг друга, а если находятся еще и в одном городе, то могут договориться о встрече и вместе заниматься спортом. Для каждого человека найдется платформа или сообщество по его интересам и видам спорта.

Подводя итоги вышенаписанному, хочется отметить, что очень важно следить за собственным здоровьем, даже такие простые моменты, как количество шагов в день, значительно улучшают состояние организма. А в наше время особенно просто отслеживать успехи о состоянии нашего тела благодаря приложениям, программам и сайтам.

Все вышеперечисленные приложения можно тестировать на занятиях по физкультуре со студентами средних и высшей профессиональных заведений. Так же можно засчитывать баллы за пройденную активность студента.

Именно студенты очень хорошо подхватывают новые инновационные решения и могут внести определённые замечания и предложения по развитию цифровых приложений [4,7].

В рамках исследования был проведен опрос студентов Мининского университета. Им были заданы следующие вопросы: Как Вы считаете, важно следить за своим здоровьем и состоянием тела? Занимаетесь ли Вы спортом? Если да, то каким? Какими приложениями/программами для поддержания здорового образа жизни Вы пользуетесь?

В опросе приняли участие 33 студента: 17 женского пола, 16 мужского. Результаты показаны на рисунках 1, 2, 3, 4.

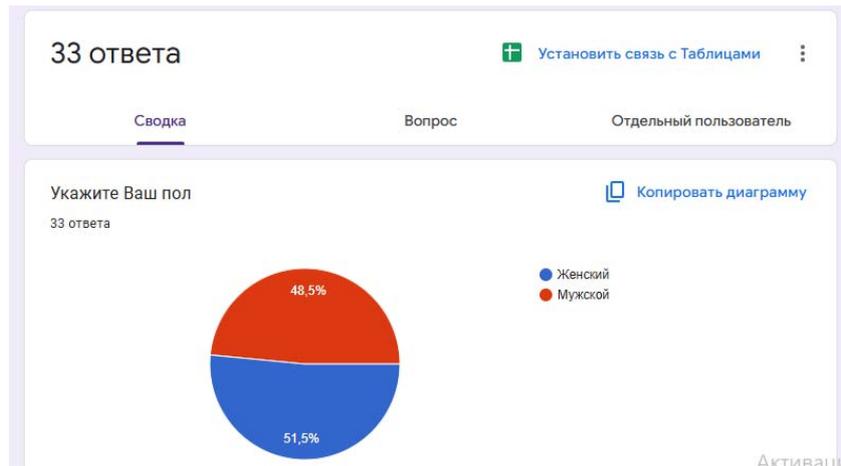


Рис. 1

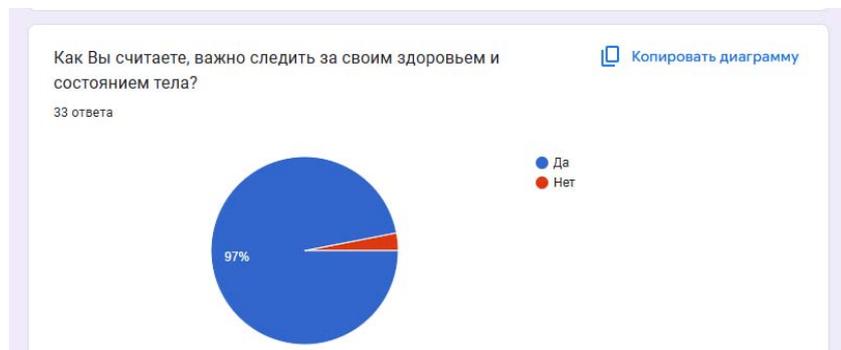


Рис. 2

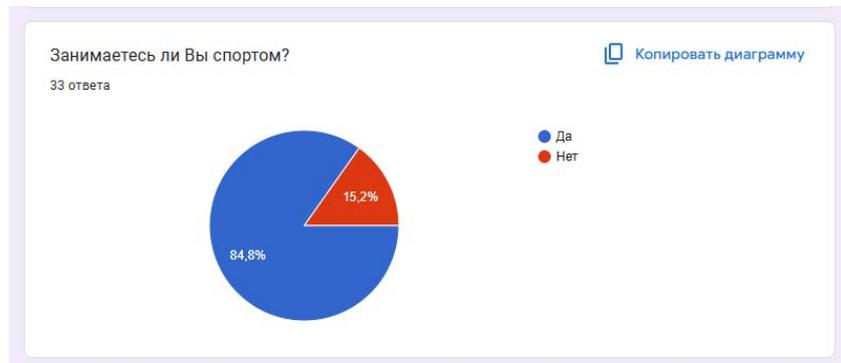


Рис. 3

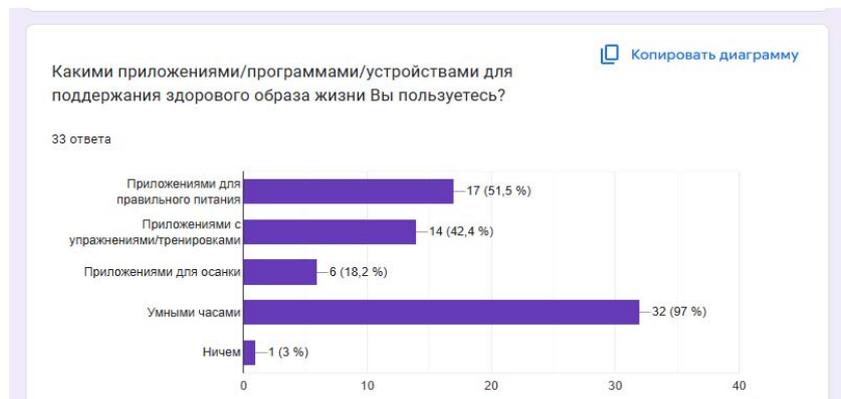


Рис. 4

Результаты опроса показывают, что студенты активно занимаются спортом и пользуются современными технологиями для поддержания здорового образа жизни. Самым популярным устройством остается умные часы, но многие приложения так же вызывают интерес. Многообразие цифровых предложений нуждается в диагностике и учебные занятия по физкультуре у студентов среднего и высшего профессионального образования могут способствовать распространению цифровых приложений в области здорового образа жизни.

Цифровые платформы можно применять на занятиях по физкультуре, мотивируя студентов на здоровый образ жизни и зачет по предмету. Безусловно, проблема применения цифровых платформ в процессе обучения остается до конца не раскрытой и требует дополнительного исследования и анализа.

Список источников

1. Булаева, М. Н. Методические рекомендации применения цифровых платформ в профессиональных образовательных организациях / М. Н. Булаева, О. Н. Филатова, П. В. Канатъев // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 72(4). – С.34–36.
2. Веденина, О. А. Мобильные приложения для занятий спортом / О. А. Веденина, Д. М. Данилов, М. К. Медведский // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург. – 2020. – С. 62–66.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2020. – С. 205–210.
4. Игнатъева, Г. А. Анализ практики применения креативных технологий в образовании / Г. А. Игнатъева // Вестник Мининского университета. – 2024. – Т. 12. – № 2(47). – DOI 10.26795/2307-1281-2024-12-2-1.
5. Канатъев, П. В. Применение нейросетей в образовательном процессе среднего и высшего профессионального образования / П. В. Канатъев, О. Н. Филатова, С. А. Зиновьева // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 84(4). – С. 67–69.
6. Филатова, О. Н. Цифровые помощники профессионального обучения / О. Н. Филатова, Е. В. Барабашкина, А. А. Трифанова // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота. – 2023. – № 4(66).
7. Фирсов, М. В. Содержание педагогической модели сопровождения профессионального самоопределения обучающейся молодежи в дистанционном формате / М. В. Фирсов, О. Н. Филатова, Д. П. Морозов // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота. – 2020. – № 4(54). – С. 22–27.
8. Petrov, Y. N. Diagnostics of socio-pedagogical trends in the development of students in a professional organization / Y. N. Petrov, O. N. Filatova, M. V. Grinina // SHS Web of Conferences. – 2021. – Vol. 113. – P. 00074.

Информация об авторах

М. Н. Булаева – кандидат педагогических наук, доцент;
Ю. С. Мартемьянова – студент;
Е. О. Уткина – магистрант.