

УДК 796.075.2/004.772

Чумакова Т.І.,¹ Кокарева С.М.²

¹ студ. гр. БАД-528, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ ДО ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У даний час число людей, що займаються спортом та ведуть здоровий спосіб життя, зростає щорічно. Цьому сприяє висвітлення в засобах масової інформації значущих спортивних подій, а також агітація здорового способу життя закладами вищої освіти, та все більшої популярності набирають за допомогою соціальних мереж. Ведення здорового способу життя стає доступним все більшій кількості громадян, так як рівень спортивної інфраструктури (спортивні майданчики, фізкультурно-оздоровчі комплекси, спортивні центри, секції в освітніх та громадських організаціях, спортивні об'єкти туристичної спрямованості) постійно підвищується. Всі ці фактори сформували в суспільстві тренд на ведення здорового способу життя та заняття спортом. У століття сучасних технологій пропонується великий вибір додатків і програмних продуктів, орієнтованих на цей сегмент. Постійно зростаюча кількість користувачів різних гаджетів забезпечує зростання ринку додатків в області здорового способу життя, важливою частиною якого є не тільки заняття фізичною активністю, але і правильне харчування. Підтвердження цього можна знайти і в онлайн магазинах «App Store» та «Google Play», в яких є ціла категорія додатків «Здоров'я та фітнес», спрямованих на підтримку здоров'я користувачів та заняття фізичною активністю. У цій категорії розміщено близько 200 безкоштовних додатків, а особливий інтерес представляють додатки, пов'язані з правильним харчуванням та дієтами.

Саме про такі додатках і піде мова. Найпопулярнішими представниками даної сфери є додатки «FatSecret», «YAZIO» і «Arise», що мають найбільшу кількість скачувань і високу оцінку користувачів. Середня оцінка додатків користувачами: додаток FatSecret «4,7», що становить 314582 користувача; додаток YAZIO «4,8», що становить 256334 користувача; додаток Arise «4,8» - 158030 користувачів.

Звичайно, додатки дуже відрізняються, мають свій підхід до клієнта, дизайн та оформлення, але в основних моментах вони схожі. Спочатку додаток запитує ваші дані: стать, зріст, вага, рівень фізичної активності, а також вашу мету, наприклад зниження ваги, або його набір. На підставі цих даних додаток вираховує ваш індекс маси тіла і формує ваш план харчування – скільки калорій необхідно витратити для досягнення мети. Більш того, в додатках можна щодня вводити свою вагу і потім переглядати його в динаміці, а також записувати які тренування у вас були протягом дня (що відображається у вигляді витрачених калорій). Однак, основною функцією таких додатків є можливість ведення раціонального харчування.

Щоденник харчування – це особливий вид запису їжі, яка вживається протягом дня, що дозволяє фіксувати кількість споживаних калорій. Це здійснюється дуже просто – шляхом додавання назви продукту або страви та його кількості, що вимірюється або в штуках (овочі, фрукти, батончики), або в грамах та ложках. Можливість внесення продуктів харчування через сканер штрих-коду значно полегшує це завдання. Так додаток сам підраховує скільки ви вжили калорій, в тому числі білків, жирів та вуглеводів, і показує, скільки ще залишилося з'їсти для виконання вашої денної норми. Більш того, в окремому розділі можна подивитися кількість поживних речовин у вашому раціоні (клітковина, цукор, жири, холестерин, натрій, калій і ін.).

Таким чином, людина може повністю контролювати своє споживання їжі, коригувати свій денний раціон на підставі відображуваного балансу мікроелементів.

Ще однією величезною перевагою даних додатків є формування в них спільноти людей, мета яких – правильне харчування. Кожен користувач програми стає володарем аккаунта якоїсь соціальної мережі цього додатку, отримуючи доступ до наступних можливостей:

1. ділитися з іншими користувачами фотографіями своєї корисної їжі, рецептами з підрахованими калоріями, часто люди викладають пости з проханням підтримати їх на початку шляху переходу до здорового способу життя, дати поради і залишити критику;

2. писати коментарі під постами інших користувачів, мотивувати їх та підбадьорювати, залишати критику, відповідати на питання, давати поради;

3. ділитися інформацією про свої тренування та зміни ваги, змагатися з іншими користувачами (наприклад, хто швидше прийде до бажаного результату у бажану вагу);

4. підписуватися на людей, які мотивують і надихають, щоб бути в курсі їх подій, бачити їх фото, отримувати повідомлення про нові публікації;

5. отримувати «лайки» - схвалення від інших користувачів.

Висновки. Таке занурення у віртуальну середу здорового харчування допомагає користувачам, які в реальному житті оточені людьми з поганими харчовими звичками, відчувати, що вони не самотні у своїх прагненнях, стати впевненіше в собі і не втрачати настрої на ведення здорового способу життя. Вивчивши відгуки користувачів, можна сказати, що додатками користується велика кількість людей, які досягають своїх цілей у схудненні, поліпшується самопочуття, ведення здорового способу життя стає легше і доступніше. Також відзначається простота та зрозумілість користування даними додатками. До недоліків відносять обмежену підтримку фітнес-гаджетів та проблеми з платними версіями програми (несанкціоноване списання грошей, відсутність доступу до сімейного використання).