

ВЫБОР ОПТИМАЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сергей Анатольевич Ковалев

*Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Белорусского государственного университета, Минск*

Галина Николаевна Попкович

*Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Белорусского государственного университета, Минск*

Белый Николай Михайлович

*Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Белорусского государственного университета, Минск*

Аннотация. На сегодняшний день написано большое количество статей, посвященных здоровому образу жизни. Однако в современных реалиях, как правило, человеку не удается уделять достаточное количество времени для поддержания здоровья и тонуса организма. С развитием технологий начали появляться альтернативные методы оптимизации данного процесса. Одним из таких методов являются мобильные приложения, которые стали своеобразными помощниками. Данная статья посвящена теме здорового образа жизни и выбору наиболее оптимальных и эффективных мобильных приложений.

Abstract. To date, a large number of articles have been written on healthy lifestyles. However, in modern realities, as a rule, a person does not manage to devote enough time to maintain the health and tone of the body. With the development of technologies, alternative methods of optimizing this process have begun to emerge. One such method is mobile applications, which have become a kind of assistants. This article is dedicated to healthy lifestyle and selection of the best and most effective mobile applications.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, сон, фитнес, питание, мобильные приложения.

Keywords: health, healthy lifestyle, sleep, fitness, nutrition, mobile applications.

Современный человек – активный, целеустремлённый и динамичный, что, в свою очередь, требует от него сильного здоровья и прекрасной физической подготовки для осуществления всех его целей. Пятьдесят лет назад Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила здоровье как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов». Здоровье человека – это один из наиболее важных и трудно восполняемых ресурсов. Для поддержания здоровья, человеку необходимо регулярно проходить медицинские обследования, регулярно выполнять физические упражнения и правильно питаться. Однако человек не всегда может найти достаточное количество времени, что обуславливает актуальность поиска способов ведения здорового образа жизни без отрыва от повседневных дел. Таким образом, мобильные приложения являются одним из самых действенных «помощников» человека в данном вопросе.

Здоровье человека зависит от множества факторов, например, наследственных, экологических и социально-экономических. Однако, данные Всемирной организации здравоохранения показывают, что наиболее значимым фактором, оказывающем влияние на человека, является его образ жизни (50 – 55%). Согласно официальной статистике, подавляющее большинство индивидов в Республике Беларусь, а именно 85,6%, в возрасте от 16 – 29 лет считает необходимым вести здоровый образ жизни, однако не придерживается его. Здоровый образ жизни – это, своего рода, совокупность полезных привычек, которые способствуют сохранению и улучшению здоровья и благополучия [1, с. 421]. Существует множество способов поддержания здорового образа жизни, например, употребление здоровой пищи, поддержание физической активности, оптимального веса и управление стрессом. Тем не менее, здоровый образ жизни – это не только здоровое питание и физические упражнения, но и забота о «целом я»: о физическом, умственном, эмоциональном и духовном благополучии. Иными словами, это забота о состоянии организма в совокупности. Преимуществами поддержания здорового образа жизни являются [2, с. 36]:

- снижение риска большинства заболеваний, включая болезни сердца, инсульт и диабет;
- улучшение стабильности, гибкости, силы, выносливости и диапазона движений в суставах;
- помогает поддерживать гибкость, баланс и координацию по мере старения;
- поддержание плотности кости, предотвращение остеопороза и переломов костей;
- уменьшение симптомов стресса, тревоги и депрессии, улучшение самочувствия и настроения;
- повышение самооценки и уверенности в себе;
- улучшение резкости и ясности ума, в том числе памяти;
- улучшение способности восстанавливаться после болезни;
- увеличивая продолжительность жизни и многое другое.

Таким образом, необходимо отметить, что здоровый образ жизни – это больше, чем просто правильное питание и регулярные физические нагрузки. Здоровый образ жизни – это совокупность привычек, которые направлены на заботу об организме в комплексе. Приложения для смартфонов и других гаджетов в настоящее

время меняют способы взаимодействия людей с системами здравоохранения, помогают в получении новых знаний и способствуют формированию полезных привычек.

1. Мониторинг состояния здоровья

На сегодняшний день функционирует небольшое количество приложений, которые занимаются мониторингом состояния здоровья человека.

Одним из самых лучших приложений в данной области является приложение «Symptomate». «Symptomate» является самым продвинутым симптомчекером, использующим искусственный интеллект для оценки здоровья человека. Приложение было разработано совместно с ведущими специалистами, «Symptomate» может распознать более 800 болезней и поможет пользователю узнать больше о состоянии его здоровья [3].

2. Здоровый сон и психологическое здоровье

Сон играет жизненно важную роль в хорошем здоровье и благополучии на протяжении всей жизни человека. Получение достаточного количества качественного сна в нужное время может помочь защитить психическое и физическое здоровье, качество жизни и безопасность. То, как человек чувствует себя во время бодрствования, во многом зависит от того, что происходит во время сна. Во время сна организм работает, чтобы поддерживать здоровую работу мозга и поддерживать физическое здоровье. У детей и подростков сон также помогает поддерживать рост и развитие. Например, продолжающийся дефицит сна может повысить риск возникновения некоторых хронических проблем со здоровьем. Это также может повлиять на то, насколько хорошо индивид думает, реагирует, работает, учится и налаживает коммуникацию. Таким образом, сон является залогом отсутствия проблем со здоровьем, однако, согласно официальной статистике, множество людей имеют проблемы со сном [2, с. 54]. Мобильные приложения, в свою очередь, могут помочь решить данную проблему.

«Headspace» представляет собой приложение для медитации, но также отлично подходит для сна. В бесплатной версии есть «спящие трансляции», которые являются 45 – 55 – минутными аудиопрограммами, которые помогают визуализировать события, оказывающие на организм успокаивающий эффект [9].

По аналогичному принципу работает приложение «Sleer», чьей отличительной особенностью является большая коллекция HD-звуков: разделенных на четыре группы: звуки дождя (например, стук дождя по стеклу, волны океана, раскаты грома), звуки природы (например, лес, ручей, водопад), звуки города (например, метро, поезд, вентилятор, самолет), звуки для медитации (белый шум, пианино, восточная флейта), из которых можно создать собственные композиции. Кроме того, можно настроить таймер, который будет автоматически прекращать работу приложения [10].

Сон является достаточно сложным процессом, который имеет несколько фаз. Приложение «Sleep Cycle» представляет собой интеллектуальный будильник, который отслеживает особенности сна и будит в самую быструю фазу, что способствует более легкому пробуждению человека. Принцип работы данного приложения является достаточно простым: пока человек спит, медленные фазы сна чередуются с быстрыми и от фазы, во время которой зазвонит будильник, зависит то, насколько он будет бодрым во время пробуждения. Технология «Sleep Cycle» является запатентованной. Ее суть заключается в анализе звуков или вибраций, которые направлены на отслеживание особенностей сна и движения в разных фазах. «Sleep Cycle» определяет наиболее подходящее время для пробуждения в быструю фазу сна, в течение 30-минутного интервала, окончание которого приходится на заданное время срабатывания будильника [8].

3. Здоровое питание и физические нагрузки

Выбор пищи каждый день влияет на состояние здоровья, на то, как вы себя чувствуете сегодня, завтра и в будущем. Хорошее питание является важной частью ведения здорового образа жизни. В сочетании с физической активностью диета может помочь достичь и поддержать здоровый вес, снизить риск возникновения хронических заболеваний (таких как болезни сердца и рак) и улучшить общее состояние вашего здоровья. Факторы риска развития хронических заболеваний у взрослых, таких как гипертония и диабет II типа, все чаще проявляются в более молодом возрасте, часто в результате нездорового питания и увеличения веса. Пищевые привычки, заложенные в детстве, часто переходят во взрослую жизнь, поэтому обучение детей здоровому питанию в молодом возрасте поможет им оставаться здоровыми на протяжении всей жизни. Связь между хорошим питанием и здоровым весом, сниженным риском хронических заболеваний и общим состоянием здоровья слишком важна, чтобы ее игнорировать. Принимая меры для здорового питания, вы будете на пути к тому, чтобы получать питательные вещества, необходимые вашему телу, чтобы оставаться здоровыми, активными и сильными. Как и в случае с физической активностью, внесение небольших изменений в ваш рацион может иметь большое значение, и это проще, чем вы думаете [2, с. 43].

Существует мнение, что современные приложения для здорового питания являются всего лишь трекерами калорий, но это только один из многих способов, которыми смартфоны могут помочь придерживаться здорового питания. Современные приложения такой тематики, как правило, содержат рецепты для приготовления здоровой еды, направлены на составление индивидуального режима питания в соответствии с состоянием здоровья и целями.

На сегодняшний день существует множество приложений для отслеживания калорий, однако «MyFitnessPal» является одним из самых популярных. Одним из его преимуществ является большая база данных и

автоматический подсчет калорий, жиров, белков и углеводов. Кроме того, данное приложение рассчитывает необходимую норму потребления конкретного человека в день, в соответствии с полом, возрастом и индивидуальными целями [7].

Недостаточная физическая активность является серьезной проблемой современного здравоохранения. Физическая активность или физические упражнения могут улучшить ваше здоровье и снизить риск развития ряда заболеваний, таких как диабет II типа, рак и сердечно-сосудистые заболевания. Регулярные занятия спортом могут иметь краткосрочную и долгосрочную пользу для здоровья. Ряд исследований показали, что физические упражнения помогают в борьбе с тяжелым психическим состоянием человека, посредством блокировки негативных мыслей. Улучшение физической формы может поднять настроение и улучшить сон. Упражнения могут также изменить уровень химических веществ в головном мозге, таких как серотонин, эндорфины и гормоны стресса. Однако, в современном ритме жизни не у каждого человека будет возможность на регулярной основе посещать тренажерный зал и различные спортивные секции. В данном случае мобильные приложения будут направлены на оптимизацию времени человека, которое он уделяет физической активности [2, с. 53].

«Workout Trainer» представляет собой приложение, которое вмещает в себя большое количество аудио, фото и видео инструкций. Данное приложение направлено на обеспечение комплексной силовой тренировки, где бы ни находился человек [6].

«Google Fit» является одним из лучших бесплатных фитнес-приложений. Отслеживать свою фитнес можно с помощью балльной системы, а также активных минут. Одними из особенностей данного приложения является непрерывное отслеживание фитнес-целей, настраиваемые советы и интеграция с различными приложениями [5].

«Runtastic» также является одним из самых эффективных фитнес-приложений для мобильных устройств и других гаджетов. Данное приложение является многофункциональным так как имеет ряд таких функций, как напоминаний о приеме воды, планировщик тренировки, рецепты здоровой пищи и функция отслеживания сна. Таким образом, можно отметить, что это приложение является комплексным и наиболее подходящим для поддержания здорового образа жизни [4].

Таким образом, исследовав понятие «здоровый образ жизни» и проведя анализ существующих мобильных приложений, мы пришли к ряду следующих выводов. Во-первых, согласно официальной статистике более 80% опрошенных в возрасте от 16 – 29 лет считают важным поддержание здорового образа жизни, однако они его не придерживаются по ряду личных причин, что показывает, что тема данного исследования является актуальной. Во-вторых, здоровый образ жизни – это определенная модель человеческого поведения, совокупность привычек, направленных на оптимизацию процессов в организме, сохранение здоровья; одними из важнейших факторов в данном случае является мониторинг состояния здоровья, поддержания здорового сна, здоровое питание и регулярные физические нагрузки. В рамках данного исследования были проанализированы различные мобильные приложения, которые посвящены данной тематике. В результате анализа данных приложений были отобраны и описаны одни из самых эффективных в своей области. К примеру, приложение «Sleep Cycle», которое представляет собой интеллектуальный будильник, отслеживающий особенности сна и будит в самую быструю фазу, что способствует более легкому пробуждению человека, а также приложение «Symptomate», которое является самым продвинутым симптомчекером, использующим искусственный интеллект для оценки здоровья человека и многое другое.

Список литературы

асильева, О. С. Исследование представлений о здоровом образе жизни / О. С. Васильева, И. В. Журавлева // Психол. вестн. РГУ. – 1997. – № 3. – С. 420 – 429.

гнатъева, Л. П. Факторы, влияющие на здоровье. Учебное пособие / Л. П. Игнатъева, М. В. Чирцова, М. О. Потапова. – Иркутск: Изд. ИГМУ, 2014. – 147 с.

приложение Google Fit [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

приложение Headspace [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

приложение MyFitnessPal [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

приложение Runtastic [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

приложение Sleep Cycle [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

приложение Sleepo [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

приложение Symptomate – Симптомчекер [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

приложение Workout Trainer [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

11. Dute, D. J. Using Mobile Apps to Promote a Healthy Lifestyle Among Adolescents and Students: A Review of

t
h
e

T
h
e
o
r
e
t
i
c
a
l

B
a
s
i
s

a
n
d

L
e
s
s
o
n
s

L
e
a
r
n
e
d
D

.

J
.
D
u
t
e

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4873621/>. – Дата доступа: