

ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА И ФОРМИРОВАНИЯ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ОПТИМАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ

Савченко Р.А., Комаров И. Н.

Учреждение образования «Белорусский национальный технический университет»,
Минск, Республика Беларусь, arcturus1@yandex.ru

В наш век стали актуальны проблемы малоподвижности, не спортивности и лишнего веса. Человеческий организм, подверженный медленной эволюцией, попросту не поспевает за техническим прогрессом. Также усугубляет ситуацию огромное количество не здоровой пищи и бесконтрольного её потребления. В реалиях вышеописанных проблем, человеку следует вмешаться в навязанный ему технологическим прогрессом ритм жизни[1].

Существует множество рекомендаций, методик тренировок, диет, но нет сервиса, который объединял бы все это воедино. Который бы прогнозировал физические возможности и спортивный прогресс, тем самым заинтересовывая человека. Расчитывал количество, качество и время потребления нужных нутриентов, витаминов и минералов в зависимости от целей человека. Также предоставляя конкретные рекомендации по времени проведения и типу нужных тренировок, учитывая индивидуальные физические показатели пользователя, такие как: рост, вес, мышечная масса, количество жировой и костной тканей.

Анализ существующих систем показал полное отсутствие сервисов объединяющих всё вышеперечисленное воедино и, фактически, осуществляющих полный контроль тренирующегося, либо попросту поддерживающего здоровую форму, человека.

На основе проведённого анализа всевозможных систем и приложений для формирования рекомендаций по питанию и тренировкам был выявлен один большой недостаток: отсутствие полного контроля над режимом человека, что может в последствии привести к отсутствию ожидаемых результатов или, что ещё хуже, к травмам или проблемам со здоровьем. Среди новых функциональных возможностей можно выделить следующие особенности:

- выбор желаемого, либо создание своего типа тренировочного процесса.
- добавление в любой тип тренировочного процесса рекомендаций, по последним данным Всемирной Организации Здравоохранения.
- рекомендация нужного количества нутриентов, минералов и витаминов в зависимости от периода и типа тренировочного процесса, а так же на основе рекомендуемого количества нутриентов подбор меню для тренирующегося с учётом его пожеланий.
- калибровка и последующий выбор параметров тренировки(весов, подходов, упражнений) для тренирующегося на начальном этапе занятий.
- прогнозирование прогресса занимающегося.
- сохранение полной истории и прогресса занимающегося.

Таким образом, разрабатываемая система мониторинга и формирования рекомендаций по поддержанию оптимальных показателей здоровья позволит в оперативном режиме давать рекомендации человеку начиная от питания и заканчивая параметрами тренировки.

Литература

1. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Микинченко, В.Н. Селуянов. – М.:ТВТ Дивизион, 2009. – 360с.