

существующих фондов библиотеки, развития возможностей и функций библиотеки как не только образовательного, но и культурного центра, создания привлекательного образа библиотеки. Каждая библиотека стремится удовлетворить интересы и запросы своих читателей, оказывая им действенную и целенаправленную помощь в выборе и использовании книг. Грамотно представленная образовательная деятельность библиотеки учреждения высшего образования будет способствовать качественному конечному результату. Смыслом образовательной деятельности является создание базы для развития проектной деятельности, для внедрения инноваций и, как результат, для повышения привлекательности имиджа библиотеки учреждения высшего образования.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Ванеев, А. Н. Справочник библиотекаря / Науч. ред. А. Н. Ванеев, В. А. Минкина. – Санкт-Петербург: «Профессия», 2004. – 448 с.
2. Саевец, О. М. Сотрудничество как педагогический принцип социокультурного проектирования / О. М. Саевец // Педагогика ненасилия в социокультурной деятельности. – Минск : Четыре четверти, 2009. – С. 111–118.
3. Умарова, М. С. Библиотека в структуре ВУЗа [Электронный ресурс] / М. С. Умарова. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/biblioteka-v-strukture-yuza/viewer>. – Дата доступа: 24.11.2019.

Кислач А. О, БГУКИ, студент 108 группы  
очной формы обучения

Научный руководитель – Гончарова С. А.,  
кандидат технических наук, доцент

## МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В XXI веке в ускоренном темпе развиваются информационные технологии. Мобильный телефон перестал быть обычным средством связи и является неотъемлемой частью нашей жизни. Существует большое количество мобильных приложений, которые позволяют общаться с друзьями, находящимися в другой стране, помогают в домашних делах, в навигации и во многом другом.

Анализируя отчёт State of Mobile Report за 2020 год от компании App Annie [6], можно отметить, что общее число скачиваний приложений во всем мире увеличилось на 6% по сравнению с 2019 годом. В большей степени мобильными приложениями пользуется поколение Z – от 16 до 24 лет. Число их сессий на 60% выше, чем у остальных. Примерно у 98% людей этого поколения есть мобильный телефон. Расходы на мобильные приложения превысили 120 миллиардов долларов. Игровые приложения собирают большую часть денег, однако, если раньше доля неигровых приложений была 18%, то сейчас она составляет 28%. К неигровым приложениям относятся и приложения для здоровья и фитнеса.

Если в отчёте State of Mobile Report за 2019 год писали о повышении спроса на приложения категории «Здоровье и фитнес» [3], то сейчас отмечается их успешная монетизация – люди на 130% больше стали платить за планы тренировок, диет, шагомеры, приложения, которые помогают отслеживать состояние здоровья. Особенно за собой следят жители Южной Кореи и Китая.

Здоровье – это, несомненно, одна из важных ценностей в нашей жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом [2]. Ведение ЗОЖ становится с сегодняшним образом жизни людей как никогда актуально. Все больше болезней развивается из-за сидячих и малоподвижных профессий. Борьба с этим, вести здоровый

образ жизни помогают мобильные приложения. Они стали некой альтернативой обычным занятиям в тренажерном зале. Эти приложения умеют составлять меню для похудения или просто поддержания организма в тонусе; составлять планы тренировок, которые подстраиваются под параметры человека; могут подбирать музыку специально для занятия спортом; в некоторых приложениях есть личный тренер, как в спортзале, но дистанционно. С помощью этих приложений можно заниматься в любом месте и удобное для вас время.

Android и iOS – ведущие мобильные операционные системы, а Apple и Google владеют крупнейшими магазинами мобильных приложений. Мобильных приложений категории «Здоровье и фитнес» довольно много, как бесплатных, так и платных. В топ 10 приложений в Play Market входят: «Mi Fit», «Счётчик калорий», «Шпагат за 30 дней», «Шагометр» и другие [4], в App Store: «Mi Fit», «Meditopia Meditation Sleep», «YAZIO: Calorie Counter App», «30 Day Fitness», «Waterbalance: drink tracker» [5]. В топе находятся приложения, предназначенные для физического улучшения здоровья и питания.

Рассмотрим некоторые популярные приложения.

Приложение «Mi Fit» – это официальное приложение для носимых Mi-устройств (Mi Band, Mi Body Composition Scale и др.) от компании Xiaomi Corporation для Android и iOS. Рассматривая это приложение на основе взаимодействия с фитнес-часами Mi Band, можно отметить, что оно следит за длительностью сна, контролируя разные фазы, отслеживает шаги, анализирует телосложение: водный баланс, процент жира, изменения веса. Если долго находиться без движения, устройство напомнит о необходимости размяться, что позволяет вести активный образ жизни.

«Waterbalance» – функциональное мобильное приложение, помогающее следить за водным балансом организма. Все параметры подстраиваются под рост, вес, возраст и образ жизни человека, учитываются и другие факторы. Программа каждый день будет напоминать выпить

столько воды, сколько высчитало приложение. Регулярное употребление воды в требуемых количествах приводит к ускорению обмена веществ и похудению.

Приложения, которые позволяют привести себя в форму за 30 дней популярны как в App Store («30 Day Fitness»), так и в Play Market («Худеем за 30 дней»). Ежедневные и недолгие занятия спортом помогут избавиться от лишнего веса, улучшить кровообращение и многое другое. Одновременное использование нескольких тематических приложений способно усилить эффект от занятий спортом.

Приложение «MyFitnessPal» предлагает вести личный дневник питания. После регистрации нужно ввести свои данные: рост, вес, возраст, физическую активность. На основе этого приложение подсчитывает количество калорий, которое необходимо терять каждый день, чтобы привести тело в порядок. Свои результаты также можно отслеживать и через веб-сайт, поэтому это приложение входит в категорию гибридных (есть также нативные и веб-приложения) [1].

Отдельная категория приложений – специально для женщин. Они помогают им следить за своим здоровьем, например: «Flo Period Tracker», «Clue», «Женский календарь».

В связи с активным образом жизни у людей часто повышается уровень беспокойства, стресс, поэтому приложения для ментального здоровья также пользуются большой популярностью, например, «Meditopia: Сон и Медитация» – приложение, разработанное для снятия стресса и улучшения сна, разработанное учеными и инструкторами по йоге. Здесь можно найти также музыку для релаксации и таймер для медитации.

В заключение можно сказать, что мобильные приложения для поддержания ЗОЖ доступны для любого человека, у которого есть смартфон и доступ в интернет. Они пользуются высоким спросом среди студентов, что свидетельствует о том, что молодое поколение заботится о своем здоровье. В платных приложениях больше возможностей, но есть также и доступные

бесплатные. Однако следует отметить, что не все приложения проходят медицинскую сертификацию и могут быть полезны для вашего здоровья.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Ганчарова, С. А. Мабільныя дадаткі як сродак распаўсюджвання беларускага фальклору / С. Ганчарова, Т. Жылінская, Л. Сярогіна // Аўтэнтычны фальклор: праблемы захавання, вывучэння, успрымання: зб. навук. прац [удзельнікаў XII Міжнароднай навуковай канферэнцыі, Мінск, 27-29 красавіка 2018 г.] / Беларус. дзярж. ун-т культуры і мастацтваў. – Мінск, 2018. – [Вып. 12]. – С. 54–56. – Бібліягр.: 4 назвы.
2. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / Википедия. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый\\_образ\\_жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни) – Дата доступа: 14.03.2020.
3. Отчет App Annie за 2019 год: взгляд в прошлое, заметки на будущее [Электронный ресурс] / Хабр. – Режим доступа: <https://habr.com/ru/company/digital-ecosystems/blog/485352/>. – Дата доступа: 14.03.2020.
4. Приложения в Google Play – Здоровье и фитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://play.google.com/store/apps/category/HEALTH\\_AND\\_FITNESS?hl=ru](https://play.google.com/store/apps/category/HEALTH_AND_FITNESS?hl=ru). – Дата доступа 14.03.2020.
5. App Store [Электронный ресурс] – Режим доступа: Apple <https://www.apple.com/ru/ios/app-store/>. – Дата доступа: 14.03.2020.
6. The State of Mobile 2020 [Электронный ресурс] / App Annie. – Режим доступа: <https://www.appannie.com/en/go/state-of-mobile-2020/>. – Дата доступа: 14.03.2020.

Клешняк Д. Ю., БГУКИ, студент 211 группы  
очной формы обучения  
Научный руководитель – Стубеда С. А.,  
преподаватель