

## РОЗРОБКА АНАЛІТИЧНОЇ РЕКОМЕНДАЦІЙНОЇ СИСТЕМИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*І.В. Чумак<sup>1</sup>, І.І. Марченко<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup> магістрант кафедри системного аналізу та інформаційно-аналітичних технологій, НТУ «ХПІ», Харків, Україна*

*<sup>2</sup> доцент кафедри системного аналізу та інформаційно-аналітичних технологій, канд. техн. наук, НТУ «ХПІ», Харків, Україна*

*Ilona.Chumak@cs.khpi.edu.ua*

Здоровий спосіб життя – це концепція життєдіяльності людини, спрямована на поліпшення і збереження здоров'я за допомогою відповідного харчування, фізичної підготовки, морального настрою, і, безумовно, відмови від шкідливих звичок. В наш час здоровий спосіб життя – це популярний тренд сучасного світу.

Все частіше в суспільстві можна спостерігати інтерес людей до взаємозв'язку здоров'я і способу життя, що сприятливим чином позначається на збільшенні числа людей, що звертаються до здорового способу життя [1]. Дана тенденція обумовлена специфікою способу життя людей в сучасному суспільстві, в якому у людини, досить часто, не залишається часу на власне здоров'я. У такому суспільстві турбота про здоров'я стає результатом його погіршення: лише відчувши фізичне нездужання, людина починає цікавитися правильним харчуванням, дотримуватися гігієни сну, інформаційну дієту, збільшує фізичні навантаження, відмовляється від шкідливих звичок, намагається більше часу проводити на свіжому повітрі, стежити за артеріальним тиском і т. д.

Актуальність тематики роботи обумовлена потенційною позитивною спрямованістю підтримання здорового способу життя, для підтримання та закріплення найважливіших соціальних цінностей і установок у суспільстві. Сучасна ситуація така, що молодь часто не має реальної можливості підвищити рівень фізичної культури. Існує точка зору, відповідно до якої, відсутність належного рівня розвитку спорту і пропаганди фізичної культури породжує все більшого поширення таких «хвороб суспільства» як нікотинова залежність, алкоголізм, наркоманія – переважно в молодіжному середовищі. Висловлюються також думки про пряму залежність демографічної, а значить економічної ситуації в країні від рівня фізичної культури населення.

Метою даної роботи була розробка інформаційної системи персонального ЗОЖ-асистента, а саме мобільного додатку, аналіз предметної області та надання її загальної характеристики, огляд методів підтримки здорового способу життя: 1) фітнес-напрямки; 2) здорове харчування; 3) водний баланс; 4) ціль людини (для активності, скидання лишньої ваги, набір м'язової маси).

В роботі виконані дослідження залежності необхідної кількості пройдених кроків людини від її даних, а саме від статі, віку та індексу маси тіла Побудовано рекомендації щодо харчування, в залежності від ваги та фізичної активності користувача.

### **Список літератури:**

1. Дудченко З. Ф., Перфильева Е. Н. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни: психологические аспекты // Ученые записки СанктПетербургского государственного института психологии и социальной работы. 2009. Т. 11. № 1. С. 105–109