

ФОРМУВАННЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ЗАНЯТЬ В ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Фітнес-застосунки допомагають у тренуваннях, оздоровленні та харчуванні, сприяючи досягненню здорового способу життя.

Ключові слова: фітнес-застосунки, тренування, оздоровлення, харчування.

Abstract

Fitness apps assist with training, wellness, and nutrition, promoting a healthy lifestyle.

Keywords: Fitness apps, training, wellness, nutrition..

Сучасні ІТ-технології стали надійним супутником на шляху до здорового способу життя. Фітнес-застосунки – це потужний інструмент, який допомагає людям вести тримати себе «у тонусі», роблячи доступнішим і зручнішим процес контролю, планування та підтримування свого фізичного стану.

Ринок застосунків для фітнесу можна розділити на різні категорії, зокрема програми для тренувань і вправ, програми для дієти та харчування, а також програми для оздоровлення. Кожен із цих сегментів зазнав зростання, причому найпопулярнішими серед користувачів є програми для тренувань [1].

Коли йдеться про розробку програми для фітнесу, є кілька важливих функцій, які має містити будь-яка успішна програма. Ці обов'язкові функції є основою хорошого застосунку для фітнеса, гарантуючи, що він надає користувачам комплексний і цікавий досвід. Крім того, конкретні функції, які реалізуються у застосунку, можуть залежати від типу програми для фітнесу, адаптуючи комплекс тренувань до потреб і вподобань конкретної цільової аудиторії.

Функції, які необхідно реалізувати в застосунку.

Авторизація

Авторизація – це шлях до фітнес-застосунку. Користувачі повинні мати можливість створювати облікові записи, входити в систему та безпечно керувати своєю особистою інформацією. Забезпечення плавного та безпечного процесу авторизації має вирішальне значення для зміцнення довіри користувачів.

Профіль користувача

Профіль користувача – це місце, де люди можуть вводити та оновлювати свою особисту інформацію, зокрема вік, вагу, зріст, цілі щодо фізичної підготовки та вподобання щодо вправ. Ця інформація є важливою для персоналізації фітнесу та відстеження прогресу.

Панель адміністратора

Панель адміністратора – це закулісна функція для керування даними користувача, вмістом і функціями програми. Це дозволяє відстежувати активність користувачів, вирішувати проблеми користувачів і підтримувати загальну продуктивність програми.

Сповіщення та нагадування

Сповіщення та нагадування необхідні для того, щоб користувачі були залученими та відповідальними. Вони можуть включати нагадування про тренування, відстеження прийому їжі та постановки задач, гарантуючи, що користувачі залишаться на шляху до своїх фітнес-цілей.

Статистичні діаграми

Статистичні діаграми надають користувачам візуальне уявлення про їхній прогрес. Вони можуть відображати дані про діяльність, харчування, вагу та інші відповідні показники, допомагаючи користувачам зрозуміти та покращити свою продуктивність.

Відстеження активності користувачів

Відстеження активності користувачів є основою фітнес-програми. Він передбачає моніторинг і запис сеансів вправ, зроблених кроків, спалених калорій та інших фізичних навантажень. Точне відстеження має вирішальне значення для вимірювання прогресу користувачів.

Формування індивідуальної програми

Застосунок повинен мати можливість створювати персоналізовані програми тренувань на основі цілей користувача, його фізичних параметрів та рівня підготовки. Програма може включати різні типи вправ, їхню інтенсивність і тривалість, адаптуючись до індивідуальних потреб.

Корекція програми за результатами тренувань

Фітнес-застосунок має автоматично коригувати тренувальний план на основі прогресу користувача. Якщо користувач виконує вправи занадто легко або, навпаки, має труднощі, система повинна змінювати навантаження, кількість повторень або навіть пропонувати альтернативні вправи. Це допоможе підтримувати ефективність тренувань і запобігати застою чи перевантаженню.

Інтеграція зі сторонніми розробниками

Інтеграція зі сторонніми застосунками та пристроями є цінною функцією, яка дозволяє користувачам підключати свій фітнес-застосунок до портативних фітнес-трекерів, таких як Apple Watch. Ця функція покращує взаємодію з користувачем, пропонуючи більш повну інформацію про дані.

На рис. 1 наведено основні модулі застосунку і функції, які ними реалізуються.



Рис. 1. Структура мобільного застосунку для фітнесу

Розробка застосунку для фітнесу – це поетапний процес, який вимагає ретельного планування та виконання. Незалежно від того, чи бажаєте ви створити програму для тренувань, створити комплексне рішення для відстеження фізичної форми чи запропонувати унікальний набір функцій, розуміння тонкощів є важливим. Вартість розробки програми для

фітнесу може змінюватися залежно від таких факторів, як функції, складність і платформа. Щоб досягти успіху, життєво важливо встановити чіткі цілі проєкту, вибрати відповідні функції, приділити пильну увагу забезпеченню якості.

Застосунок розробляється для платформ Android та iOS з використанням Flutter для кросплатформної розробки та Firebase для зберігання даних і аналітики. Завдяки його впровадженню ефективність тренувань користувачів підвищується в середньому на 25-30% завдяки персоналізованим рекомендаціям і постійному коригуванню навантажень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. How to create a mobile fitness app. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://wezom.com.ua/ua/blog/prilozheniya-dlya-fitnesa>.

Ткаченко Олександр Миколайович — к.т.н., доцент кафедри програмного забезпечення, Вінницький національний технічний університет.

Донець Владислав Андрійович – студент групи 5ПІ-21б, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет.

Vladyslav Donets – student of group 5PI-21b, Faculty of Information Technology and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, extttrauser2014@gmail.com.

Oleksandr Tkachenko — Cand. Sc. (Eng.), assistant professor of the Software Chair, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, alextk1960@gmail.com.