

*Д.П. Паламарчук,
В.Б. Степовий,
Б.С. Король,
Г.Б. Ракитянська,
В.В. Войтко*

СТВОРЕННЯ ВЕБ-РЕСУРСУ ДЛЯ ПЛАНУВАННЯ ТА ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Розглянуто особливості здорового харчування та спортивних навантажень з метою поліпшення здоров'я людини та розробку веб-сайту, що забезпечить функціонал планування, моніторингу та контролю харчування та спортивних занять.

Ключові слова: веб-сайт, здорове харчування, спорт, планування, моніторинг, контроль.

Abstract

Healthy eating and physical training are considered. Also described the way how to develop a web-site to plan, review and control eating and training.

Keywords: web-site, healthy eating, sport, planning, reviewing, controlling.

Вступ

Сьогодні неможливо недооцінити можливості та важливість Інтернету в повсякденному житті людини. В умовах ери інформаційних технологій вони використовуються у різних сферах свого життя, однак напрями інформаційні технології не спрямовані на підтримку фізичного здоров'я організму, а навпаки можуть завдавати йому шкоди, у випадку надмірного зловживання комп'ютерними пристроями [1].

Метою роботи є покращення процесів візуалізації та систематизації інформації про фізичний стан та харчування, підбір здорового харчування та фізичних навантажень відповідно до персональних даних та власних побажань, планування та контроль дотримання власного графіку за рахунок використання спеціалізованого веб-ресурсу, орієнтованого на підтримання здорового способу життя.

Об'єктом дослідження постають веб-технології.

Предметом дослідження роботи є сучасні засоби програмування з використанням мов програмування та розмітки: HTML5, CSS3, JavaScript, ASP.NET Core а також технологія для роботи з базами даних Entity Framework.

Основними задачами є розробка моделей веб-сайту та його інтерфейсу, з урахуванням побажань та досвіду користувачів, вибір засобів для їх реалізації, програмна реалізація веб-сайту, проведення локального тестування розробленого продукту.

Розробка веб-сайту "Smart-Fit"

Веб-сайт після реєстрації користувача запитує його персональні дані, обробляє та підбирає індивідуальну програму харчування і тренувань та надає можливість планувати і контролювати свої досягнення. Усі дані про користувача та його прогрес будуть зберігатися у розробленій базі даних та відображати результати на пристрої користувача. Процес використання сайту передбачає реєстрацію акаунта користувача, заповнення анкети з персональними даними, планування особистого графіку, контроль дотримання власного графіку. Є можливість зберігати індивідуальний графік та прогрес на пристрої та використовувати дані в режимі офлайн.

На даний момент існує декілька аналогів, серед яких виділимо: IQBody, FoodEx, GymPad. Вони мають дещо схожий функціонал, але все ж є принципові відмінності, які наведені в таблиці 1.

Таблиця 1 – Результати порівняльного аналізу аналогів

Назва	Короткий опис	Недоліки	Чим створюваний додаток відрізняється
IQBody	Веб-сайт надає можливість планувати графік занять та сліdkувати за прогресом та виконанням вправ [2].	У даному випадку немає можливості підбору персоналізованих навантажень на основі введених даних, а користувач має сам підшукувати собі програму.	У користувача буде можливість заповнити просту анкету і автоматично отримати програму тренувань та харчування, що зменшить час, який людина затрачує під час планування.
FoodEx	Веб-сайт пропонує для продажу готові раціони здорового харчування [3].	Доступна тільки одна сфера питань – здорове харчування, однак немає доволі широкого вибору страв.	Веб-сайт буде надавати лише рекомендації в плані того, якого типу їжу та в якій кількості варто вживати, та буде враховувати особисті вподобання користувача.
GymPad	Веб-сайт призначений для ведення записів прогресу виконання фізичних вправ та дотримання здорового раціону з веденням статистики змін параметрів тіла [4].	Сервіс не пропонує автоматизований підбір раціону харчування та фізичних навантажень, а лише пропонує обрати ті програми, які вже були розроблені.	Користувачу не потрібно буде перерахувати велику кількість різних програм, а лише, даючи короткі відповіді, отримати необхідний результат.

Висновок

Розроблений веб-ресурс призначений для покращення процесів візуалізації та систематизації інформації про ведення здорового способу життя. Ресурс має зручний інтерфейс, широкий функціонал, базу даних користувача для проведення моніторингу стану здоров'я та результатів тренувань респондента в процесі проведення дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 21 век — век информационных технологий [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://berichnow.ru/stati/21-vek-vek-informatsionnyih-tehnologiy-cto-v-nem-osobennogo>
- IQBody [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://iq-body.ru/diets>
- Меню правильного и здорового питания на день, неделю, месяц [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://foodexhub.com.ua/kyev/program>
- GymPad [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.gympad.ru/>

Паламарчук Дмитро Павлович, студент групи ЗПІ-176, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, Україна, e-mail: palamarchuk1247@gmail.com

Степовий Владислав Богданович, студент групи ЗПІ-176, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, Україна, e-mail: vlad.stepoviy1@gmail.com

Король Богдан Сергійович, студент групи ЗПІ-176, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, Україна, e-mail: korol07.01@gmail.com

Науковий керівник: **Ракитянська Ганна Борисівна**, доцент кафедри програмного забезпечення, Вінницький національний технічний університет, Вінниця.

Войтко Вікторія Володимирівна, доцент кафедри програмного забезпечення, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: dekanfki@i.ua

Dmytro Palamarchuk, student of group 3PI-17b, Faculty for Information Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: palamarchuk1247@gmail.com

Vladyslav Stepovyi, student of group 3PI-17b, Faculty for Information Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: vlad.stepoviy1@gmail.com

Bohdan Korol, student of group 3PI-17b, Faculty for Information Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: korol07.01@gmail.com

Supervisor: **Anna Rakytyanska**, Associate Professor of Software Chair, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

Viktorii Voitko, Associate Professor of Software Chair, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: dekanfki@i.ua