

Ерёмина Ирина Михайловна,

к.т.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,

e-mail: iyelkina@mail.ru

Суворова Татьяна Сергеевна,

студентка гр. ИТБ-22, Ангарский государственный технический университет,

e-mail: tanua.suv@mail.ru

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ УЧЁТА КАЛОРИЙНОСТИ ПИТАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ

Eremina I.M., Suvorova T.S.

MOBILE APPLICATION FOR DIARY OF CALORIE INTAKE WITH ELEMENTS OF SOCIAL NETWORKS AND ACHIEVEMENT MOTIVATION

Аннотация. Рассматривается концепция и функциональная структура мобильного приложения для учёта калорийности питания. В отличие от существующих дневников питания, предлагаемое решение интегрирует элементы социального взаимодействия и геймификации для повышения вовлеченности пользователей. Описывается архитектура взаимодействия модулей приложения: трекера питания, ленты социальной активности пользователей и системы мотивационных достижений, направленных на формирование устойчивых привычек здорового питания.

Ключевые слова: мобильное приложение, учёт калорий, трекер питания, геймификация, социальная сеть, мотивация, здоровый образ жизни.

Abstract. This paper discusses the concept and functional structure of a mobile application for calorie tracking. Unlike existing food diaries, the proposed solution integrates elements of social interaction and gamification to increase user engagement. The architecture of interaction between the application modules is described: a food tracker, a social activity feed, and a system of motivational achievements aimed at forming sustainable healthy eating habits.

Keywords: mobile application, calorie counting, food tracker, gamification, social network, motivation, healthy lifestyle.

В современном мире вопросы здорового образа жизни и правильного питания приобретают особую актуальность. Рынок мобильных приложений предлагает множество дневников питания и счетчиков калорий, однако большинство из них фокусируются исключительно на индивидуальной статистике. Основная проблема существующих решений заключается в низкой долгосрочной мотивации пользователей: ведение монотонного учёта без внешней поддержки и обратной связи быстро приводит к отказу от использования приложения [1].

Интеграция цифровых технологий в сферу здравоохранения и фитнеса требует создания инструментов, которые не только выполняют функцию подсчета, но и вовлекают пользователя в процесс, превращая рутинное заполнение дневника в увлекательную активность. Перспективным направлением является интеграция традиционных средств учёта с элементами социальных сетей и игровыми механиками.

Целью данной работы является разработка концепции мобильного приложения для учёта калорийности питания, главной особенностью которого становится взаимодействие трёх компонентов: точного инструментария для подсчёта

питательных веществ, социальной платформы для обмена опытом и поддержки, а также системы мотивации, основанной на достижениях и прогрессе.

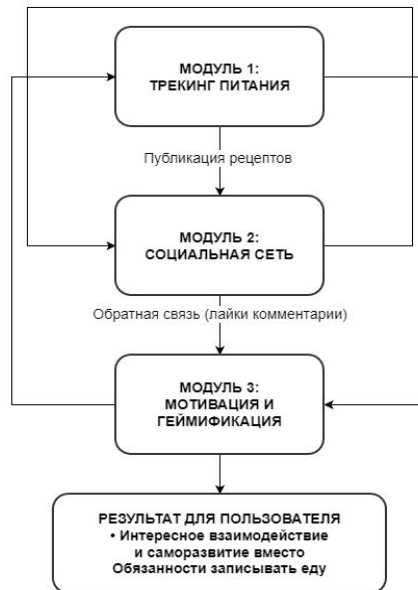


Рисунок 1 – Схема взаимодействия функциональных модулей приложения

Функциональная структура предлагаемого приложения базируется на взаимодействии трёх основных модулей, что позволяет создать эффект «цифрового сообщества» вокруг процесса здорового питания (рисунок 1).

Пользователь ведет учёт (Модуль 1), его успехи становятся видны в ленте друзей (Модуль 2), что стимулирует социальную реакцию. Полученная обратная связь и желание получить новую награду (Модуль 3) побуждают пользователя продолжать вести дневник и пробовать новые функции. Это смещает фокус пользователя с «обязанности записывать еду» на «интересное взаимодействие и саморазвитие».

Предложенная концепция мобильного приложения демонстрирует перспективный подход к разработке средств для здорового образа жизни. Объединение точной аналитики питания, социального взаимодействия и игровых механик позволяет трансформировать процесс учёта калорий из рутинной задачи в увлекательную деятельность, поддерживаемую сообществом.

Разработанная структура служит основой для дальнейшего расширения функционала. Перспективным направлением является внедрение элементов дополненной реальности для оценки размера порций, а также разработка алгоритмов персонализации, которые будут предлагать пользователю рецепты на основе его предпочтений и истории питания.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Фогг, Б.** Маленькие привычки, большие изменения / Б. Фогг. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 320 с.