Оглавление

[Введение 2](#_Toc480980453)

[Актуальность 2](#_Toc480980454)

[Проблема 2](#_Toc480980455)

[1.3. Объект 2](#_Toc480980456)

[1.4. Предмет 2](#_Toc480980457)

[1.5. Цель 2](#_Toc480980458)

[1.6. Задачи 2](#_Toc480980459)

[Гипотеза 2](#_Toc480980460)

[2. Теоретическая часть 3](#_Toc480980461)

[2.1. LifeLog 3](#_Toc480980462)

[2.2. Google Fit 3](#_Toc480980463)

[2.3. Samsung Health 4](#_Toc480980464)

[3. Практическая часть 7](#_Toc480980465)

[3.1. План мероприятий 7](#_Toc480980466)

[3.2. Ожидаемый результат 7](#_Toc480980467)

[4. Заключение 8](#_Toc480980468)

[5. Литература 9](#_Toc480980469)

# Тема

Мобильные приложения из раздела «Здоровье и фитнес»

# Введение

# Актуальность

Актуальность данной темы заключается в том, что в наше время, человек все меньше следит за своим здоровьем. Мы все больше погружаемся в ежедневную суматоху и совсем забываем поддерживать свою форму. Сейчас на дворе 21 век и новые технологии также отвлекают нас от занятий над собой. Эти технологии теперь могут помочь нам в том, чтобы следить за своей формой и физической активностью. В год экологии это как никогда важно.

# Проблема

В настоящее время существует множество приложений одного типа и трудно определиться с выбором одного из них

# 1.3. Объект

Объектом моего проекта являются мобильные приложения

# 1.4. Предмет

Предмет проекта – приложения из раздела «Здоровье и фитнес», для отслеживания своей физической активности

# 1.5. Цель

Выяснить, какое из выбранных мною приложений является лидером

# 1.6. Задачи

- Изучить каждое из приложений и провести сравнение

-Протестировать каждое из них в действии

- Собрать и проанализировать отзывы других пользователей

- Составить свой отзыв и дать рекомендации

# Гипотеза

Я выдвинул гипотезу, что приложение Lifelog является лидером среди остальных

# 2. Теоретическая часть

# 2.1. LifeLog

С его помощью можно просматривать сведения о состоянии своего здоровья, физической подготовке и ежедневной активности. Информация, записываемая в Lifelog, собирается частично с помощью интеллектуальной технологии датчиков в Sony SmartWear и частично — из приложений и датчиков смартфона Android™.  
Lifelog позволяет просмотреть сведения о своей активности за любой день, вспомнить, где вы были и как вы туда добрались.

Сервис был создан и запущен в 2014 году в первую очередь для поддержки продуктов линейки SmartWear. Первым из таких продуктов стал SmartBand SWR10 (его [обзор](http://pixel-story.ru/2014/08/sony-smartband-swr10-review/) есть на сайте). После покупки первого умного браслета я и познакомился с LifeLog поближе, но тогда мне казалось, что подобных приложений в Play Маркете целый вагон.

Первая версия Lifelog выглядела очень свежо, программа отличалась от безликой массы фитнес помощников тем, что была более интерактивной и наглядной. А также тем, что сервис изначально не зацикливался на спортивной составляющей, а позиционировался скорее как журнал повседневной активности пользователя.

Интерфейс Lifelog разбит на квадратики-активности, каждый из которых обозначает определенное занятие, будь то ходьба, просмотр видео или сон. В верхней части экрана располагается интерактивное меню прокрутки дня и ночи со шкалой времени, на котором изображены сферы активностей, зарегистрированные умным браслетом или телефоном.

Идея оказалась удачной с первого взгляда, Lifelog было приятно и удобно использовать, интерфейс не был перегружен лишним настройками, хотя кое-чего и не хватало. Последующие версии программы допиливали функционал и исправляли ошибки от обновления к обновлению, избавляясь от багов.

За время жизни приложения произошли некоторые изменения, самыми важными из них стоит назвать переход к концепции [Material Design](http://pixel-story.ru/2015/06/update-sony-lifelog-brings-number-of-important-improvements/" \t "_blank), а также введение новой функции — Анализ или Сводки.

Анализ — это такая специальная закладка, генерируемая разработчиками Lifelog. В ней показываются различные сводки по шагам по сравнению с другими пользователями, сравнивается ваш сон и сон большинства пользователей Lifelog, а так же другие подобные сведения. Штука любопытная, здорово оживляющая взаимодействие с программой. Теперь так и ждешь чего еще покажут разработчики в следующих сводках.

Еще одним из последних нововведений является новая вкладка-активность «Нагрузка на организм», которая доступна владельцам нового умного браслета Sony SmartBand 2 SWR12, оснащенного датчиком сердцебиения. По количеству параметров и информативности новая активность самая интересная из всех, но к сожалению, работает лишь для обозначенного девайса, поэтому рассматривать ее буду уже в обзоре SmartBand 2.

# 2.2. Google Fit

• Измеряйте свою физическую активность. Google Fit на телефоне или часах Android Wear автоматически записывает данные о ходьбе, беге и велопоездках.   
• Получайте данные во время тренировок. Просматривайте статистику по ходьбе, бегу и велопоездкам (скорость, темп, маршрут, высоту и многое другое) и устанавливайте новые рекорды.   
• Достигайте целей. Выбирайте, сколько шагов или километров хотите преодолеть, сколько калорий сжечь или сколько минут двигаться в день. Получайте персональные советы, которые помогут выполнить намеченное.  
• Следите за здоровьем. Просматривайте данные из других источников, чтобы следить за уровнем физической активности, питанием, сном и весом. Приложение Google Fit совместимо с Android Wear, Nike+, Runkeeper, Strava, MyFitnessPal, Lifesum, Basis, Sleep as Android, Withings и Xiaomi Mi.  
• Проверяйте статистику когда угодно и где угодно. Она доступна на телефоне и планшете, в браузере ([fit.google.com](https://www.google.com/url?q=https://fit.google.com&sa=D&usg=AFQjCNHeY8V04ZqlV3T_sgZU2PhaRnnb_g)) и даже на часах Android Wear.

Следуя за новомодными тенденциями, компания Google решила выпустить собственное приложение отслеживания состояния здоровья. В отличие от программы конкурента от Apple, Google Fit не является виртуальной медицинской карточкой, а всего лишь прослеживает за ежедневной активностью пользователя и контролирует количество сожженных калорий.

Если вы хотите заняться своим здоровьем, но не знаете как правильно настроить приложение, то мы вам поможем! Сначала в программе нужно указать собственный пол, рост и вес. Это поможет эффективнее контролировать уровень активности. Приятно, что можно указать разные единицы измерения: для веса килограммы, фунты и стоуны, а для роста дюймы и сантиметры.

Затем следует указать собственные цели, которые разделены на типы. Можно добиваться определенного расхода калорий в день, или пройденного расстояния. По стандарту добавлены три вида активности – ходьба, пробежка и езда на велосипеде. Также открыт доступ к выбору десятка разнообразных видов спорта – футбол, хоккей, плавание, бокс и обычная зарядка.

Если смартфон находится в кармане, то нет необходимо отдельно вводить данные при занятиях – программа автоматически будет регистрировать любые пробежки или езду на велосипеде. Если вы являетесь счастливым обладателем Android Wear, то и смартфон таскать не придется – данные загрузятся в программу автоматически, в случае синхронизации аккаунта с часами и телефонами. К тому же часики помогут следить за частотой пульса.

Если так получилось, что телефона во время выполнения отжиманий или занятий волейболом не оказалось, то все данные достаточно легко ввести вручную с помощью раздела « добавление активности», которое находится в правом верхнем углу экрана. Достаточно записать определенные данные, будь то время или количество сделанных шагов и приложение рассчитает, сколько примерно [калорий](http://aboutandroid.ru/soft-android/schetchik-kalorij/) было сожжено.

Войдя в Google Fit, вы сразу же увидите собственные результаты на основном экране – благодаря минималистичному циферблату можно сразу посмотреть количество пройденных шагов, сыгранных матчей в футболе, а также километраж на велосипеде. Важно лишь не забыть поменять цветовую гамму каждой активности. Если такого циферблата недостаточно – имеется специальный график, в котором можно проследить активность за день, неделю и месяц и сравнить показатели.

Несмотря на хорошую задумку, ощущается сырой интерфейс, в котором изначально сложно разобраться. Также в некоторых разделах и наименованиях видна плохая проработка русского перевода – некоторые названия наслаиваются друг на друга. К тому же не хватает каких-нибудь советов по тому, как вести здоровый образ жизни. Фактически пока что Google Fit является обычным фитнес-трекером без каких-либо уникальных функций. Будем надеется, что компания еще доведет свое детище до ума и сделает из него конфетку.

# 2.3. Samsung Health

Samsung Health содержит основные функции, позволяющие поддерживать здоровье и физическую форму. Это приложение фиксирует и анализирует физическую активность, которую вы проявляете в течение дня. Полученные результаты помогают правильно питаться и вести здоровый образ жизни.  
  
Множество встроенных трекеров помогают в один шаг добавлять разные физические упражнения и контролировать их выполнение — во время пробежки, пешей и велопрогулки, занятий спортом в помещении или на улице. С помощью шагомера можно отслеживать пройденное расстояние.  
  
Фиксируя самую разную информацию, например о потреблении еды, кофеина и воды, Samsung Health помогает создать модель сбалансированного образа жизни.  
  
Записывайте все, что потребляете в течение дня, и проверяйте показатели режима питания и веса в любое удобное для себя время. Есть также трекеры сна и нагрузки, которые помогают достичь максимально комфортного состояния.  
  
С помощью встроенных датчиков и сторонних приспособлений можно отслеживать показатели здоровья и окружающей среды — сердцебиение, давление, уровни глюкозы в крови, нагрузку, вес и SpO₂.  
  
Трекеры дают возможность пользователю быстро и с удобством просматривать убедительные данные согласно своим предпочтениям. Интуитивно понятные графики, полезные советы и руководства по выполнению физических упражнений — все это поможет вам поддерживать хорошую форму и соблюдать правильный режим питания. На информационной панели можно по своему усмотрению добавлять и удалять личные цели.  
  
Для контроля своей физической активности, веса и режима питания используйте устройства Samsung Galaxy и Gear.  
  
Приложение совместимо со всеми смартфонами Samsung, начиная с модели Galaxy S3, а также со смартфонами под управлением Android от других производителей.  
  
Программы физических упражнений, такие как “Понемногу к 5 км”, “Бег на 5 км” и т. д., помогут достигнуть прогресса в беге. Во время тренировки даются голосовые указания. Кроме того, при выполнении физических упражнений можно слушать музыку.  
  
Соревнуйтесь с друзьями и просматривайте свой рейтинг. После регистрации учетной записи Samsung вы можете соревноваться с друзьями, указанными в поле адреса. В разделе Together можно выбрать соперника и сравнить свое количество пройденных шагов с аналогичным показателем людей из разных возрастных групп со всего мира.  
  
По новостной ленте, которую можно настроить под себя, согласно вашим предпочтениям доставляются ежедневные новости, связанные со здоровьем. Советы специалистов по здравоохранению помогают поддерживать здоровье и хорошую физическую форму.  
  
Откройте для себя лучшие приложения для контроля за здоровьем, которые можно подключать к Samsung Health, в частности Technogym и Coach by Cigna. Подключив их к Samsung Health, вы сможете централизованно контролировать данные о питании, физической форме и занятиях спортом в любом из этих приложений.  
  
Планшеты и некоторые мобильные устройства могут не поддерживаться. Некоторые возможности могут быть недоступны — это зависит от региона, поставщиков услуг и типа устройства. Для работы Samsung Health необходима ОС Android 4.4 или более поздней версии.  
  
Приложение Samsung Health поддерживает более 70 языков, включая английский, французский и китайский. Для остальной части мира доступна англоязычная версия.  
  
Обратите внимание, что приложение Samsung Health предназначено исключительно для использования в целях поддержания физической формы и хорошего самочувствия, а не для диагностики заболеваний, других патологических состояний или для устранения, смягчения, лечения или предотвращения заболеваний.  
  
Ваши личные данные о здоровье, хранящиеся в Samsung Health, надежно защищены. На всех моделях Samsung Galaxy, выпускаемых после августа 2016 года, будет доступна служба Samsung Health с поддержкой Knox. Обратите внимание: службаSamsung Health с поддержкой Knox будет недоступна на рутованном мобильном устройстве.

# 3. Практическая часть

## 3.1. План мероприятий

## 3.2. Ожидаемый результат

# 4. Заключение

# 5. Литература