

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В БОРЬБЕ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

**Замяткина А.С., студентка 2 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии**
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** технологии, лишний вес, физическая активность, питание, здоровье.*

В статье рассматривается роль современных технологий в комплексном подходе в борьбе с лишним весом. Анализируются различные технологические решения, включая мобильные приложения, носимые устройства, телемедицину и цифровые платформы.

Введение. Проблема избыточного веса и ожирения приобрела глобальные масштабы и является одной из важнейших задач здоровьесбережения во всем мире [1]. В последние годы стремительное развитие технологий открыло новые возможности для персонализированной и эффективной борьбы с лишним весом.

Цель работы. Определить и проанализировать эффективность использования современных технологий в борьбе с лишним весом, а также выявить потенциальные риски и перспективы их дальнейшего развития и применения.

Результаты исследований. Мобильные приложения стали одним из самых распространенных и доступных инструментов для контроля веса. Они позволяют пользователям отслеживать потребление калорий, макро- и микроэлементов, а также фиксировать физическую активность [2, 3]. Многие приложения предлагают персонализированные планы питания и тренировок, основанные на индивидуальных целях, предпочтениях и состоянии здоровья [4, 5].

Исследования показывают, что использование мобильных приложений для контроля питания и физической активности может приводить к значительной потере веса и улучшению показателей

здоровья [6]. Важным фактором является приверженность пользователя к регулярному использованию приложения и соблюдению рекомендаций.

Фитнес-трекеры и умные часы стали незаменимыми помощниками для людей, стремящихся к здоровому образу жизни. Они позволяют отслеживать количество пройденных шагов, сожженных калорий, частоту сердечных сокращений и качество сна. Эта информация может быть использована для мотивации к увеличению физической активности и улучшению сна, что в свою очередь может способствовать снижению веса.

Телемедицина предоставляет возможность получать консультации специалистов по здоровому образу жизни, диетологии и фитнесу удаленно, через интернет. Это особенно актуально для людей, проживающих в отдаленных районах или имеющих ограниченный доступ к медицинским услугам.

Цифровые платформы предлагают возможность общаться с другими людьми, имеющими схожие цели, делиться опытом и поддерживать друг друга. Это может быть мощным стимулом для сохранения мотивации и достижения поставленных целей [7, 8, 9, 10].

Вывод. Современные технологии предлагают широкий спектр инструментов для эффективной борьбы с лишним весом. Мобильные приложения, носимые устройства, телемедицина и цифровые платформы могут помочь людям отслеживать прогресс, получать индивидуальные рекомендации и поддерживать мотивацию.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

2. Макарова, Е.В. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // Теория и практика физической культуры, –2016. – № 7. – С. 50-52.

3. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования

молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52 (6). – С. 181-187.

4. **Макаров, А.Л.** Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы III международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 27-28 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 357-359.

5. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Уфа, 12-14 октября 2014 г. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 212-216.

6. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65-68.

7. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 23-24 сентября 2010 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2010. – С. 94-99.

8. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1(91). – С. 53-58.

9. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Материалы Международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2009. – С. 390-394.

10. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетенции студентов: экспериментальное обоснование / Е.В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255-257.

MODERN TECHNOLOGIES IN THE FIGHT AGAINST EXCESS WEIGHT

Zamyatkina A.S.

Scientific supervisor – Makarov A.L.

Ulyanovsk SAU

Keywords: *technology, excess weight, physical activity, nutrition, health.*

The article examines the role of modern technologies in an integrated approach to weight loss. Various technological solutions, including mobile applications, wearable devices, telemedicine, and digital platforms.