

**ВЕБ-ЗАСТОСУНОК «FITNESS TRACKER»**  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

В основі здоров'я кожної людини є система постійних посильних фізичних навантажень та збалансоване здорове харчування. Кожен з нас знає, що здоровий спосіб життя – це не завжди легко та зручно. Більшості бракує часу та уваги, щоб відстежувати кожен свій крок, розраховувати кількість калорій та час прийому їжі, кількість рідини, вміст кофеїну, цукру або замінників та ін. Але організм одразу реагує на невчасні або недостатні прийоми їжі, води, недостатню кількість сну або взагалі відпочинку, невірно розраховані спортивні навантаження та інші відхилення від здорового режиму життя. Це призводить до стану постійної втоми, роздратованості, травм, порушенням сну, хворобам, що вимагатимуть складного лікування.

Тому, спеціально для того, щоб користувачі могли щохвилини стежити за своїм здоров'ям, постійно розробляються розумні застосунки, з якими людям вести активний спосіб життя стає значно зручніше, навіть, якщо є деякі порушення здоров'я і є необхідність відстежувати деякі показники (тиск, серцебиття) або необхідність дотримуватись режиму прийому ліків (БАДи та ліки, що необхідно приймати за системою). Вже існуючі трекери виконують різні функції, в залежності від потреб користувача, та можуть надавати рекомендації, нагадування і, за необхідністю, викликати лікаря або відповідальну особу.

Метою дослідження є розробка веб-застосунку «Fitness Tracker», що поєднує в собі зручність використання та функціональність для користувачів. При цьому важливим аспектом є не лише збір інформації про фізичну активність, але і її аналіз, візуалізація та надання корисних рекомендацій на основі отриманих даних.

Крім того, розробка веб-застосунку «Fitness Tracker», має значний потенціал для поліпшення користувацького досвіду завдяки інтеграції з іншими цифровими платформами та сервісами. Веб-застосунок може надавати розширені функції, такі як: соціальні мережі для підтримки мотивації, індивідуальні тренувальні програми та дієтичні плани. Таким чином, вони стають незамінними інструментами для користувачів, які прагнуть вести активний і здоровий спосіб життя, що підтверджує важливість і актуальність розробки.

Для розробки застосунку були використані: мова проектування інформаційних систем UML, ERD, мова програмування Python, база даних SQLite3, середовище PyCharm [1], технологія Flask [2].

Проведено тестування системи для визначення її працездатності та надійності. Розроблений застосунок успішно впроваджений та використовується для відстеження денних активностей відвідувачів групи здоров'я.

Реалізований застосунок має потенціал використання в різних галузях, де важливий аспект відстеження стану здоров'я.

### Список використаних джерел.

1. PyCharm. The Python IDE for data science and web development [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.jetbrains.com/pycharm/>.
2. Flask Documentation. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://flask.palletsprojects.com>.