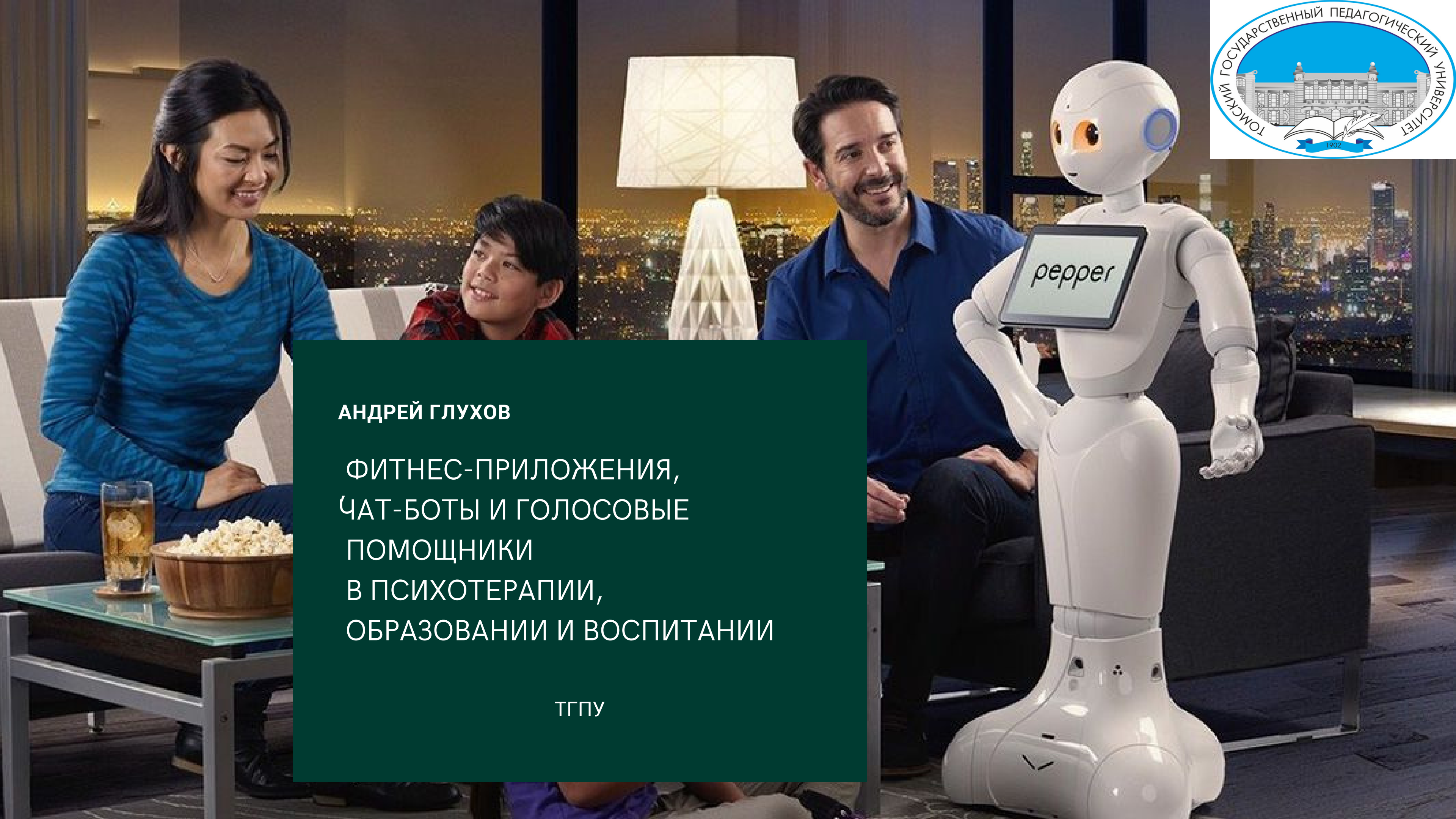




АНДРЕЙ ГЛУХОВ

**ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ,
ЧАТ-БОТЫ И ГОЛОСОВЫЕ
ПОМОЩНИКИ
В ПСИХОТЕРАПИИ,
ОБРАЗОВАНИИ И ВОСПИТАНИИ**

ТГПУ



ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ WORKOUT TRAINER

Стоимость: бесплатно (есть дополнительные платные продукты)

Ссылки: Android, iOS

Это приложение в 2018 году получило высокую оценку от РОСКАЧЕСТВА. Высокий балл Workout Trainer получил за качественный научный подход к информации и отличный подбор тренировок. Однако вся информация в нем на английском языке. Но если у вас есть хотя бы базовые знания в иностранном языке, это не будет препятствием.

В приложении много упражнений и тренировок без спортивного снаряжения, которые отлично подходят для домашних занятий. Также программы разделены по уровню подготовки спортсменов, можно найти тренировки как для начинающего спортсмена, так и для любителя высокоинтенсивной кроссфит-нагрузки.

К основным преимуществам программы можно отнести:

- поддержку Google Fit;
- возможность создания профиля для сертифицированного тренера;
- качественную аудио- и видеоподдержку;
- возможность загрузки некоторых тренировок в память смартфона;
- создание своей тренировки;
- наличие виджета приложения.

К недостаткам пользователи приложения относят: обязательную авторизацию при входе, отсутствие русского языка и сложный интерфейс.



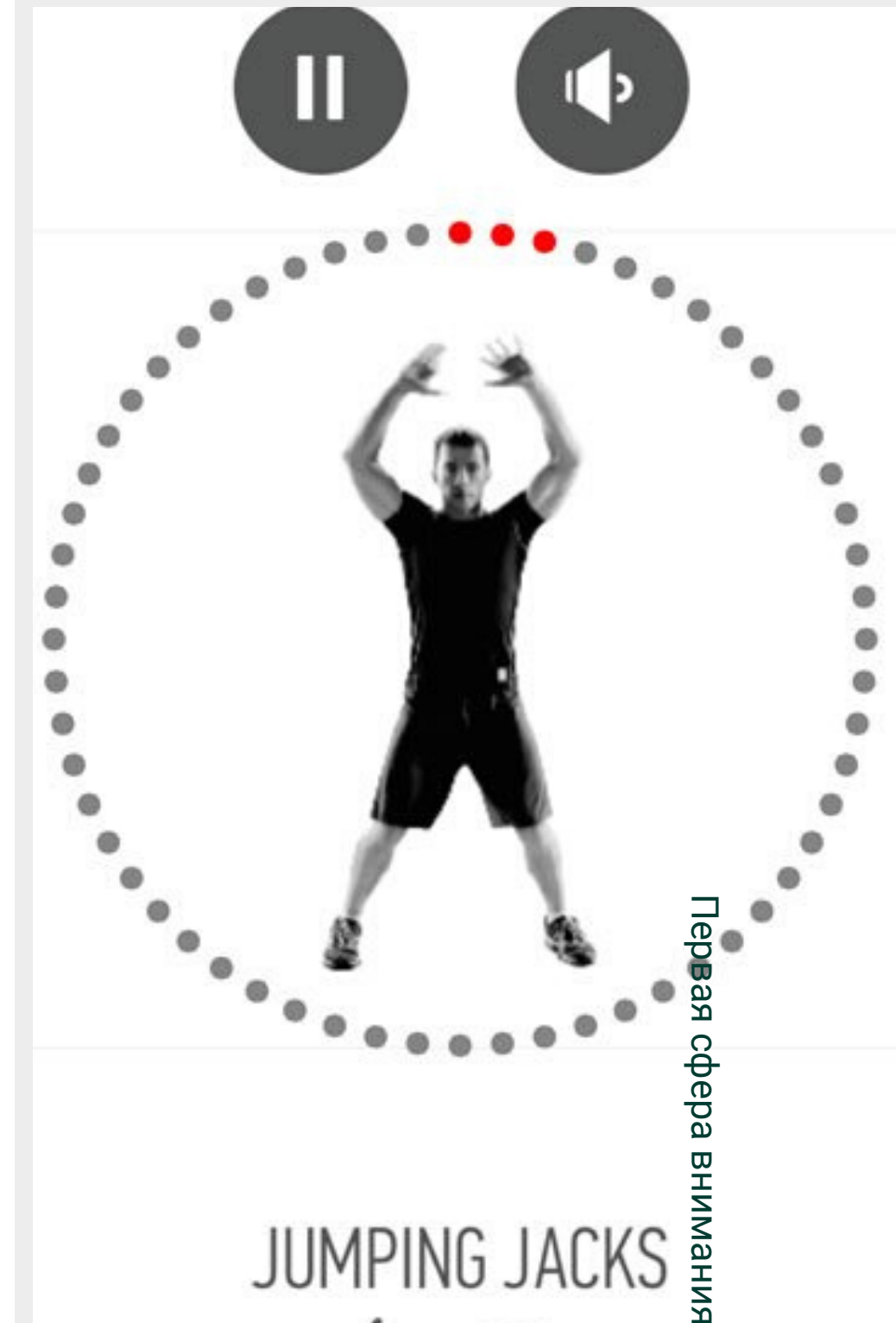
ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ

Плюсы:

- заниматься можно в любом месте без специального спортивного оборудования;
- максимально полезные упражнения «упакованы» в минимальный отрезок времени;
- приятный интерфейс с очень удобным дизайном и качественными видеоинструкциями.

Минусы:

- классическая семиминутная тренировка может быстро надоесть. В этом случае вам пригодится подборка из 72 упражнений, скомпонованных в 22 альтернативные программы. Также есть возможность сделать свою собственную программу, выбрав упражнения из предложенного списка;
- новичкам тренировка может показаться очень интенсивной — возможно, вам понадобится немного времени, чтобы втянуться в ритм и выдержать нагрузку;
- приложение доступно только на английском языке.



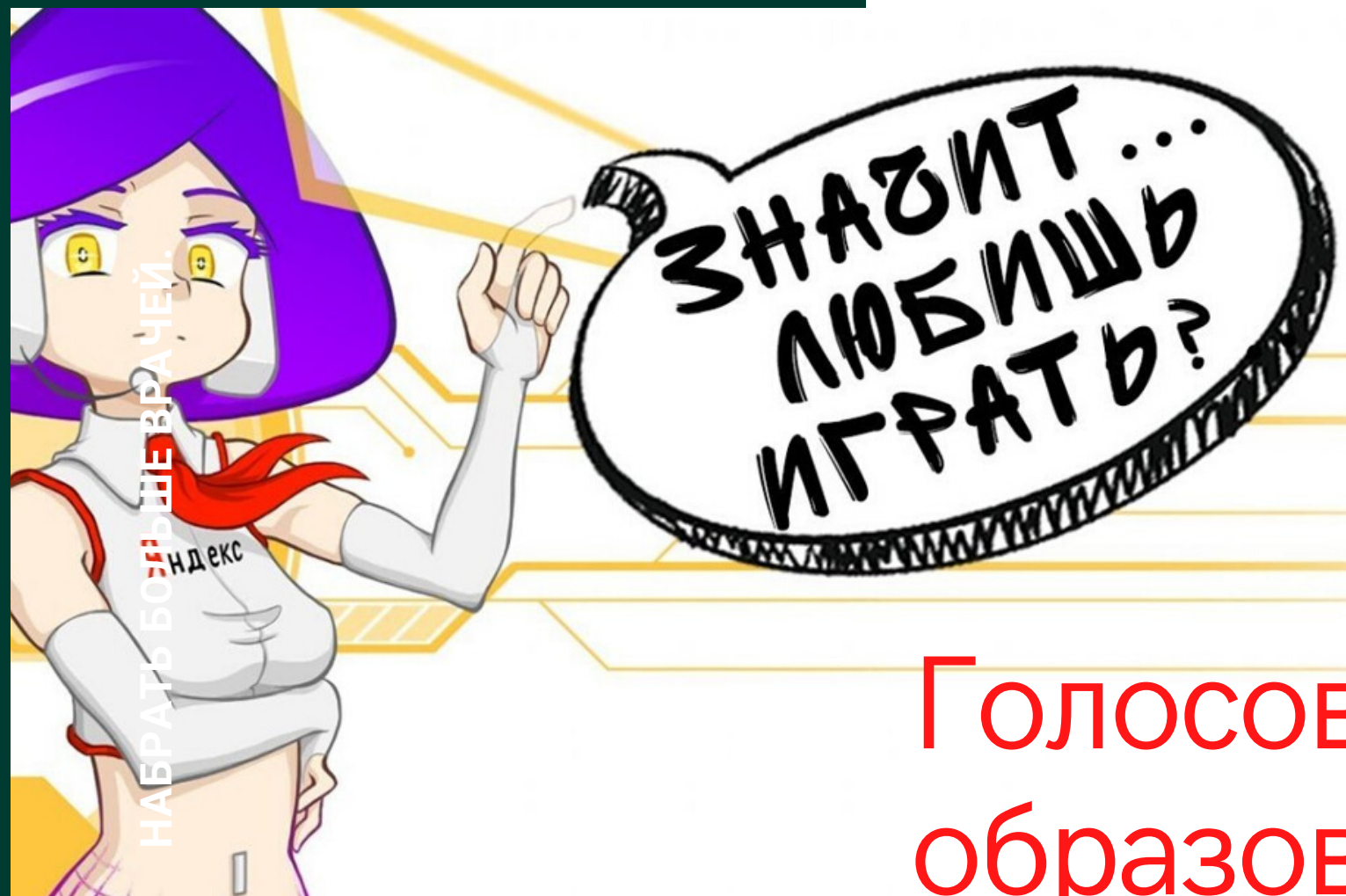
ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ NIKE+ TRAINING CLUB



Nike Training Club — это около сотни разных тренировок, разработанных профессиональными спортсменами и тренерами Nike. Абсолютно весь контент – бесплатный, что особенно впечатляет в приложении такого уровня.

Простой дизайн и интуитивная навигация позволяют легко выбрать занятие в одной из 4 категорий:

- Get Lean (кардиотренировки для похудения),
- Get Toned (тренировки с небольшим весом, помогающие привести мышцы в тонус),
- Get Strong (силовые тренировки),
- Get Focused (целый набор специализированных тренировок от 15 до 30 минут, направленных на разные группы мышц).



Голосовые помощники в воспитании и образовании

Дети воспринимают компьютерных ботов-помощников, таких как «Яндекс.Алиса», как живых людей. И это ведет к формированию «личных отношений» с ботами вместо живых людей. Эмоциональная привязанность к голосовым помощникам, таким как «Яндекс.Алиса» или «Кортана», может нанести ребенку психологическую травму. А в будущем серьезно осложнить общение с живыми людьми.

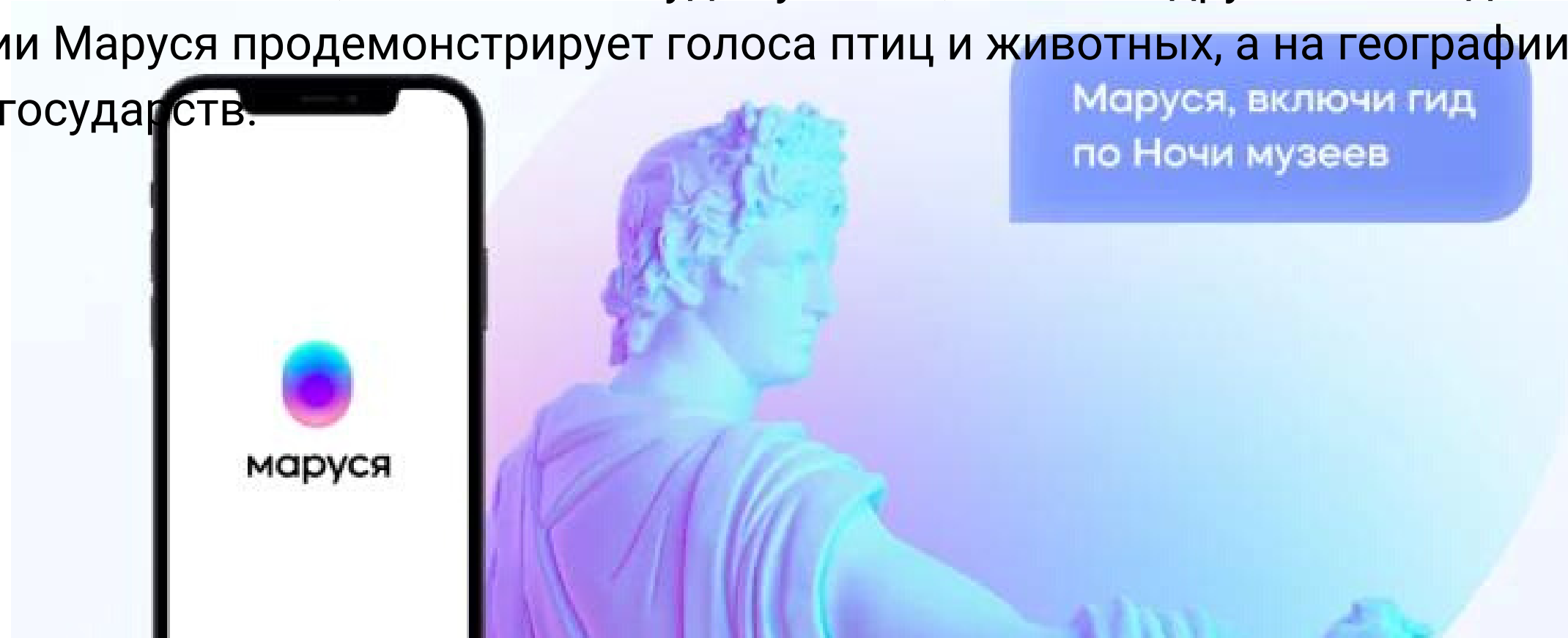
Но голосовые помощники могут стать незаменимыми в процессе обучения и воспитания.

Голосовой помощник Маруся

Маруся — это умный голосовой помощник от VK. Она живет в собственном приложении на Android и iOS, в социальной сети «ВКонтакте», Почте, браузере «Атом», в умных колонках Капсула и Капсула Мини. Маруся знает задания, развивающие игры, а в специальном детском режиме отключаются новости, слишком «взрослые» ответы и песни.

Голосовой ассистент поможет запоминать новые правила, слова и понятия весело и эффективно. Например, Маруся может назвать слово и предложить слушателю выбрать правильный вариант перевода с помощью функции «Английские слова». Таблицу умножения поможет выучить аналогичная функция.

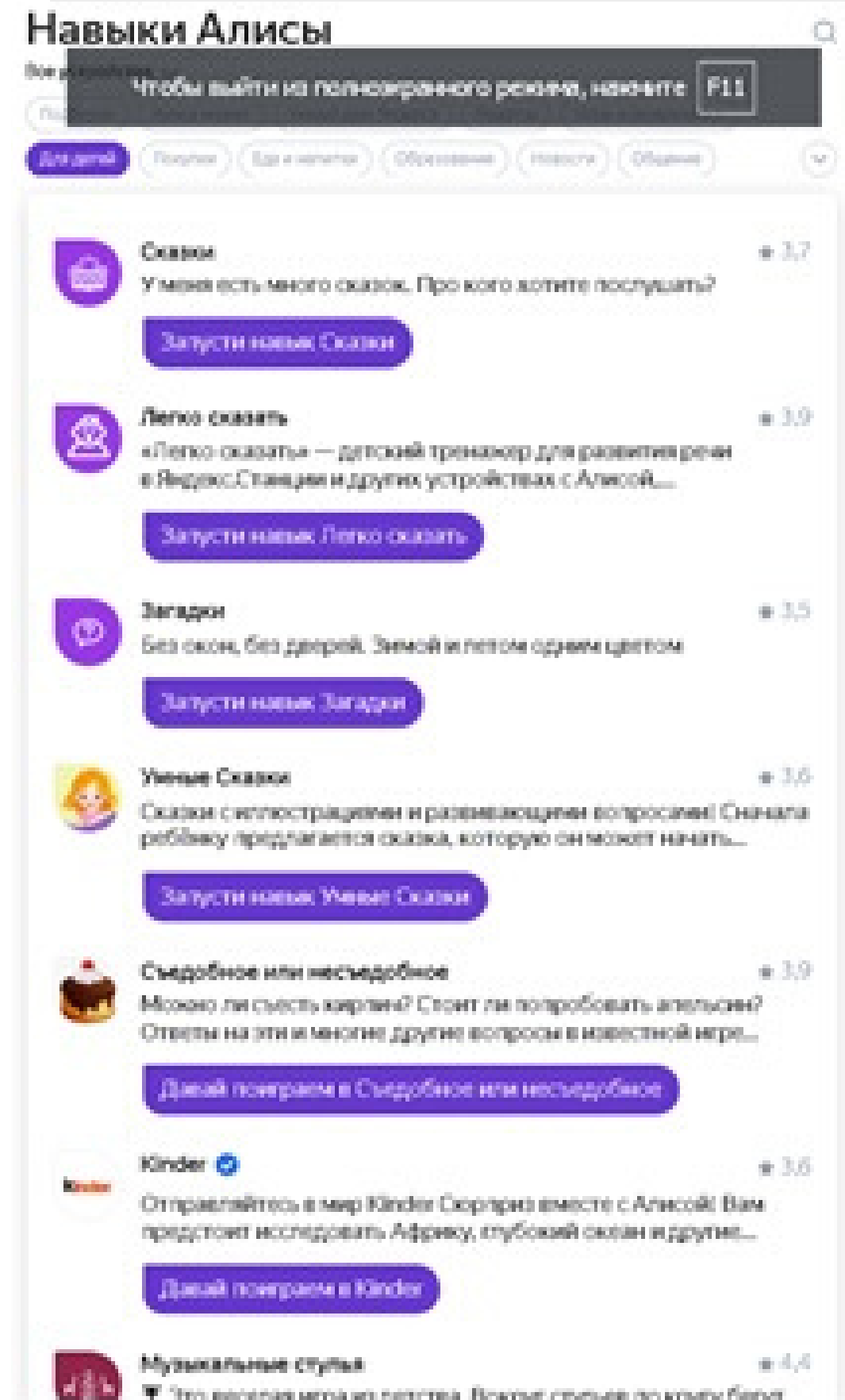
Проверить знания можно в формате игры. Например, в «Веселой математике» в одной из задач Маруся предлагает посчитать, сколько ног будет у слона, если их вдруг станет вдвое больше. На природоведении Маруся продемонстрирует голоса птиц и животных, а на географии — озвучит гимны разных государств.



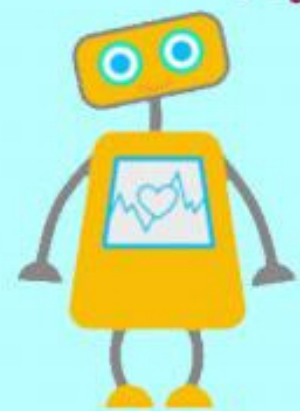
Голосовой помощник Алиса

Голосовой помощник Алиса предоставляет воспользоваться следующими автоматизированными диалогами (навыками) для детей:

- 1) Сказки (Алиса может рассказать множество сказок);
- 2) Легко сказать (детский тренажер для развития речи);
- 3) Загадки (Алиса задает загадки для детей);
- 4) Умные сказки (сказки с иллюстрациями и развивающими вопросами);
- 5) Музыкальные стулья (бег вокруг стульев под музыку);
- 6) Угадай животное (звуки природы);
- 7) Магазин (Алиса поможет открыть свой магазин, в котором тебе предстоит выполнять роль продавца. Твоя задача — предложить покупателю игрушку, которую он хочет купить, но не знает ее названия);
- 8) Совенок — угадай книгу;
- 9) Увлекательная математика (Интересные математические примеры по различным категориям);
- 10) Закончи предложение (Игра «Закончи предложение» предназначена для развития речевых навыков у дошкольников. Дети учатся подбирать слова по смыслу, составлять предложения);
- 11) Угадай мультфильм (Я включаю песни, музыку и отрывки из мультфильмов, а ты отгадываешь, где она играла);
- 12) Виртуальный зоопарк (Зоопарк — любимое место отдыха детей. В виртуальном зоопарке вы услышите, как общаются разнообразные животные);
- 13) Чудики и повторяшки (Все твои фразы будут повторять чудики. Они очень любознательные и каждый со своим характером);
- 14) Английский с Фоксом (Лисенок Фокс поможет вашему ребенку освоить английский алфавит и часто используемые слова.);
- 15) Повтори скороговорку (Попробуйте правильно повторить все популярные скороговорки! Отличный навык для развития дикции и памяти для детей. Всего в навыке доступно 50 уровней по 3 скороговорки в каждом)



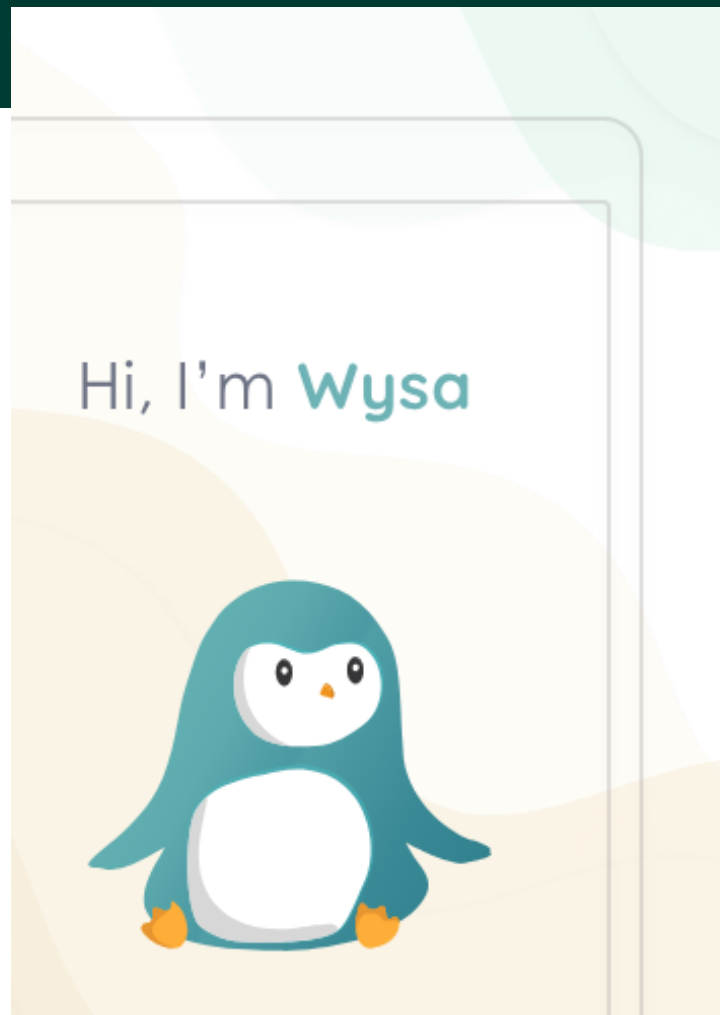
Woebot



Чат-боты – психотерапевты. Приложение Woebot создала команда психологов и специалистов по искусственному интеллекту (ИИ) из Стэнфорда. сервис запустила психолог Элисон Дарси, вскоре к проекту присоединился Эндрю Ын, сооснователь Coursera.

Пользователь получает рекомендации, как изменить собственное психологическое состояние, повысить качество сна, снизить стресс и тревогу, в каких случаях лучше использовать практики осознанности. Программа запоминает предыдущие ответы пользователя и делает из них вывод в дальнейшем общении. Переписка в приложении может начинаться с обсуждения эмоционального состояния человека в данный момент. Если на вопрос программы он выбирает один позитивный вариант – «рад», «спокоен» или «веселюсь», – то чат-бот рассказывает об одной из поддерживающих практик когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которые помогают не терять ощущение внутреннего благополучия. При выборе негативного состояния – «тревожусь», «грущу», «подавлен» – приложение пытается помочь разобраться с причинами состояния и дать совет, за счет чего его можно изменить.

Чат-боты – психотерапевты. Чат-бот *Wysa* (Оксфорд) обучен выслушивать пользователей и оказывать поддержку, в запасе у него порядка сотни упражнений и навыки помощи в ситуациях в диапазоне от разрыва отношений до дисморфофобии. Согласно исследованиям самой компании, приложение снижает проявления депрессии.



Чат-бот Tess позиционируется как эффективное средство при панических атаках, а также в случаях, когда нужно поделиться эмоциями или выговориться. Связаться с Tess можно не только в приложении, но и во многих мессенджерах, а также текстовых сообщениях, если нет интернета. Изначально компания X2 AI разрабатывала Tess для борьбы с посттравматическим стрессовым расстройством у ветеранов военных действий на Ближнем Востоке

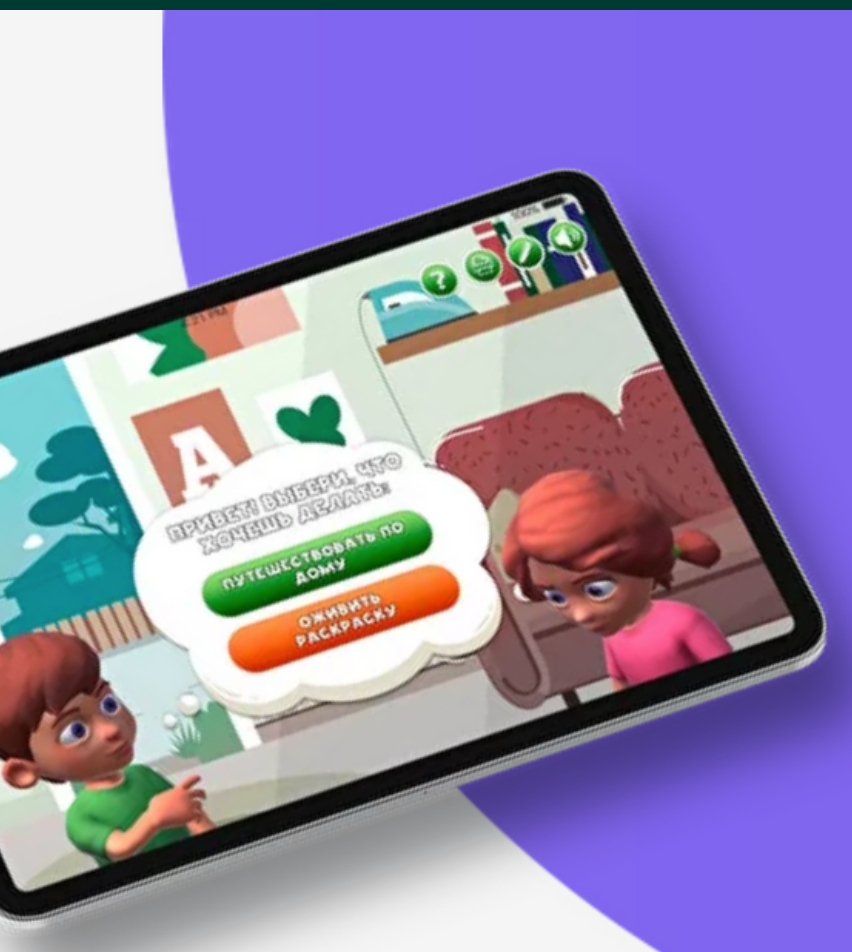
Чат-боты – психотерапевты. проект iCognito запустил в конце 2020 года сразу три приложения для психологической самопомощи — «Анти-депрессия», «Отношения» и «Анти-стресс и здоровье». Они созданы на основе программ когнитивно-поведенческой терапии и последовательно воздействуют на ключевую проблему при помощи техник работы с мыслями и образами, поведением и эмоциями.

The logo for iCognito, featuring a white speech bubble icon with three dots inside, positioned above the brand name "iCognito" in a white, sans-serif font.

Приложение «Анти-депрессия» пытается оценить уровень депрессии и тревожности, дает упражнения или рекомендует обратиться за помощью. Также доступно подключение поддержки реального психолога в формате переписки: специалист один-два раза в день будет отвечать на вопросы в чате. Команда стартапа также обучает сервис распознавать психические состояния и симптомы расстройств на основе естественного языка. Нейросеть тренируют на сотнях тысяч сообщений пользователей, а также на открытой информации с психологических форумов. Сегодня чат-бот iCognito умеет распознавать склонность к суициду, депрессию, тревожность, расстройства сна и пищевого поведения и еще ряд специфических состояний, например одиночества или социофобии.

Проект AR-TUTOR – это бесплатное мобильное приложение для обучения и социальной адаптации детей с особенностями психического развития.

В AR-TUTOR заложены современные технологии реабилитации, обучения и социальной адаптации. Амбассадором проекта является российский актёр театра, кино и телевидения, кинорежиссёр, сценарист и продюсер Данила Козловский.



AR-Tutor зонтично объединяет несколько приложений: 1) безопасность (приложение для формирования безопасного обращения с домашними предметами); 2) гражданин (приложение для формирования безопасного обращения в общественных местах); 3) осознание действий (приложение для формирования понимания основных бытовых действий); 4) обучение реальности (приложение для развития бытовых навыков и изучения функционала предметов в доме); 5) гардероб (приложение для изучения одежды и ее дифференциации). Для использования Приложения достаточно скачать его бесплатно, скачать карточки, посмотреть видеоуроки. Пособия AR TUTOR проходят исследования и тестирования в учреждениях, направленных на реабилитацию и обучение детей с расстройствами психического развития. Сайт Приложения содержит бесплатные доступные онлайн-тесты на наличие риска аутизма и отслеживания динамики обучения.

СОЦИАЛЬНЫЕ РОБОТЫ. Социальных роботов можно найти не только дома, но и на рабочем месте. Они будут играть более значимую роль в нашей жизни, поскольку технология постоянно совершенствуется. Ну а пока представим существующие виды роботов:

- § няни и сиделки;
- § дворецкие;
- § роботы телеприсутствия;
- § роботы-учителя;
- § помощники для детей с аутизмом.



СОЦИАЛЬНЫЕ РОБОТЫ

Основные задачи современных социальных роботов:

1. Репетиторство. Предоставляют интерактивный способ изучения материала и помогают овладеть новыми навыками.
2. Телеприсутствие. Предоставляют удаленным участникам физическое присутствие на деловой встрече.
3. Общение. Оказывают эмоциональную поддержку молодым, пожилым людям или инвалидам.
4. Вовлечение клиентов. Предоставляют потенциальным клиентам информацию о продуктах и услугах, времени работы магазина и ценах.

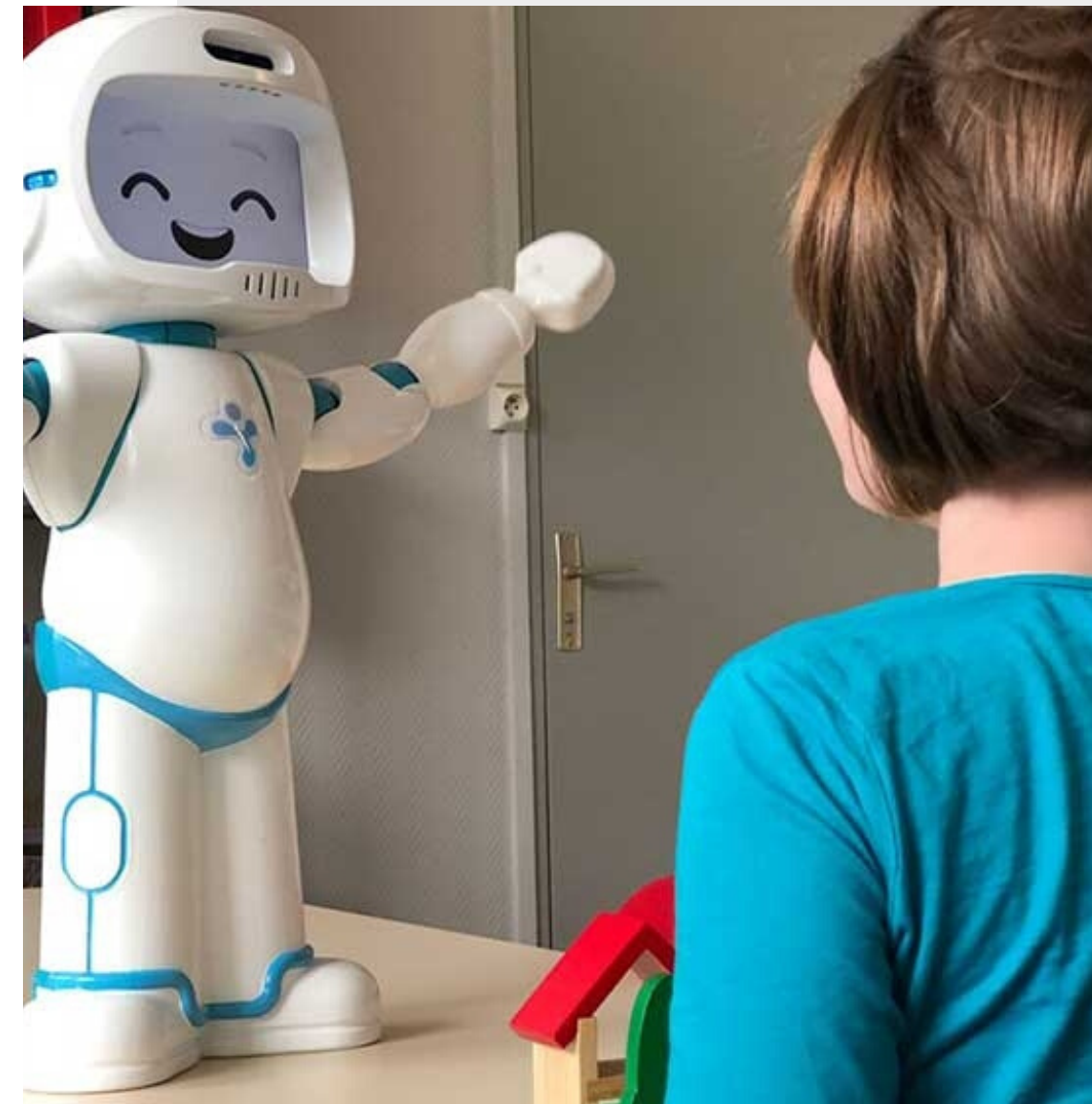


РОБОТЫ-УЧИТЕЛЯ. Робот-учитель распознает уровень мастерства ученика и соответствующим образом корректирует его ответы. Он также дает обратную связь учителям о возможных проблемах ученика. Примером таких роботов-учителей служит **Элиас**, обучающий учеников от 7 до 9 лет. Маленький робот поет и танцует, играет в игры и общается со школьниками. Он знает 23 иностранных языка и помогает детям изучать и произносить правильно слова. Популярным роботом-учителем является **андроид Пушкин**. Он представляет образ известного русского поэта Александра Сергеевича Пушкина. Его основная задача — улучшить знания в области литературы, словесности и истории.



РОБОТЫ-помощники для детей с аутизмом. Детям с аутизмом сложно дается общение с другими людьми. Им тяжело сосредоточиться на уроках с учителем, потому что они постоянно отвлекаются на интонацию голоса, выражение лица и жесты. Поэтому ученые начали искать решение проблемы, чтобы уменьшить дискомфорт у таких особенных детей. Они создали робота-посредника между взрослым и ребенком, который поможет ослабить отрицательное влияние от непосредственного общения.

В тестировании робота QTrobot принимали участие 15 детей возрастом 4-14 лет. В результате исследования дети в 2 раза больше смотрели на робота и в 3 раза реже беспокоились. Еще один популярный робот — Vandit, который обучает социальному поведению детей с аутизмом





Спасибо за внимание!