

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной информатики

**СУБКУЛЬТУРА ГЕЙМЕРОВ.  
РАЗРАБОТКА ЗОЖ ПОМОЩНИКА**

(автореферат бакалаврской работы)

студента 4 курса 451 группы  
направления 09.03.03 - Прикладная информатика  
профиль Прикладная информатика в социологии  
Социологического факультета  
Ваньшина Никиты Юрьевича

Научный руководитель  
профессор, доктор социологических наук,  
профессор

\_\_\_\_\_ О.А. Романовская  
подпись, дата

Зав. кафедрой  
кандидат социологических наук, доцент

\_\_\_\_\_ И.Г. Малинский  
подпись, дата

Саратов 2026

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность проблемы.** За последние 10 лет видеоигры перестали рассматриваться как нишевое хобби и превратились в всемирный социологический феномен, затрагивающий более чем 3 миллиардов потребителей по всему миру. В России игровая публика проявляет стабильный спрос, создавая своеобразную субкультуру со своими ценностями, коммуникационными подходами, графиком, и высоким уровнем цифрового взаимодействия<sup>1</sup>. Тем не менее, массовое и профессиональное развитие гейминга вызывает усиление медико-социальных рисков – изначально долгий период времени, который проводится за играми, приводит к гиподинамии, нарушению циркадного ритма, утомляемостью. Развитие туннельных синдромов, не оптимальным пищевым поведением и эмоциональным выгоранием<sup>2</sup>.

Тема выпускной квалификационной работы является актуальной так как, быстрый рост численности сообщества геймеров и консолидация соответствующего подвида субкультуры ведут к формированию нового типа цифрового образа жизни, подразумевающего системные угрозы здоровью человека по ряду показателей, начиная от физической активности и заканчивая состоянием глаз. Длительные игровые сессии неразрывно связаны с проблемами гиподинамии, синдромами хронической усталости и нарушений сна, зрительным переутомлением, а также туннельными синдромами. Однако стандартные приложения ЗОЖ не могут обеспечить высокий уровень эффективности своих услуг, так как не учитываются культурные нормы, субкультурные практики и мотивационные паттерны целевой аудитории. Наличие нишевого цифрового сервиса, адаптированного под режимы проведения досуга геймеров.

### **Степень научной разработанности темы.**

Изучение вопроса о формировании и развитии геймерской субкультуры, а также медицинских и социально-психологических особенностей воздействия

---

<sup>1</sup>Войскунский, А. Е. Психология и интернет / А. Е. Войскунский. – М. : Акрополь, 2010. – 439с

<sup>2</sup>Ковригин, А. С. Влияние длительной работы за компьютером на опорно-двигательный аппарат и зрение / А. С. Ковригин // Гигиена и санитария. – 2019. – Т. 98, № 4. – С. 412–417.

игр на здоровье людей относится к предмету интересов как отечественных, так и зарубежных ученых. Социологические и психологические особенности игры, характеристики идентичности и коммуникаций игроков, а также их мотивационные модели представлены в трудах таких авторов, как А.Е.Войскунский<sup>3</sup>, М.Д.Кондратьев<sup>4</sup>, О.В.Смирнова<sup>5</sup>, Т.Л.Taylor<sup>6</sup>, М.Consalvo<sup>7</sup>. Проблема влияния продолжительной деятельности в игровой среде на здоровье человека (риск гиподинамии, глазных заболеваний, нарушения ритма организма, эмоционального выгорания) изучена в работах L.Exelmans<sup>8</sup>, А.С.Ковригина<sup>9</sup>, а также в клинических рекомендациях ВОЗ (МКБ-11)<sup>10</sup>. В области дизайна digital сервисов, способствующих образованию здоровых привычек вносится значимый вклад S.Deterding<sup>11</sup>, J.Namari<sup>12</sup>, В. J.Fogg<sup>13</sup>, В.Я.Ляудис<sup>14</sup>, которые обосновали подходы геймификации и поведенческого дизайна healthtech-проектов.

На данный момент существующие ЗОЖ-приложения ориентированы на всеобщую целевую аудиторию и не учитывает никаких социокультурных кодов,

---

<sup>3</sup> Войскунский, А. Е. Психология и интернет / А. Е. Войскунский. – М. : Акрополь, 2010. – 439с

<sup>4</sup> Кондратьев, М. Д. Психология компьютерных игр / М. Д. Кондратьев. – М. : Генезис, 2020. – 288 с.

<sup>5</sup> Смирнова, О. В. Геймерская субкультура: особенности идентичности и коммуникации / О. В. Смирнова // Социологические исследования. – 2021. – № 5. – С. 89–97.

<sup>6</sup> Taylor, T. L. Play Between Worlds: Exploring Online Game Culture / T. L. Taylor. – Cambridge : MIT Press, 2006. – 288 p.

<sup>7</sup> Consalvo, M. Cheating: Gaining Advantage in Videogames / M. Consalvo. – Cambridge : MIT Press, 2007. – 264 p.

<sup>8</sup> Exelmans, L. Sleep and video game use: A systematic review / L. Exelmans, J. Van den Bulck // Sleep Medicine Reviews. – 2021. – Vol. 58. – Art. 101481

<sup>9</sup> Ковригин, А. С. Влияние длительной работы за компьютером на опорно-двигательный аппарат и зрение / А. С. Ковригин // Гигиена и санитария. – 2019. – Т. 98, № 4. – С. 412–417.

<sup>10</sup> Международная классификация болезней 11-го пересмотра (МКБ-11): Расстройство, связанное с играми [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения. – URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234> (дата обращения: 25.04.2026). – Загл. с экрана. Яз. Рус

<sup>11</sup> Deterding, S. From game design elements to gamefulness: defining gamification / S. Deterding, D. Dixon, R. Khaled, L. Nacke // Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference. – 2011. – P. 9–15.

<sup>12</sup> Namari, J. Does gamification work? – A literature review of empirical studies on gamification / J. Namari, J. Koivisto, H. Sarsa // 47th Hawaii International Conference on System Sciences. – 2014. – P. 3025–3034.

<sup>13</sup> Fogg, B. J. Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything / B. J. Fogg. – Boston : Houghton Mifflin Harcourt, 2019. – 320 p

<sup>14</sup> Ляудис, В. Я. Психологические основы проектирования цифровых сервисов здоровья / В. Я. Ляудис, Е. В. Сидоренко // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43, № 2. – С. 45–56.

ритма жизни, экосистемы и мотивационные механизмы игры геймерского сообщества. Тем самым уровень научной разработанности данного вопроса можно охарактеризовать наличие фундаментальных исследований отдельных сторон проблемы, а также полного отсутствия комплексных исследований, направленных на приспособление healthtech сервисов к особенностям геймерской субкультуры, что является важной составляющей научной новизны и актуальности данной работы.

**Объект** - субкультура геймеров и поведенческие паттерны, включая факторы риска для физического и ментального здоровья, характерные для представителей геймерского сообщества.

**Предмет** - процесс проектирования и разработки программного ЗОЖ-помощника, адаптированного под социокультурные особенности, поведенческие паттерны и потребности в сохранении здоровья представителей геймерской субкультуры.

**Цель:** создание и отработка функционального прототипа ЗОЖ-помощника в контексте специфики геймерской субкультуры, которая позволит максимально уменьшить влияние негативных последствий длительного взаимодействия с цифровой средой и формирования устойчивых здоровых привычек.

**Задачи:**

- систематизировать этапы развития геймерства от аркадных автоматов до компьютеров, онлайн-платформ и мобильных устройств;
- выявить особенности ценностной идеологии геймерского сообщества;
- обобщить результаты современных исследований в области здоровья геймеров;
- определить функциональные ограничения существующих цифровых ЗОЖ-приложений в контексте целевой аудитории для формулирования требований к авторскому веб-сервису;

- создание графического дизайна и архитектуры сайта «ЗОЖ-помощник» с учетом особенностей визуального языка, сценариев навигации и игровой механики, ориентированных на эстетические предпочтения членов субкультуры;

- запустить программную реализацию прототипа приложения на основе использующего технологии HTML, CSS, JavaScript, React и TypeScript технологического стека, а также обеспечение возможности хранения локально данных пользователя через механизм localStorage;

- осуществить функциональное тестирование разработанного решения,

- определить уровень юзабилити и соответствие современным требованиям, а также выработать предложения по дальнейшей доработке и масштабированию данного проекта.

**Эмпирическая база** исследования состоит из следующих источников данных:

- теоретические: монографии, научные статьи и диссертации как отечественных, так и зарубежных авторов о социологии цифрового общества, психологии компьютерных игр, цифровой гигиене и поведенческом дизайне; отраслевые аналитические отчеты (Newzoo, ВЦИОМ, Mediascope, Росстат); клинические рекомендации и диагностические классификации (МКБ-11, DSM-5);

- проектные: результаты разработки и программной реализации веб-приложения «ЗОЖ-помощник», в том числе схемы архитектуры, куски кода, дизайн-макеты интерфейса, требования к функционалу;

- экспериментальные: результаты пилотного тестирования прототипа при участии фокус-группы (10 участников, отвечающих по профилю целевой аудитории), включающие показатели юзабилити, частоту использования модулей, фидбэк.

Анализ эмпирических данных проводился с использованием методов контент-анализа, сравнительного анализа аналогов, описательной статистики и экспертизы пользовательского опыта.

Практическая значимость исследования заключается в улучшении жизни участников субкультуры геймерства и их образа жизни.

**Структура выпускной квалификационной работы:** введение; пять глав, в первой - три параграфа, во второй - два, в третьей - три, в четвертой – четыре, в пятой - три; заключение, список использованных источников и приложение.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Субкультура геймеров»** рассматривается история от аркадных игр до домашних компьютеров, этапы зарождения игровой субкультуры в 70-ых – 80-ых годах 20 столетия, так как этот факт сыграл важную роль становления этой культуры. Как старые игры того времени оказали след на становление субкультуры, становления и социализации участников сообщества.

На ранних этапах, геймеры встречались между собой для проведения соревнований, обсуждения игр и создания собственных сообществ. Это реальное взаимодействие в реальных местах, таких как игровые кафе и клубы, стало самой первой формой социальной связи между игроками.

Поэтому первый период становления игровой субкультуры можно обозначить как игровые автоматы, их замену на домашние компьютеры и приставки, создание игровой прессы и общества, которые сделали возможным активное развитие игрового сообщества того времени.

Таким образом, ранние этапы развития игровой субкультуры имели прямое отношение к аркадным играм, использованию домашних компьютеров и игровых консолей, развитию игровой печати и формированию групп, что позволило начать активное развитие игровой субкультуры<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup> Зарождение субкультуры геймеров [Электронный ресурс] <https://spb.hse.ru/ixtati/news/857639765.html> (Дата обращения 10.04.2026) Загл. с экрана. Яз.рус

Затем идет появление жанров игр RPG (Ролевая игра) и MMORPG (Многопользовательская ролевая игра в режиме онлайн) до RTS (Стратегий) в 90-ых годах. Многие игры стали доступны для онлайн-использования и предоставляли игрокам возможности онлайн-взаимодействия в виртуальных мирах. В результате были созданы игровые сообщества в интернете, где игроки могли общаться между собой.

Множество жанров привлекло разных игроков и расширило сферу геймерской субкультуры<sup>16</sup>.

Конкретно, рост игры отрасли с ее многообразием жанров, возможностью сетевого взаимодействия и организаций конкурсов профессионалов среди геймеров оказал значительное влияние на формирование и эволюцию геймерской субкультуры. Она становится многогранной и более влиятельной, проникнув во многие сферы современной культуры<sup>17</sup>.

В связи с развитием геймерской субкультуры ей удалось оказать большое воздействие на поп-культуру. Различные реминисценции о игре или геймерах стали встречаться в фильмах, музыке, литературе и т.д. В частности, игры стали основным источником вдохновения для создания произведений поп-культуры.

Игры на компьютере и на мобильных платформах привлекли новых геймеров, независимо от их возраста или половой принадлежности. Комьюнити геймеров стали более разнообразными.

Игроки из разных государств и культур смогли легче общаться и состязаться в виртуальном пространстве. Это привело к культурной связи и объединению геймерской субкультуры на международном уровне.

Игры в интернете обеспечили огромное количество жанров и стилей, которые могут выбрать игроки. От многопользовательских ролевых игр до первого или третьего лица, все они вмещаются в эту категорию.

---

<sup>16</sup> Смирнова, О. В. Геймерская субкультура: особенности идентичности и коммуникации / О. В. Смирнова // Социологические исследования. – 2021. – № 5. – С. 89–97.

<sup>17</sup> Какое влияние оказали видеоигры на современную поп-культуру [Электронный ресурс] [https://www.playground.ru/misc/news/kakoe\\_vliyanie\\_okazali\\_videoigry\\_na\\_sovremennuyu\\_pop\\_kulturu-294916](https://www.playground.ru/misc/news/kakoe_vliyanie_okazali_videoigry_na_sovremennuyu_pop_kulturu-294916) (Дата обращения 12.04.2026) Загл. с экрана. Яз.рус.

Виртуальное пространство и многопользовательские онлайн игры дали игрокам возможность общаться и работать друг с другом. Им удалось создать гильдии, команды и другие онлайн-коммуникации.

Но появление онлайн взаимодействия стало плодом для токсичности.

Геймерская субкультура начала активно бороться с этими проблемами и проводить кампании за безопасное онлайн-сообщество. Одним из примером будет создания системы порядочности<sup>18</sup> в МОВА игре DotA 2. Также рассматривался стриминг игр на различных платформах и игры для мобильных устройств. Затронули киберспорт.

**Во второй главе «Ценности и идеология геймеров»** была рассмотрена приверженность геймеров к выполнению достижений и различных заданий, включая развитие игровых навыков. Так как это является престижем в игровом сообществе<sup>19</sup>.

Рассматривалось конкуренция геймеров в соревновательной среде, ранговые системы Elo<sup>20</sup> и Glicko<sup>21</sup>. В чем их отличия друг от друга. Ключевое отличие заключается в дополнительном факторе, который учитывается в Глико, заключается в том, что вводится переменная, которая отслеживает постоянство игры определенного игрока “рейтинговое отклонение”. Это показатель, указывающий степень достоверности данных. Рейтинговое отклонение уменьшается в количестве сыгранных матчей за определенное количество времени.

**В третьей главе «Символика и идентификация геймеров»** рассматриваются ролевые персонажи, кастомизация и значимость для геймеров

---

<sup>18</sup> Система порядочности [Электронный ресурс] <https://dota2.ru/forum/threads/sistema-poryadochnosti.1550231/> (Дата обращения 12.04.2026) Загл. с экрана. Яз.рус

<sup>19</sup> Гордеева А.В. Самоидентификация подростков в виртуальном пространстве компьютерной игры. Статья в сборнике трудов конференции. [Электронный ресурс] URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_38250350\\_87237679.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_38250350_87237679.pdf). Актуальные проблемы правового, экономического и социально-психологического знания: Теория и практика. 2019. С: 179-187. (Дата обращения 15.04.2026); Яз.рус

<sup>20</sup> Эло, А. Э. Рейтинг шахматистов. Прошлое и настоящее / А. Э. Эло. – М. : ФиС, 1980. – 224 с.

<sup>21</sup> Glickman, M. E. Dynamic paired comparison models with stochastic variances / M. E. Glickman // Journal of Applied Statistics. – 2001. – Vol. 28, № 6. – P. 673–689.

в ролевых играх. Так геймеры могут себя самоидентифицировать в игровом мире.

Также было обращено внимание на игровые никнеймы (псевдонимы). Примеры: «Serega1998» или же «Nik2003».

В игровых никнеймах также можно использовать различные сочетания символов. Вот один из них: «Katya $\geq^{\wedge}\cdot\omega\cdot^{\wedge}\leq$ », «Sofi <3». Если ориентироваться на последний с сердечком «<3», игроки обоих полов могут указать через такой никнейм, что они любят друг друга: «Anna3729 <3 Antoha2023».

Игроки могут также использовать замену различных букв на цифры. Один из таких никнеймов: «4nt0n» или же «larisa». В первом случае цифра «4» используется вместо буквы «А», а цифра «0» заменяет собой букву «О». Во втором никнейме цифра «1» заменяет букву «l». Никнейм – это способ отличиться среди всей общей толпы, средство для того чтобы придумать псевдоним, к которому обращались бы другие люди, на который отзывался бы геймер сам.

Рассматривались логотипы и молодежный геймерский сленг. По сравнению с другими субкультурами, стиль одежды и музыка не являются определяющим критерием. В основном можно судить об участии в данной субкультуре по особому диалекту – геймерский сленг, который представляет собой синтез из различных источников, в том числе программистского сленга, общемолодежного сленга, а также иностранных слов, в большинстве своем английских. Логотипы и персонажи различных игр и слежение за киберспортом можно отнести к определению участника геймерской субкультуры.

**В четвертой главе «Социальные взаимодействия в геймерской среде»** были рассмотрены онлайн коммуникация геймеров, турниры и киберспорт и влияние геймерства на межличностные отношения. Также исследования о здоровье геймеров. Необходимость геймеров взаимодействовать друг с другом чтобы играть 5 на 5, а не 1 на 9. Выстроить правильную дружелюбную коммуникацию. Развитие киберспорта и турниров — это неотъемлемая часть любой соревновательной игры с желанием побеждать. Соревнования помогают

выявить и сделать звездами наиболее талантливых геймеров. Такие звезды становятся примерами для других игроков и поднимают имидж геймеров в обществе. Турниры способствуют обмену опытом между участниками. Геймеры могут анализировать стратегии противника, обмениваться опытом и обсуждать различные тактики игры, что будет полезным как для отдельных участников, так и для всего сообщества. Также работа в команде улучшает дружественные межличностные отношения. Одним из величайших примеров будет двухкратное чемпионство Российско-Украинской команды Team Spirit<sup>22</sup> в дисциплине DotA 2 в 2021 и 2023 годах заработав почти 20 миллионов долларов США исключительно за 2 турнира.

Влияние геймерства на межличностные отношения между противоположным полом. Игры могут стать прекрасным досугом для совместного времяпровождения пары и укреплению личных романтических взаимоотношений. Также онлайн игры являются площадкой для знакомства между противоположным полом.

Были включительно рассмотрены проблема со здоровьем у геймеров, которые они получают из-за неподвижного образа жизни. Что касается здоровья физического плана, то в научной литературе известны несколько рисков специфического характера, которые коррелируют со временем, интенсивностью и организацией игровой деятельности. Так, проведенные эмпирические наблюдения показывают прямую зависимость между недостаточной подвижностью, присущей неподвижному состоянию за компьютером, и метаболическими нарушениями, мышечным атонизмом и ранними дегенеративными изменениями опорно-двигательного аппарата<sup>23</sup>. В офтальмологии выделяется синдром компьютерного зрительного напряжения, который проявляется в сухости роговицы, спазме аккомодации и

---

<sup>22</sup> Team Spirit [Электронный ресурс]. URL: [https://liquipedia.net/dota2/Team\\_Spirit](https://liquipedia.net/dota2/Team_Spirit); (Дата обращения 16.04.2026); Загл. с экрана; Яз.англ.

<sup>23</sup> Методические рекомендации по организации работы за персональным компьютером для детей и подростков [Электронный ресурс] / Роспотребнадзор. – URL: <https://www.rosпотребнадзор.ru/> (дата обращения: 12.05.2026). – Загл. с экрана.

прогрессировании нарушений зрения при отсутствии регламентированных зрительных перерывов. Одной из отдельных тем исследований стали проблемы эргономики: туннельный синдром запястного канала Миофасциальный зажим в области шеи и плечей и постуральная дисфункция вследствие некорректного подбора рабочей станции и статической нагрузки. Вторым фактором, представляющим системную проблему в профессиональной деятельности игрока, является нарушение циркадных ритмов и хроническая депривация сна также зафиксирована как системная проблема, особенно у тех, кто играет ночными сессиями или принимает участие в международных турнирах, учитывая разницу во времени<sup>24</sup>.

**В пятой главе «Создание сайта ЗОЖ помощника»** было рассмотрено само создание веб приложения «ЗОЖ ПОМОЩНИК». На основе информации о геймерах их проблемах со здоровьем. Был задействован ИИ сервиса sticklight.com, который помог сгенерировать программный код и дизайн приложения. В силу отсутствия бюджета был задействован бесплатный период пользования, в котором дается 5 кредитов ежедневно на один большой промт. Были рассмотрены основные конкуренты на рынке healthtech приложений. И была создана определенная стратегия для повышения спроса на продукт за счет целенаправленного процесса адаптации системы под субкультуру геймеров. Она заключалась в выполнении определенной цветовой палитрой тёмной темы, игровой механики повышения ранга, режима анти-выгорания, приятных звуковых уведомлений, и постоянной мотивации за счет ежедневного входа в приложение для получения и выполнения достижений на постоянном периоде, чтобы не терять здоровье аватара на аккаунте зарегистрировавшегося пользователя. Выполнено приложение и залито на сервер бесплатно и полностью функционирует. Ссылка: <https://zoshpomoshnik.sticklight.app>. Были задействованы передовые технологии веб разработки приложений: HTML, CSS,

---

<sup>24</sup> Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5): Internet Gaming Disorder [Электронный ресурс] / American Psychiatric Association. – URL: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm> (дата обращения: 10.05.2026). – Загл. с экрана. Яз англ.

JavaScript, TypeScript и библиотека React соответственно. База данных была использована из localStorage, сохраняющая прогресс локально на каждом компьютере.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключении подытожено, что субкультура геймерства была изучена и проанализирована. Потенциал инструмента, который мы имеем на данный момент может дальше дорабатываться как потенциальная бизнес-модель с извлечением монетизации и помощи геймерам соответственно. Улучшение функционала, подключение API игровых сервисов с отслеживанием результата игр для улучшенной работы модуля анти-выгорания. Было упомянуто само тестирование и его результаты.

В тестировании принимало участие 10 человек (мужчины в возрасте 19–24 лет), выбранных по целевой (невероятностной) выборке. Критерии включения в выборку:

- регулярное использование видеоигр (каждой неделе не менее 40 часов);
- опыт использования приложений на компьютерах или мобильных устройствах для отслеживания привычек;
- готовность дать обратную связь о результатах использования прототипа.

В качестве испытуемых выступили представители целевой аудитории приложения (студенты, пользователи игровых платформ), что гарантирует релевантность полученной информации. Исследование было проведено добровольно, с согласия испытуемых, их личная информация обезличена и использовалась только с исследовательскими целями. Короткий опыт использования в течение 7 дней. Ответчики пользовались приложением в обычном режиме, выполняли задания, контролировали таймеры перерывов и взаимодействовали с элементами геймификации.

Методом сбора и анализа данных было интервьюирование и подметки комментариев и возможных улучшений, которые можно было бы внести в проект. Извлеченные из текстов данные анализировались с использованием контент-анализа.

Важно учитывать тот факт, что малое число опрошенных, а также применение техники удобства не позволяют обобщать полученные данные на всю популяцию геймеров. Однако проведенная пробная проверка достигла поставленных целей: была выявлена критическая ошибка интерфейса, подтверждена работоспособность основных модулей и сформировать потенциальные идеи для улучшения продукта.

В результате проведенного тестирования можно сделать следующие выводы:

Юзабилити: 100% участников отнеслись к интерфейсу как к «интуитивно понятному» или «очень понятному».

Функционал: Базовые функции (таймер, упражнения и трекер прогресса) отработали без проблем. Из улучшений предложили добавлять картинки с наглядным описанием, что делать при каждом упражнении;

Мотивация: Пользователи отозвались положительно о геймификации (накопление XP, отображение и повышение ранга пользователя) заявляя, что эти элементы стимулируют интерес к использованию помощника на постоянной основе.

По сути, это стало доказательством того, что прототип ЗОЖ-помощника обладает функциональными возможностями и может представлять интерес для целевой аудитории. На основе обратной связи было проведено окончательное усовершенствование дизайна приложения и устранение технических недочетов.

ЗОЖ-помощник является современным и научно обоснованным продуктом, способствующим укреплению здоровья геймеров при сохранении их привычного цифрового времяпровождения в виртуальной среде.