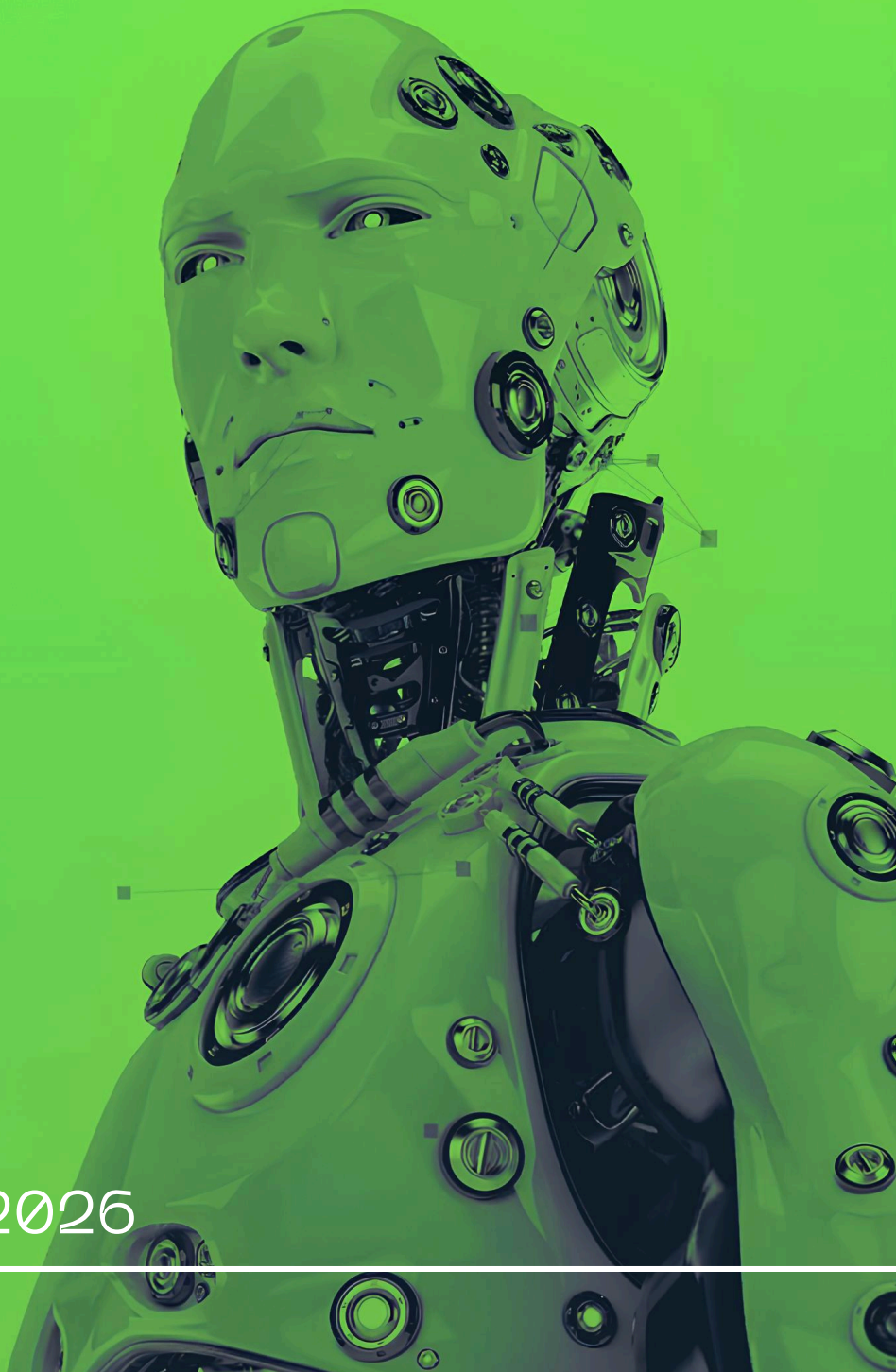


ОТ ТРЕКЕРА К КОНТРОЛЛЕРУ. ЖИЗНЬ ПОД ЦИФРОВЫМ МОНИТОРИНГОМ

Конспект встречи создан при помощи
искусственного интеллекта и Яндекс Телемоста

ЦИГТФ × Яндекс 360

20 МАЯ 2026



МОДЕРАТОР

Кожаев Денис, партнер/владелец, nda.community

УЧАСТНИКИ

- Беляндин Михаил, Основатель и председатель правления, Группа компаний "Лучи"
- Дымов Александр, Старший продакт менеджер, Neigu
- Ефимова Ирина, Генеральный директор ООО «ОМГ», ООО «ОМГ»
- Крайнов Александр, Директор по развитию технологий искусственного интеллекта, Яндекс
- Насрулаев Саид, CPO, Lifelog.tech
- Полетаева Анастасия, Журналист, медиа-предприниматель, YouTube-шоу БЕЗФИЛЬТРОВ
- Хомич Евгений, директор, ООО "DexSys"

Сессия исследует эволюцию носимых устройств от простых счетчиков шагов до систем, влияющих на жизненные решения. Спикеры обсудили, как данные превращаются в действия, роль ИИ в медицине и границы между самоконтролем и тотальным мониторингом. Ключевой вывод: технологии меняют культуру здоровья, но ответственность за тело остается за человеком.

Анастасия Полетаева (журналист) начинает дискуссию с вопроса о статусности здоровья. «Здоровье стало новой роскошью, но это скорее флекс, чем показатель истинного благополучия». Она отмечает, что демонстративное потребление сместилось в сторону биохакерства, однако реальное здоровье элиты не всегда соответствует их внешнему блеску. Анастасия также подчеркивает, что биологическое старение не меняется так быстро, как медиа-тренды, и призывает не путать медицинскую статистику с единичными случаями долголетия знаменитостей.

Александр Крайнов (Яндекс) отвечает на вопрос о доверии к рекомендациям ИИ. «Слушать персонального ассистента так же безопасно, как читать советы на медицинском форуме». Он объясняет, что люди откровенны с поисковиками, но не используют весь потенциал больших данных из-за страха за приватность. Если бы мы хранили полную историю запросов, ИИ мог бы точно предсказывать риски заболеваний и давать персонализированные рекомендации по образу жизни.

Саид Насрулаев (CPO, Lifelog.tech) описывает переход от наблюдения к действию. «Главная ценность продукта сейчас не в самих данных, а в способности подтолкнуть человека к конкретному шагу». Он выделяет эволюцию: от сырых показателей к интерпретации и, наконец, к рекомендациям. Саид отмечает, что в России волна непрерывного мониторинга глюкозы будет развиваться скорее как функция превентивной медицины и работы с метаболическими рисками, а не как инструмент экстремальной оптимизации для здоровых людей.

Евгений Хомич (DexSys) рассказывает о применении технологий в фитнес-клубах. «Мы используем данные не для того, чтобы ограничить клиента, а чтобы разогнать его сердце в безопасной зоне». В отличие от домашних трекеров, которые часто успокаивают пользователя, в групповых тренировках устройства помогают тренерам контролировать нагрузку и предотвращать перегрузки. Евгений подчеркивает, что коммерческие системы в клубах работают с большими данными, выявляя скрытые проблемы с сердцем у клиентов.

Александр Дымов (Neigy) обсуждает корпоративное внедрение нейроинтерфейсов. «Барьером для массового трекинга сотрудников является их нежелание и саботаж». Он рассказывает, что технология уже используется для контроля нагрузки у пилотов и диспетчеров, где цена ошибки высока. Александр также упоминает эксперименты с имплантацией электродов в мозг, отмечая, что массовое слияние человека и ИИ — это перспектива не ближе чем через 10–15 лет, хотя медицинское применение уже растет.

Ира Ефимова (ООО «ОМГ») делится личным опытом использования трекеров. «Я установила показания устройства на заблокированный экран, чтобы каждый день видеть объективную реальность». Она считает, что цифры помогают понять, как алкоголь или стресс влияют на восстановление, и служат инструментом превентивной медицины. Ира отмечает, что трекеры помогают отделить субъективное чувство усталости от объективных данных, позволяя лучше понимать возможности своего организма.

Михаил Беляндинов (группа компаний Лучи) подводит итог о роли врача в эпоху данных. «Большинство врачей не читают гигабайты данных пациентов, но 5% смотрят на тренды для диагностики». Он объясняет, что ИИ становится помощником врача, а не заменой, так как ответственность за диагноз остается за человеком. Михаил прогнозирует трансформацию клиник в центры заборов анализов, а рутинные консультации уйдут в онлайн, где ИИ будет помогать специалистам быстрее обрабатывать информацию.