

**Лисенко В. О.**  
Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
навчально-науковий інститут менеджменту і маркетингу  
**Науковий керівник: Кравченко О. С.**  
старша викладачка  
кафедра здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності  
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

## **ТЕХНОЛОГІЇ НА РУЦІ: НОВИЙ ПОГЛЯД НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я**

Сучасний світ технологій проникає в усі сфери нашого життя, і спорт не став винятком. Люди постійно шукають нові способи підтримувати здоров'я, контролювати свої досягнення та приймати зважені рішення для покращення якості життя. Фітнес-трекери та смарт-годинники – речі, які обов'язково потрібно мати, придбати через їх особливу практичність, популярність (мастхев нашого часу), які допомагають людям підтримувати активний спосіб життя.

**Мета дослідження.** Аналіз та дослідження гаджетів. Дослідження має на меті виявити, наскільки використання фітнес-трекерів і смарт-годинників сприяє збільшенню фізичної активності. Аналіз того, як ці технології допомагають спортсменам (як професіоналам, так і любителям) у плануванні тренувань, контролю за станом здоров'я та відстеженні спортивних результатів.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фітнес-трекери стали невід'ємною частиною життя багатьох людей, які прагнуть бути в тренді, але для спортсменів вони є не просто модним аксесуаром, а й важливим інструментом для комфортних та ефективних тренувань.

Пристрої працюють через бездротову мережу або через інші прилади (комп'ютер, смартфон, планшет).

Як свідчать дані Н. Марчук, В. Осієвської, Г. Михайлової [1], сучасні гаджети дозволяють відстежувати різноманітні показники, такі як кількість

пройдених кроків, частота пульсу та серцевий ритм, що допомагає краще контролювати фізичне навантаження та адаптувати його до індивідуальних потреб. Окрім моніторингу фізичної активності, фітнес-трекери можуть давати персоналізовані рекомендації щодо збільшення або оптимізації активності, що робить їх незамінним помічником у досягненні спортивних цілей. Вони також мотивують до ведення активного способу життя, допомагаючи відстежувати прогрес і підтримувати мотивацію на високому рівні.

Н. Голованова і Є. Фокіна переконані, що такі програми дають можливість контролювати фізичну підготовку спортсменів, відстежувати й коригувати їх загальну рухову активність, стежити за фізіологічним станом, що теж є важливими чинниками для досягнення результатів [2]. У таких браслетах зібрані всі програми в одному місці і вони не займають багато пам'яті.

На ринку представлено безліч фітнес-трекерів різних брендів і цінових категорій, але найбільш популярними залишаються Apple Watch та Xiaomi. Обидва пристрої пропонують схожий набір функцій, зокрема моніторинг сну, рівня стресу, частоти пульсу, кількості кроків та рівня кисню в крові. Ці гаджети надають користувачам зручний інструмент для відстеження фізичної активності та контролю за станом здоров'я.

Apple Watch – це потужний інструмент, який легко інтегрується в екосистему Apple і надає значно більше можливостей, ніж просто відстеження фізичної активності. Окрім стандартних функцій, таких як підрахунок кроків і вимірювання пульсу, пристрій пропонує розширені можливості, серед яких вимірювання VO2 Max – показника, що визначає рівень кардіо-фізичної підготовки. Цей параметр допомагає користувачам краще контролювати інтенсивність своїх тренувань і оцінювати стан серцево-судинної системи. Apple Watch також дозволяє стежити за рівнем кисню в крові, що є надзвичайно корисним під час інтенсивних навантажень або для людей з певними медичними станами. Завдяки високій точності вимірювань і зручності в повсякденному використанні, пристрій став надійним помічником для тих, хто вже використовує продукти Apple і шукає ефективне рішення для підтримки здоров'я. Але варто

врахувати, що ціна Apple Watch є вищою порівняно з іншими фітнес-трекерами, що може стати важливим аспектом при виборі для певних користувачів.

Xiaomi з серією Mi Band та іншими фітнес-браслетами пропонує доступні рішення для тих, хто шукає основні функції за привабливою ціною. Основною перевагою продукції Xiaomi є її доступність та широкий спектр можливостей, що робить ці гаджети популярними серед багатьох користувачів. Фітнес-трекери Xiaomi проводять детальний аналіз сну, включаючи фази глибокого і легкого сну, що допомагає краще розуміти якість відпочинку. Модель Mi Band відзначається тривалою роботою на одному заряді – до двох-трьох тижнів, що значно перевищує щоденну потребу в зарядці, характерну для Apple Watch. Крім того, Xiaomi підтримує синхронізацію з пристроями на Android і iOS, що дозволяє аналізувати дані про активність через додаток і отримувати сповіщення про дзвінки та повідомлення. Таким чином, ці фітнес-трекери є чудовим вибором для тих, хто хоче поєднати ефективність і доступність.

Також провідним виробником фітнес-трекерів є південнокорейська фірма Samsung. Samsung пропонує фітнес-трекери, такі як серія Galaxy Fit і Galaxy Watch, які славляться стильним дизайном, функціональністю та інноваційними технологіями. Ці пристрої дозволяють користувачам не лише відстежувати фізичну активність, але й контролювати рівень стресу, надаючи корисні поради для релаксації, що допомагає підтримувати емоційний баланс. У моделях Galaxy Watch реалізовані функції моніторингу серцевого ритму та аритмії, а також інших важливих показників здоров'я, що робить їх чудовим вибором для тих, хто прагне дбати про своє самопочуття. Додатково, фітнес-трекери Samsung відзначаються своєю водонепроникністю, що дозволяє використовувати їх під час плавання та інших водних видів спорту, без необхідності турбуватися про їхню безпеку. Таким чином, продукція Samsung поєднує в собі естетику, функціональність і технологічні інновації, пропонуючи користувачам ефективні рішення для підтримки активного та здорового способу життя.

Ще одним провідним виробником на ринку фітнес-аксесуарів є компанія Garmin, яка випускає пристрої для широкого кола користувачів – від аматорів до

професійних спортсменів. Продукція Garmin охоплює широкий асортимент смарт-годинників та фітнес-трекерів, розроблених для різних видів активностей, таких як біг, плавання, велоспорт та навіть альпінізм. Однією з важливих переваг пристроїв є їхні спеціалізовані функції: вимірювання швидкості, потужності, висоти, прокладання маршрутів на карті та моніторинг рівня гідратації. Це дозволяє створювати й аналізувати детальні звіти про фізичну активність та ефективно оцінювати тренувальний процес. Окрім того, пристрої Garmin обладнані високоточними GPS-модулями, що дає змогу точно визначати місцезнаходження й маршрут під час тренувань або туристичних походів. Для спортсменів та мандрівників, які проводять багато часу на свіжому повітрі, компанія пропонує моделі з великою автономністю – такі пристрої можуть працювати без підзарядки кілька тижнів. Деякі моделі навіть оснащені можливістю підзарядки від сонячних батарей, що робить їх особливо зручними для тривалих подорожей або змагань на природі. Таким чином, Garmin надає комплексні рішення, орієнтовані на ефективне управління тренувальним процесом, забезпечуючи підтримку здоров'я та комфорту в будь-яких умовах.

Аналіз даних науковців Р. В. Клопова, А. В. Сватьєва, В. О. Клопової надає можливість розробляти персоналізовані тренувальні програми, які оптимізують навантаження, сприяють прогресу спортивної форми та мінімізують ризик травм [3, с. 44]. Вони стають не лише засобом моніторингу, але й мотивацією для користувачів до регулярних тренувань і підтримки здорового способу життя. Вибір фітнес-трекера значною мірою залежить від індивідуальних потреб користувача та бажаного рівня функціональності. Наприклад, для активних людей, які прагнуть більше функцій, пов'язаних з контролем за здоров'ям та спортивними досягненнями, варто звернути увагу на продукти таких компаній, як Apple та Garmin, які надають ширший спектр можливостей та можуть слугувати інструментами для досягнення спортивних цілей. Для тих, хто надає перевагу доступним варіантам із базовими функціями, такими як моніторинг кроків, пульсу та сну, найкращим вибором стануть фітнес-браслети Xiaomi.

**Висновки.** Зробивши аналіз основного матеріалу, можемо стверджувати, що сучасні технології значно змінили наше сприйняття фізичної активності та здоров'я. Таким чином, технології на руці відкривають нові горизонти в управлінні здоров'ям, надаючи можливість краще контролювати своє фізичне благополуччя і покращувати якість життя.

**Список використаної літератури:**

1. Марчук Н., Осієвська В., Михайлова Г. Класифікація носимих електронних пристроїв. *Міжнародний науково-практичний журнал «Товари і ринки»*. Київ, № 4. 2021. С. 68–78.
2. Голованова Н., Фокіна Є. Інформаційні технології у фізичній культурі і спорті. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю, Київ, 19 квітня 2018 р. С. 108.
3. Клопов Р. В., Сватъєв А. В., Клопова В. О. Індивідуалізація тренувального процесу: переваги застосування інформаційних технологій. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму усучасних умовах життя* : матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 18–19 квітня 2024р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 43–46.