

УДК 796.012.2:613.713.1

Журавльов Ю. Г.¹, Кокарев А. Б.²

¹ канд. фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. КНТ-123 НУ «Запорізька політехніка»

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ГОДИННИКІВ GARMIN ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. Сьогодні здоровий спосіб життя та фізична активність – це не данина моді та тимчасова захопленість, а прекрасне самопочуття у повсякденному житті та запорука успіху у професійній діяльності [1].

Одним із способів підтримки здоров'я та доброго самопочуття, незалежно від віку, є заняття фітнесом. Щоправда, їхня ефективність багато в чому залежить від можливості відстежувати та аналізувати основні аспекти активності. Фітнес-годинники Garmin сьогодні відіграють ключову роль у сфері виробництва спортивного, туристичного та навігаційного обладнання що дозволяють зрозуміти справжній рівень ефективності тренувальних програм і в якому напрямку потрібно рухатися далі тим хто займається, щоб здобути успіх у досягненні поставлених завдань [2, 3].

Обладнання та смарт-гаджети компанії Garmin Ltd. успішно конкурують з такими гігантами на ринку електроніки, як Apple та Fitbit. Їх продукцією користуються у всьому світі: і в побуті, і на професійній ниві – військові, спортсмени, моряки, льотчики. Не остаються осторонь і студенти різноманітних закладів вищої освіти. У тому числі, українці [4, 5].

Постановка проблеми. У сучасному світі активний спосіб життя та збереження здоров'я стають все більш актуальними завданнями. Особливо це стосується студентів, які, на жаль, часто стикаються зі стресом, недосипанням та недостатньою фізичною активністю. Відомо, що регулярні фізичні навантаження сприяють покращенню фізичного стану, зміцненню імунної системи та загальному самопочуттю [2, 3].

Однак, вибір відповідних занять та контроль за їхнім проведенням може бути викликом для студентів. У цьому контексті використання фітнес-годинників Garmin може стати ефективним інструментом для покращення фізичного стану та здоров'я студентів на заняттях з фізичного виховання. Проте, необхідно детально розглянути перспективи використання цих гаджетів, визначити їхні переваги та недоліки, а також розробити рекомендації щодо оптимального використання [2, 3].

Таким чином, проблема полягає в необхідності вивчення можливостей фітнес-годинників Garmin для покращення фізичного стану та стану здоров'я студентів на заняттях з фізичного виховання. Це дозволить забезпечити ефективний контроль за фізичною активністю, моніторинг здоров'я тачасну реакцію на можливі ризики.

Обговорення. Технології від Garmin у сфері моніторингу серцевого ритму та загального стану здоров'я можуть бути корисними для здобувачів вищої освіти у декількох аспектах:

По-перше, моніторинг фізичної активності: такі пристрої Garmin, як смарт-годинники та фітнес-трекери, дозволяють відстежувати рівень фізичної активності, кількість кроків, пройдену відстань, кількість спалених калорій тощо. Це може допомогти студентам слідувати за своєю активністю протягом дня та мотивувати їх до більш здорового способу життя.

По-друге, моніторинг серцевого ритму: деякі пристрої Garmin мають функцію моніторингу серцевого ритму протягом усього дня. Це дозволяє студентам контролювати свої показники серцевого здоров'я і помічати будь-які відхилення або аномалії у роботі серця, що може бути корисним для раннього виявлення проблем.

По-третє, відстеження сну: деякі з моделей пристроїв Garmin мають функції відстеження сну, які аналізують якість та тривалість сну студентів. Це може допомогти студентам зрозуміти свої власні сновидіння, оптимізувати свій розклад сну та покращити загальний стан здоров'я і благополуччя.

Четвертий аспект, це управління стресом і розслабленням. Деякі пристрої Garmin пропонують функції управління стресом і розслабленням, такі як посібники з дихальними вправами або медитації. Це може бути особливо корисним для студентів у періоди екзаменів або навчального навантаження, допомагаючи їм впоратися зі стресом та підтримувати емоційне здоров'я.

По-п'яте, соціальні функції, завдяки яким пристрої Garmin дозволяють користувачам брати участь у змаганнях з друзями або членами сім'ї, ділитися своїми досягненнями та мотивувати один одного до активного способу життя. Це може сприяти формуванню здорової конкурентної духу серед студентів та створенню підтримуючого соціального середовища.

Узагальнюючи, технології від Garmin можуть бути корисними для студентів вишів, допомагаючи їм поліпшити своє фізичне і емоційне благополуччя, керувати стресом та підтримувати активний спосіб життя в умовах інтенсивного навчального та життєвого навантаження.

Висновки. У підсумку, використання технологій від Garmin може суттєво поліпшити здоров'я і благополуччя студентів університетів. Функції моніторингу фізичної активності, серцевого ритму і якості сну допомагають студентам більш ефективно відстежувати їхні показники здоров'я та сприяють усвідомленню власного фізичного стану. Крім того, функції управління стресом

сом і соціальні можливості допомагають студентам керувати емоційними навантаженнями та зберігати позитивне психічне здоров'я. Ці технології створюють можливості для більш свідомого та збалансованого підходу до здорового способу життя серед студентської спільноти, що може позитивно вплинути на їхню загальну продуктивність та благополуччя під час навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бреусова С.В., Баранова І.І., Запорожська С.М., Калантиренко В.С., Нікітіна М.В. Дослідження споживчих властивостей «розумних» годинників та фітнес-браслетів. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини. С. 98 – 101.
2. Ашанін В.С., Петренко Ю.І., Петренко Ю.М. Щодо проблеми використання фітнес-трекерів для контролю рухової активності людини. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. Харків, 2017. С. 12 – 15.
3. Марчук Н., Андрієвська Л., Глушкова Т. Ринок наручних годинників: світові тренди. Міжнар. наук.-практ. журн. "Товари і ринки". 2020. No 3 (35). С. 31-47. DOI: 10.31617/tr.knute.2020(35)03.
4. Гладир О. Є., Мицик А. І. Сучасні гаджети для самостійних занять студентів з фізичного виховання. Загальні аспекти інноваційного розвитку освітньої галузі в контексті міжнародного співробітництва України: Матеріали Міжн. наук.-практ. конф. (23 квітня 2021 р.). Миколаїв: МНАУ, 2021. С. 43-47.
5. Бачинська Н. В., Забіяко Ю. О., Мановській П. М. Особливості використання новітніх пристроїв (фітнес-трекерів) для самоконтролю за станом здоров'я людей, що займаються фізичною культурою і спортом. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Дніпро: Нова Ідеологія, 2017. С. 28-34.
6. Марчук Н., Осієвська В., Михайлова Г. Класифікація носимих електронних пристроїв. Товари і ринки. 2021. № 4. С. 68-78.