

УДК 796.012.2:615.851.1

Кокарева С. М.¹, Олексієнко С. М.²

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

² студ. гр. БАД-313 НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ СИСТЕМ SMART У СУЧАСНІЙ ФІЗИЧНІЙ АКТИВНОСТІ: ВІД СПОРТУ ДО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Вступ. В сучасному світі, де ритм життя стрімко набирає обертів, фізична активність стає не лише важливим елементом збереження здоров'я, але й

ключовим чинником в досягненні загального благополуччя та життєвого задоволення. Системи SMART, які поєднують технології з фізичною активністю, стали невід'ємною частиною цього тренду. Тому актуальною є тема ролі систем SMART у підвищенні ефективності фізичної активності в різних сферах, починаючи від спорту і закінчуючи фітнесом та рекреацією [1].

Системи SMART є сукупністю технологій, які забезпечують моніторинг, аналіз та покращення різних аспектів фізичної активності. Вони можуть включати в себе різні пристрої, такі як фітнес-трекери, смарт-годинники, мобільні додатки та інші інноваційні рішення, які допомагають користувачам відстежувати, аналізувати та покращувати їх фізичну активність. Системи SMART розшифровуються як:

S - Specific (конкретний) M - Measurable (вимірюваний) A - Achievable (досяжний) R - Relevant (значущий) T - Time-bound (обмежений в часі).

Цей підхід використовується для формулювання конкретних, вимірюваних, досяжних, значущих та обмежених у часі цілей, що допомагає досягнути успіху в різних сферах життя, включаючи фізичну активність та спорт [2, 3].

Постановка проблеми. У зв'язку зі зростанням технологічних можливостей та зростаючою свідомістю про здоровий спосіб життя, системи SMART стають все більш популярними серед тих, хто прагне активності. Проте, не зважаючи на їхню велику потенційну користь, існують ряд проблем, пов'язаних з їх використанням у сучасному спорті, фітнесі та рекреації.

По-перше, незважаючи на широке розповсюдження систем SMART, деякі користувачі можуть зіштовхуватися з труднощами щодо розуміння та правильного використання цих технологій. Недостатня освіченість та навички можуть стати перешкодою у максимальному використанні потенціалу систем SMART для досягнення фізичної форми та здоров'я.

По-друге, існують питання щодо точності та надійності даних, які надають системи SMART. Навіть при наявності високоточних сенсорів та алгоритмів аналізу, можуть виникати неточності та помилки, що можуть спотворити об'єктивність отриманих результатів.

Крім того, існує питання етики та приватності даних, особливо у випадку збирання та обробки особистої інформації користувачів системами SMART. Недостатня захищеність особистих даних може порушувати права та приватність користувачів.

Отже, перед впровадженням систем SMART у сфері фізичної активності існують вагомі проблеми, які потребують уваги та вирішення. Вирішення цих питань дозволить максимально використовувати потенціал цих технологій для покращення здоров'я та фізичного стану населення [3, 4].

Обговорення. Спорт в сучасному світі перетворився на справжній національний і глобальний феномен. За допомогою технологій і, зокрема, систем

SMART, спортсмени, тренери та фізкультурні ентузіасти можуть підвищувати ефективність тренувань, вдосконалювати техніку, аналізувати власний прогрес та здоров'я. Важливо розглянути, як саме системи SMART впливають на спортивну діяльність та як вони змінюють спосіб, яким ми розуміємо та практикуємо спорт.

Використання в тренуваннях та аналітиці. Системи SMART надають спортсменам та їхнім тренерам доступ до великої кількості даних, що стосуються фізичної активності та здоров'я. Завдяки вбудованим датчикам і додаткам для збору даних, таким як пульсометри, швидкісні вимірювачі та GPS-трекери, спортсмени можуть отримати об'єктивну інформацію про свої тренування та виступи.

Покращення спортивної продуктивності. Системи SMART допомагають спортсменам вдосконалювати свої навички та стратегії гри, а також забезпечують можливість відстежувати та аналізувати прогрес. Вони дозволяють ідентифікувати сильні та слабкі сторони у виступах, що дозволяє спрямовувати зусилля на покращення ключових аспектів гри.

Моніторинг здоров'я та запобігання травмам. Системи SMART також виконують важливу функцію у моніторингу здоров'я спортсменів. Вони виявляють ознаки перенавантаження, втоми та ризику травм, дозволяючи тренерам та лікарям своєчасно реагувати та приймати необхідні заходи для запобігання та лікування травм.

Загалом, системи SMART відкривають нові можливості для підвищення продуктивності та ефективності в спорті. Вони стають невід'ємною частиною тренувань та виступів, допомагаючи спортсменам досягати нових висот та встановлювати рекорди [1, 3].

Висновки. Розглядаючи роль систем SMART у спорті, ми бачимо, що ці технології відіграють значущу роль у підвищенні ефективності тренувань, вдосконаленні техніки та аналізі спортивного прогресу. Вони надають спортсменам та їх тренерам доступ до об'єктивних даних та аналітики, що дозволяє краще розуміти та покращувати їхню фізичну підготовку та виступи.

Крім того, системи SMART відіграють важливу роль у моніторингу здоров'я спортсменів та запобіганні травмам, що робить їх незамінними інструментами для забезпечення безпеки та добробуту у спортивній діяльності.

Хоча системи SMART можуть мати свої обмеження та проблеми, вони безсумнівно вносять суттєвий внесок у сучасний спорт та допомагають спортсменам досягати нових вершин свого потенціалу. Завдяки постійному розвитку технологій і підвищенню обізнаності, ми можемо очікувати подальшого зростання значення систем SMART у спорті та їхньому позитивному впливі на здоров'я та успіх спортсменів у майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бріггс М. Система SMART: як досягти цілей, використовуючи конкретність та вимірюваність. Журнал психології та психотерапії, 2018. 25(2), С. 112-125.
2. Грін Д. Роль систем SMART у фізичній активності: аналіз сучасних досліджень. Фітнес і здоров'я, 2020. 42(3), С. 178-192.
3. Кларк Р. Вплив системи SMART на досягнення фітнес-цілей. Журнал спортивної науки, 2019. 37(4), С. 256-270.
4. Сміт А. SMART-підход до фітнесу: як встановити реалістичні цілі та досягти їх. Фітнес-тренер, 2017. 14(1), С. 45-58.