

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ  
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО



До 75-річчя Львівського державного університету  
фізичної культури імені Івана Боберського і 25-річчя кафедри фітнесу та  
рекреації

# ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Збірник матеріалів  
XIII Міжнародної науково-практичної конференції  
(7–8 жовтня 2022 року, м. Львів)

Львів  
ЛДУФК ім. Івана Боберського 2022

**УДК 796.035 (063)  
П78**

**Оргкомітет конференції** *Керівник оргкомітету конференції*

**Ольга Жданова** – професор кафедри фітнесу і рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

*Члени оргкомітету:*

**Любов Чеховська** – завідувач кафедри фітнесу та рекреації, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;

**Мирoslava Данилевич** – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної терапії та ерготерапії;

**Ірина Грибовська** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор; **Уляна**

**Шевців** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; **Вікторія Іваночко** –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; **Ростислав Турка** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; **Наталія Грибовська** – викладач кафедри фітнесу та рекреації.

*Рекомендувала до друку вчена рада*

*Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
(протокол № 2 від 20 вересня 2022 року)*

**П78 Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення** : зб. матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів). – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 288 с.

ISBN 978-617-8135-02-7

До збірника увійшли статті, що стосуються фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення, стану і перспектив розвитку оздоровчого фітнесу, аспектів туристичної діяльності, підготовки кадрів для проведення рекреаційно-оздоровчої і туристичної діяльності, оздоровчого фітнесу.

**УДК 796.035(063)**

*Оргкомітет висловлює подяку директорів бібліотеки ЛДУФК ім. Івана Боберського, кандидатів наук з фізичного виховання і спорту, доцентів Ірині Свістельник за активну допомогу в укладанні збірника.*

ISBN 978-617-8135-02-7  
Івана Боберського, 2022

© Львівський державний університет фізичної культури імені

# Зміст

*Євген Приступа, Любов Чеховська*

**До 75 РІЧЧЯ ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
ДО 25 РІЧЧЯ КАФЕДРИ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ..... 9**

## **Розділ 1**

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ  
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ..... 19**

*Олександра Благий, Ксенія Левінська*

ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У  
ПРОФІЛАКТИЦІ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ  
ЗАХВОРЮВАНЬ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ .....20

*Анна Гакман, Анна Волосюк*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНІВ  
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ .....24

*Мирослава Данилевич, Ірина Турчик, Едуард Войтик, Юлія Слодиницька*

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У  
СИСТЕМІ ОСВІТИ СКАНДИНАВСЬКИХ КРАЇН .....28

*Роман Хім'як*

СТАН ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ЛЬВІВЩИНИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....31

*Віра Базильчук, Ольга Братковська*

ДОСВІД ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ У РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ  
СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР.....36

*Ростислав Турка, Марія Сибіль, Наталя Комарницька*

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ  
НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ .....42

*Владислав Бірюковський, Вікторія Будянська*

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ  
У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ .....46

<i>Ростислав Турка, Вероніка Завійська</i> ТЕХНОЛОГІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ КОНДИЦІЙНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 6–7 РОКІВ .....	51
<i>Євген Анохін</i> ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ КУРСАНТІВ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	55
<i>Вікторія Іваночко, Марта Мельничук, Ігор Блащак</i> МІСЦЕ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ У ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 .....	60
<i>Марія Пальчук, Ши Янь Цзе, Рудольф Сухомлинов</i> ТЕХНОЛОГІЯ ЕДЬЮТЕЙНМЕНТ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ КИТАЮ ....	64
<i>Чень Дундун, Анастасія Бондар, Лю Шаоин</i> ВИКОРИСТАННЯ КИТАЙСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ СПОРТУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧО-РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ .....	67
<i>Надія Ковальчук, Михайло Мороз</i> РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАХИСТУ БАТЬКІВЩИНИ .....	71
<i>Юлія Коростильова, Володимир Михайлов, Ростислав Грибовський</i> ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ХАРЧУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	75
<i>Андрій Яворський</i> АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ОФІЦЕРІВ (НА ПРИКЛАДІ ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗАХИСТУ ВІД ЗБРОЇ МАСОВОГО УРАЖЕННЯ).....	81
<i>Аліна Максименко</i> СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОБЛЕМИ ДЕФІЦИТУ МАСИ У ПІДЛІТКОВОМУ ПЕРІОДІ.....	85
<i>Ярослав Свищ, Галина Маланчук, Маркіян Стефанишин, Марта Ярошик</i> БІГ ПІДТЮЩЕМ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	88
<i>Оксана Чичкан, Дмитро Шокало</i> МИХАЙЛО ШУРГА – ЛІНКОР ЛЬВІВСЬКОГО ВЕСЛУВАННЯ.....	92

## **Розділ 2**

### **СТАН, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ ..... 97**

*Олена Андрєєва, Дмитро Мальцев*

**МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ, ЩО ФОРМУЮТЬ ПОВЕДІНКУ  
СПОЖИВАЧІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ПОСЛУГ  
РОЗВАЖАЛЬНИХ ЦЕНТРІВ ..... 98**

*Liubov Chekhovska, Myroslav Dutchak, Natalia Duda*

**ESTABLISHMENT OF PRIORITY  
DIRECTIONS OF HEALTH FITNESS..... 101**

*Мар'яна Лужна, Тетяна Сірооченко, Галина Куречко, Андрій Лоїк*

**МЕТОД «БЕЛЕНС ДОКТОРА ТАНІ КЮНЕ»:  
СУТНІСТЬ І ОСОБЛИВОСТІ ..... 104**

*Ольга Жданова, Іван Баховський*

**СИСТЕМА ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ПОЛЬЩІ  
ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ ..... 109**

*Олена Андрєєва, Марина Гресь, Вікторія Ужвенко*

**ВПЛИВ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА  
ПОКАЗНИКИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ  
підготовленості МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ ..... 113**

*Наталія Жарська, Віра Будзин, Галина Хавелко*

**ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ  
ВИКОРИСТАННЯМ ВПРАВ ЙОГИ ЗА МЕТОДОМ АЙЕНГАРА ..... 116**

*Анна Гакман*

**МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ КОМПЛЕКСНОЇ  
ПРОГРАМИ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ ..... 120**

*Shao YP*

**THE FORMATION OF CHINA'S FITNESS INDUSTRY ..... 124**

*Олена Аверіна, Ірина Свістельник, Тетяна Курчаба*

**КОНКУРЕНТНІСТЬ СИСТЕМИ  
ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ ..... 130**

*Наталія Грибовська, Ірина Грибовська, Наталія Семаль*

**ДІЯЛЬНІСТЬ РИНКУ ЦИФРОВИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ..... 134**

*Ольга Задорожна, Анна Лавринович*

**ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ  
ФІТНЕС-ПРОГРАМ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ  
СПОРТСМЕНІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ..... 138**

<i>Уляна Шевців, Ірина Свістельник, Вероніка Завійська</i> ДИТЯЧИЙ ПЛАТЕС ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	141
<i>Анастасія Залецька</i> ВПЛИВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У ПОЄДНАННІ З ДИХАЛЬНИМИ ВПРАВАМИ ЦИГУН ТА АСАН КУНГ-ФУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	146
<i>Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Наталія Грибовська</i> ХАРАКТЕРИСТИКА НОВІТНІХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ .....	152
<i>Уляна Шевців, Павло Васіков, Оксана Іваночко</i> ЙОГА-АСАНИ МАХАРІШІ ЯК СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ТА ДУХОВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	155
<i>Романа Сіренко, Любомира Зінь</i> ДО ПИТАННЯ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЙНИМ ДАЙВІНГОМ .....	160
<i>Уляна Шевців, Федір Загура, Шандор Ковач</i> ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ TRX НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЖІНОК .....	163
<i>Віра Підгайна</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВАРЕКРЕАЦІЄЮ НА РІВЕНЬ МОТИВАЦІЇ ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЮНАКІВ 16–17 РОКІВ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	167
<i>Марія Чопик</i> РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ ТА СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІВЧАТ 10–11 КЛАСІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ НОВІТНІХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ .....	171
<b>Розділ 3</b> <b>АСПЕКТИ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ,</b> <b>РОЗВИТОК ЗОН, ТЕРИТОРІЙ, ОБ'ЄКТІВ.....</b>	<b>175</b>
<i>Роман Хім'як, Ольга Козій, Володимир Холявка</i> СУЧАСНИЙ СТАН СПОРТИВНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ.....	176
<i>Ірина Оленіч</i> РОЛЬ СПОРТИВНИХ СПОРУД У РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ .....	180
<i>Лілія Іванова, Ольга Вовчанська</i> КОН'ЮНКТУРА СВІТОВОГО РИНКУ ТУРИЗМУ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ .....	186

*Olha Zhdanova, Żaklina Janusz*

OCENA INFRASTRUKTURY TURYSTYCZNEJ ORAZ  
ATRAKCYJNOŚCI PARKU KRAJOBRAZOWEGO GÓR SOWICH .....192

*Роман Хім'як, Андрій Тур*

СТАН СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЛЬВІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ .....197

*Павло Кучер, Лідія Тимошенко*

ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЇ НА ПРИРОДООХОРОННИХ  
ТЕРИТОРІЯХ ЗАХІДНОГО ПОЛІССЯ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ:  
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ .....203

*Зоряна Стефанишин*

ГЕОІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
В РЕКРЕАЦІЙНО-ТУРИСТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ  
НАЦІОНАЛЬНИХ ПРИРОДНИХ ПАРКІВ .....206

*Володимир Худоба, Оксана Худоба*

РОЗВИТОК РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
ПРИРОДООХОРОННИХ ТЕРИТОРІЙ УКРАЇНИ  
НА ЗАСАДАХ КОНЦЕПЦІЇ ЕКОСИСТЕМНИХ ПОСЛУГ .....210

*Андрій Лавитський, Олег Телен*

ПОРІВНЯННЯ ПРОЄКТУВАННЯ ТУРИСТИЧНИХ ОБ'ЄКТІВ  
В УКРАЇНСЬКИХ КАРПАТАХ ТА АЛЬПАХ .....214

*Андрій Кухтій, Лідія Тимошенко, Костянтин Лабарткава,  
Володимир Ковалишин*

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ  
ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМУ .....219

*Тарас Блистів, Ксенія Левінська, Віктор Гураль, Ірина Блистів*

ПОБУДОВА ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ  
ЯК ЧИННИК АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....223

## **Розділ 4**

### **ПІДГОТОВКА КАДРІВ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ  
І ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ..... 227**

*Мирослав Дутчак, Галина Пуцятіна*

### **ПОЛІТИКА ЗАЙНЯТОСТІ**

**ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ  
УКРАЇНСЬКОЇ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ .....228**

*Варвара Полякова*

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА  
ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....236

*Ольга Афтімічук*

ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ «РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ФІТНЕС»  
ДЛЯ МАГІСТРАТУРИ .....242

*Наталія Павленчик, Анатолій Павленчик*

МОТИВАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ  
ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ПЕРСОНАЛУ .....247

*Олена Дем'янчук, Людмила Ващук, Олена Томащук*

АНІМАЦІЯ ТА ФІТНЕС – ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ  
ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У СПОРТІ ТА ТУРИЗМІ .....251

*Олена Ханікянц, Ольга Римар, Наталія Семенова*

ОСНОВНІ НАПРЯМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ  
ФАХІВЦІА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ .....255

*Костянтин Лабарткава, Карл Банковський, Олег*

*Рибак, Людмила Рибак*

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ АБІТУРІЄНТІВ ЗАКЛАДІВ  
ВИЩОЇ ОСВІТИ – МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ .....259

*Роман Римик, Любомир Маланюк, Андрій Синиця*

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА  
ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....263

*Костянтин Лабарткава, Карл Банковський, Олег*

*Рибак, Людмила Рибак*

ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНОЇ  
ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ .....269

*Оксана Ільків, Василь Матвійв, Мар'яна*

*Мостова, Олег Пришляк*

ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНО-ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У  
СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ



## ДІЯЛЬНІСТЬ РИНКУ ЦИФРОВИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Наталія Грибовська<sup>1</sup>, Ірина Грибовська<sup>1</sup>, Наталія Семаль<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,

<sup>2</sup>Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет»

**Анотація.** Одним із лідерів ринку цифрових фітнес-технологій «Wearable technology» є компанія POLAR. Продукти цієї компанії задовольняють потреби як пересічного відвідувача фітнес-клубу, так і професійного спортсмена. Інтернет-ресурс компанії POLAR, що доступний усім охочим аналізувати власний руховий режим та рівень фізичної працездатності, має назву PolarFlow.

Мета роботи – проаналізувати інформацію інтернет-ресурсу PolarFlow щодо моніторингу стану здоров'я та фізичної працездатності. Застосовано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; аналіз мережі Інтернет; синтез та узагальнення світового досвіду.

Аналіз сучасної наукової та методичної літератури дає змогу стверджувати, що у сфері фітнес-технологій збільшується попит на високотехнологічний продукт, що здатний отримати, проаналізувати та запропонувати шляхи поліпшення стану здоров'я та фізичної працездатності. Компанія POLAR розробила широкий асортимент цифрових фітнес технологій «Wearable Technologies» та доступний інтернет-ресурс усім особам, які бажають здійснювати моніторинг за власним здоров'ям, а також професійне обладнання для спортивної діяльності.

**Ключові слова:** інтернет-ресурс, цифрові фітнес-технології, компанія Polar.

**Abstract.** One of the market leaders of digital fitness technologies «Wearable technology» is the company POLAR. The products of this company meet the needs of both the average visitor to the fitness club and the professional athlete. The online resource of the POLAR company, which is available to everyone who wants to analyze their own movement mode and level of physical performance, is called PolarFlow.

The purpose of the work is to analyze the information of the PolarFlow internet resource regarding health and physical performance monitoring.

The following research methods were used: analysis and generalization of data from scientific and methodical literature; analysis of the «Internet» network; synthesis and generalization of world experience.

The analysis of modern scientific and methodical literature makes it possible to assert that in the field of fitness technologies there is an in-creasing demand for a high-tech product capable of receiving, analyzing and offering ways to improve health and physical performance. The POLAR company has developed a wide range of digital fitness technologies «Wear-able Technologies» and an accessible online resource for individuals who wish to monitor their own health, as well as professional equipment for sports activities.

**Keywords:** Internet resource, digital fitness technologies, Polar company.

**Вступ.** Індустрія фітнес технологій «Wearable technology» розвивається дуже динамічно. Щодня отримують нові відомості про релізи або поступлення нових технологій «Wearable technology» на торгові майданчики країн світу [1]. Виробники розумних годинників, фітнес браслетів та трекерів зазвичай зумовлюють роботу останніх за допомогою певних операційних систем. Загалом найбільш поширеними є операційні системи IOS та Android. Це дає можливість швидкого обміну даних із відповідним додатком операційних платформ, а також взаємодії різних операційних продуктів через крос-платформи [2].

Одним із лідерів ринку цифрових фітнес-технологій «Wearable technology» є компанія POLAR. Продукти даної компанії задовольняють потреби як пересічного відвідувача фітнес клубу, так і професійного спортсмена. Інтернет-ресурс компанії POLAR, що доступний усім охочим аналізувати власний руховий режим та рівень фізичної працездатності, має назву PolarFlow.

Мета роботи – проаналізувати інформацію інтернет-ресурсу PolarFlow щодо моніторингу стану здоров'я та фізичної працездатності. Застосовано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; аналіз мережі «Інтернет»; синтез та узагальнення світового досвіду.

**Результати дослідження.** Доступність інформації та мінімальний час на отримання результату аналізу даних – високо цінується в реаліях ведення сучасного здорового способу життя. Так, за допомогою інтернет-ресурсу PolarFlow та продуктів однойменної компанії виробника, є можливість отримати розширені відомості щодо якості життя. Одним з таких показників є «активність», тобто часовий вираз фізичної активності у хвилинах за такими параметрами: час, прове-

дений у положенні лежачи, сидячи, стоячи, ходьба та біг. Також різні показники активності можна отримати в таких одиницях вимірювання, як кількості кроків за добу, співвідношенні активного часу до неактивного. Показник якості сну, що базується на зчитуванні даних частоти серцевих скорочень та визначенні фаз сну, дає розширений висновок про подальшої фізичної активності впродовж дня та можливого відновного ресурсу організму. Цей показник є надзвичайно важливим для спортсменів різних видів спорту та надає додаткову інформацію тренерам для планування тренувальних навантажень упродовж циклу підготовки. Тож сучасний стиль життя неможливо уявити без високих технологій, що полегшують виконання щоденних завдань людини [3]. Запис тренувальних навантажень є окремою базою даних. Для індивідуалізації фізичного навантаження можна обирати профіль спортивної діяльності. Так, спортивний профіль містить, як ко-мандні, так і некомандні види спорту. Серед необхідних показників є тривалість навантаження, частота серцево-судинних скорочень, час перебування в певних «зонах» індивідуально розрахованих для користувача, кількість прискорень, час відновлення тощо. Після синхронізації розумного годинника чи фітнес браслету з аплікацією на смартфоні, з'являється можливість отримати підсумок тренувального навантаження за такими показниками: максимальна та середня частота серцево-судинних скорочень, тривалість виконання фізичного навантаження у певних «пульсових зонах», характеристика тренування тощо [4].

Широкий асортимент продуктів компанії Polar складається не тільки з аматорських пристроїв, а також пристрої, що розраховані для аналітичного збору тренувальних даних професійних спортивних команд. Ця технологія має назву Polar Pro та постачається із док-станцією, кардіодатчиками, пасками Polar Pro Sensor або Polar Pro Team T-Shirt. Така система моніторингу успішно використовується у фут-болі, зокрема в чемпіонаті України з футболу.

Окрім того, об'єм інформації, який отримують завдяки ресурсу Polar Pro є значно більший за показниками, на відміну від ресурсу Polar Flow. Користувачі ж Polar Flow мають також змогу спілкуватися зі своїми однодумцями у своєрідній соціальній мережі цього інтернет-ресурсу та ділитися маршрутами і результатами своїх тренувань. Окремим пунктом контролю за успіхами у фізичній діяльності є можливість надання тренерів доступу до показників тренувань та денної активності. Для цього тренер повинен мати зареєстрований та підтверджений акаунт інтернет-ресурсу Polar Flow та Polar Coach.

Таким чином, використання сучасних цифрових фітнес технологій «Wearable technology» підвищує обізнаність людей щодо стану здоров'я та рівня фізичної працездатності.

**Висновок.** Аналіз сучасної наукової та методичної літератури дає змогу стверджувати, що у сфері фітнес-технологій збільшується попит на високотехнологічний продукт, що здатний отримати, проаналізувати та запропонувати шляхи поліпшення стану здоров'я та фізичної працездатності. Компанія Polar розробила широкий асортимент цифрових фітнес технологій «Wearable Technologies» та доступний інтернет-ресурс усім особам, які бажають здійснювати моніторинг за власним здоров'ям, а також професійне обладнання для спортивної діяльності.

#### **Список використаних джерел**

1. Editorial Wearable Technology for Human Performance [Electronic re-source]. – URL: [https://www.researchgate.net/publication/360545002\\_Editorial\\_Wearable\\_Technology\\_for\\_Human\\_Performance](https://www.researchgate.net/publication/360545002_Editorial_Wearable_Technology_for_Human_Performance) (date of application: 15.07.2022).
2. Smart Androidi OS Application for Smart Learning [Electronic re-source]. – URL: [https://www.researchgate.net/publication/358448645\\_Smart\\_AndroidiOS\\_Application\\_for\\_Smart\\_Learning](https://www.researchgate.net/publication/358448645_Smart_AndroidiOS_Application_for_Smart_Learning) (date of application: 16.08.2022).
3. Monitoring training load in youth soccer players effects of a six-week preparatory training program and the associations between external and internal loads [Electronic resource]. – URL: [https://www.researchgate.net/publication/357717118\\_Monitoring\\_training\\_load\\_in\\_youth\\_soccer\\_players\\_effects\\_of\\_a\\_six-week\\_preparatory\\_training\\_program\\_and\\_the\\_associations\\_between\\_external\\_and\\_internal\\_loads](https://www.researchgate.net/publication/357717118_Monitoring_training_load_in_youth_soccer_players_effects_of_a_six-week_preparatory_training_program_and_the_associations_between_external_and_internal_loads) (date of application: 15.08.2022).
4. Validation of Polar OH1 optical heart rate sensor for moderate and high intensity physical activities [Electronic resource]. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31120968/> (date of application: 14.08.2022).