впровадити систему внутрішнього контролю, яка відповідає їхнім мінливим потребам.

Отже, застосування цих особливостей у стратегії контролінгу дозволить молодим інноваційним компаніям не тільки вижити у конкурентному середовищі, але й зростати, забезпечуючи стійкий розвиток та інноваційний прогрес. Основною метою контролінгу є орієнтація управлінського процесу на досягнення перспективних цілей, які ставить перед собою молода інноваційна компанія.

Список літератури

1. Брітченко І. Г. Контролінг : навч. посіб. / І. Г. Брітченко, А. О. Князевич. – Рівне : Волинські обереги, 2015. – 280 с.
2. Жавнерчик О. Контролінг: Конспект лекцій. Одеса: ОДЕКУ, 2019. 135с. http://eprints.library.odeku.edu.ua/id/eprint/4647/1/ZhavnerchykOV_Kontroling_pract_MV_2019.pdf
3. Матвієнко-Біляєва Г. Л. Контролінг інновацій підприємницької діяльності / Г. Л. Матвієнко-Біляєва // Проблеми формування та розвитку інноваційної інфраструктури: виклики постіндустріальної економіки : Матеріали доповідей IV міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 18-19 травня 2017 р). – Львів : Львівська політехніка, 2017. – С. 759 - 760. – ULR: http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/17661 (дата звернення 03.05.2024 року)
4. Остапенко О. М. Контролінг : курс лекцій для курсантів і слухачів / О. М. Остапенко. Кіровоград : КЛА НАУ, 2015. https://dspace.sfa.org.ua/bitstream/123456789/245/1/Ostapenko_kontrolling.pdf
5. Романюк, О. (2023). СУТНІСТЬ ТА РОЛЬ КОНТРОЛІНГУ В ОРГАНІЗАЦІЇ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ. Вчені записки Університету «КРОК», (4(72), 123–132. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2023-72-123-132 (дата звернення 03.05.2024 року)
6. Фінансовий контролінг [Електронний ресурс] : навчальний посібник / Н. В. Сабліна, Т. Б. Кузенко. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. – 161 с. ULR: http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/23045(дата звернення 03.05.2024 року)

УДК 796.02

ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕКТРОННИХ ГОДИННИКІВ НА ПІДТРИМКУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В. Євладенко, група МЕВ-22
Центральноукраїнський національний технічний університет

Актуальність теми "Вплив використання електронних годинників на підтримку здорового способу життя" ми можемо визначити за сучасними тенденціями у світі. Люди починають все більше усвідомлювати важливість здорового способу життя та його складових, таких як активність, відпочинок і правильне харчування. Електронні годинники і гаджети стають не просто аксесуарами, а й виконують функції моніторингу фізичної активності, сну, пульсу, стресу тощо.

Зростає кількість людей, які займаються спортом і фітнесом. Електронні годинники можуть бути корисними інструментами для відстеження прогресу та підтримки мотивації.

Так, у своїй доповіді Касалап А.М. наводить приклади використання електронних гаджетів (фітнес-браслетів, трекерів, спортивних годинників з вбудованим кардіомонітором) під час уроків фізичної культури у Чугуївському професійному ліцеї. «У своїй роботі ми раніше використовували паперові та гумові браслети, пульсотахометри, щоб визначити, до якої групи здоров’я має належати той чи інший учень, і дати йому відповідне фізичне навантаження. Але з появою таких гаджетів, як фітнес-браслети і трекери, перед нами відкриваються значно ширші можливості.»

Можливості цих пристроїв вони використовують для контролю навантаження за добу, тиждень, місяць, рік. Такі дані вкрай потрібні викладачу фізичної культури для визначення рівня навантаження відповідно до самопочуття та фізичного розвитку учня.

Використанням розумних годинників можуть супроводжуватись не лише уроки фізичної культури, а й персональні тренування або тренування у професійному спорті. Завдяки широкому спектру можливостей спортивного моніторингу, кожен атлет може завжди бути в курсі фізіологічного стану свого тіла аж до дрібних деталей. Сучасні пристрої здатні вимірювати серцевий ритм, відображати актуальні значення артеріального тиску, а також володіють крокоміром та калькулятором для розрахунку кількості спалених калорій. Спортивні моделі годинників також враховують висоту підйому (зокрема, це дуже корисна функція для відпочинку в горах), зберігають інформацію про поточні погодні умови та навіть фіксують обсяг випитої рідини.

Крім того, електронні годинники дають можливість відслідковувати рівень стресу. Аналізуючи показники частоти серцебиття, тиску, насиченості крові киснем, годинник повідомляє власника про підвищення рівня стресу, який сама людина нерідко може ігнорувати. Отримавши сигнал, особа може зосередитись на власному стані та вжити заходів для його поліпшення та нормалізації. Загалом, ця практика допомагає знайти закономірності між підвищенням рівню стресу та його причинами, а в подальшому виключити їх або ж розробити механізми боротьби з ними. Це сприяє зниженню загального рівня стресу, що значно покращує якість життя людини.

У додаток до цього смарт годинник має вбудовані датчики руху, які називаються «акселерометрами». Основний принцип їхньої роботи полягає у простеженні всіх рухів сплячої людини. Завдяки цьому відбувається відстеження фаз сну – повільної (коли людина найбільше рухається, може говорити) та швидкої (людина спить майже нерухомо). Аналізуючи ці та попередньо перелічені показники, гаджет може надавати певні рекомендації щодо покращення сну, порівнювати з показниками минулого місяця. Всю інформацію можна переглянути в спеціальному мобільному додатку до смарт годинника. У додатку також відображається інформація про середній час відпочинку за певні періоди: місяць або рік.

Правдивість вимірів показників максимально наближена до точних. За дослідженнями вчених з Пекіна виявили, що отримані годинниками результати є точними і не мають при цьому значних похибок. За рахунок показників, що відстежує електронний гаджет, можна покращити якість життя та здоров’я загалом.

Список літератури

1. Касалап А. «Використання новітніх гаджетів на уроках фізичної культури» : доповідь. Харків, 2019. URL: https://vseosvita.ua/library/embed/01004lb3-8187.doc.html.

2. Функціонал спортивних смарт-годинників. 2024. URL: https://kava.ua/uk/news/funktsional-sportivnykh-smart-chasov.

3. Як смарт годинник відстежує сон?. URL: https://gelius.ua/blog/kak-smart-chasy-otslezhivayut-son/.