Список використаних джерел

1. Богріновцева Л.М., Ключка О.В. Розвиток страхування в Україні в умовах ризиків пандемії та війни. *Економіка та суспільство.* 2024. Вип. 70. URL: https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/5278/5222

2. Shubenko I. A. Trends of Digitization in the Insurance Market of Ukraine. *Business Inform*. 2020. Т. 2. № 505. С. 273-279. URL: https://doi.org/10.32983/2222-4459-2020-2-273-279

М. В. Яцківська,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 071 «Облік і оподаткування»,
освітньої програми «Облік і оподаткування»;
науковий керівник
О. В. Ставицький,
кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри статистики, ІТ та математичних методів в економіці;
Національна академія статистики, обліку та аудиту

ФІТНЕС-БРАСЛЕТ XIAOMI SMART BAND 8 PRO – ЦИФРОВИЙ ПОМІЧНИК У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

Цифровізація охоплює не лише державне управління чи бізнес-процеси – вона глибоко вкоренилася у сферу особистого здоров’я. Смарт-гаджети, зокрема фітнес-браслети, стали частиною щоденного життя мільйонів людей. Один із лідерів на ринку – Xiaomi Smart Band 8 Pro – є прикладом того, як технології допомагають нам дбати про себе у повсякденному житті.

В нашому дослідженні ми обговоримо як у сучасному світі цифрові технології стали активно інтегрувати в повсякденне життя, особливо в сферу здоров’я та фізичної активності. Одним із яскравих прикладів цього є фітнес-браслет Xiaomi Smart Band 8 Pro. Ми розглянемо основні функції пристрою, його вплив на спосіб життя людини та значення подібних гаджетів у сучасному світі. Це дослідження є актуальним, оскільки питання підтримки здоров’я та фізичної активності набуває дедалі більшого значення, особливо в умовах цифрового стилю життя, коли більшість людей багато часу проводить за екранами.

Дизайн і дисплей Mi Band 8 Pro має великий AMOLED-екран з діагоналлю 1,74 дюйма та роздільною здатністю 336×480 пікселів, що робить його схожим на міні-смартгодинник. Частота оновлення – 60 Гц, що забезпечує плавність анімацій. Дисплей підтримує функцію Always-On Display та має понад 200 варіантів циферблатів [1]. Важливо також, що якість зображення на екрані дозволяє зручно читати інформацію навіть під прямими сонячними променями,

що підвищує зручність у використанні під час активностей на відкритому повітрі.

Пристрій оснащено широким набором функцій для моніторингу здоров’я: крокомір, пульсометр, моніторинг сну, рівня стресу, насичення крові киснем. Підтримується понад 150 режимів тренувань. Цей широкий функціонал робить браслет не просто фітнес-гаджетом, а багатофункціональним цифровим помічником у повсякденному житті [2]. Крім цього, користувачі можуть синхронізувати браслет зі смартфоном, що забезпечує зручний доступ до детальної аналітики, налаштувань сповіщень та персональних порад щодо активності.

Xiaomi Smart Band 8 Pro має батарею ємністю 289 мА·год, що дозволяє користуватись пристроєм до 14 днів у звичайному режимі. Заряджається через магнітний кабель менш ніж за годину. Завдяки легкій вазі та змінним ремінцям він зручний у щоденному носінні. Браслет не створює дискомфорту навіть при тривалому носінні, що робить його придатним для цілодобового використання – вдень під час активностей та вночі під час сну.

Вплив на спосіб життя користувача: з досвіду використання фітнес-браслету можна помітити, що відбулися значні зміни у способі життя після використання годинника. Завдяки годиннику є постійна можливість моніторити власну фізичну активність. З’явилася можливість більше приділяти уваги активності під час дистанційного навчання чи роботи. Наприклад, браслет нагадує про необхідність рухатися, якщо довго сидиш на одному місці, що допомагає уникати малорухливого способу життя. Крім того, функція моніторингу сну дозволяє краще розуміти, якість відпочинку, і вносити корективи для покращення якості сну. Відстеження рівня стресу допомагає вчасно реагувати на перевантаження та вживати заходів для зниження напруги. Таким чином, пристрій формує нові звички, сприяє самоконтролю та мотивації до підтримки здоров’я.

Перспективи розвитку технологій у сфері здоров'я: з розвитком технологій можна очікувати появу ще більш інноваційних пристроїв для моніторингу здоров'я. Можливо, в майбутньому фітнес-браслети будуть оснащені додатковими сенсорами які будуть використовуватись для вимірювання інших біометричних показників. Також можна очікувати інтеграцію з іншими пристроями "розумного дому", що дозволить керувати пристроєм для моніторингу та покращення здоров'я. Наприклад, браслет може взаємодіяти з розумними лампами для корекції освітлення в залежності від часу доби, що сприятиме кращому сну.

Як висновок, можна зазначити, що Xiaomi Smart Band 8 Pro – це приклад того, як цифровізація змінює підхід до турботи про здоров’я. Завдяки широкому функціоналу, тривалому часу автономної роботи та зручному дизайну, цей гаджет допомагає користувачам відстежувати фізичний та емоційний стан. Подібні пристрої сприяють розвитку культури самоконтролю, активного способу життя та дбайливого ставлення до свого здоров’я. У сучасному світі, де

час і здоров’я стають найціннішими ресурсами, подібні гаджети відіграють роль не просто аксесуарів, а інструментів усвідомленого способу життя.

Список використаних джерел

1. Xiaomi Smart Band 8 Pro. Xiaomi. All Rights Reserved. URL: https://www.mi.com/ua/product/xiaomi-smart-band-8-pro/specs/ (дата звернення: 01.05.2025).

2. Wookie.UA. URL: https://wookie.com.ua/ua/1232-xiaomi (дата звернення: 01.05.2025).