

СУЧАСНІ ГАДЖЕТИ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті проводиться огляд сучасних та перспективних спортивних гаджетів аматорського спорту, якими користуються студенти під час самостійних занять з фізичного виховання. Приводяться різні пристрої в залежності від способу їх використання, розглядаються їх функціональні особливості та практичне використання.

Ключові слова: самостійні заняття, здоров'я, спортивні гаджети, активний стиль життя.

The article reviews modern and promising sports gadgets of amateur sports, which are used by students during independent physical education classes. Different devices depending on a way of their use are resulted, their functional features and practical use are considered.

Активний технологічний розвиток у професійному спорті дуже вплинув на сучасний аматорський спорт. Різноманіття гаджетів професійного спорту адаптуються до потреб звичайних людей, що ведуть активний або спортивний спосіб життя. Останні роки активний спосіб життя та, разом з цим, аматорський спорт набувають все більшу популярність у світі. Все більше людей, особливо молодь, долучаються до активного способу життя, обираючи між негативними звичками піші або вело прогулки, фітнес та безліч інших занять. [1]

Важливу роль в популяризації активного стилю життя серед студентів відіграє поширення цифрових технологій. Інноваційні засоби

індивідуального контролю за фізичними параметрами людини – спортивні гаджети, стають невід’ємною частиною не тільки спортивного життя студентства, а й його повсякдення.[5]

Найбільш поширеними і практичними спортивними гаджетами є – фітнес-трекери. Трекери – це загальна назва фітнес пристроїв і програм, які показують фізичну активність, різні фізичні параметри організму, загальний стан здоров’я. Існує безліч видів таких пристроїв, наприклад: фітнес-трекери, GPS-трекери, смарт-годинники, монітори серцевого ритму та багато інших. Як правило, пристрій являє собою браслет або зажим з датчиком, який встановлюється певним чином на тіло, зчитуючи необхідні параметри [4].

На ринку представлена велика кількість фітнес-трекерів від різних виробників з різною спеціалізацією, але найбільш інноваційними та універсальними з точки зору їх функціоналу, є наступні гаджети: Xiaomi Mi Band 4, SamsungGalaxyFit, AppleWatchSeries 4,5[5].

Xiaomi Mi Band 4– найкращий бюджетний фітнес-трекер. Підтримує основні види режимів тренувань: ходьба, біг, їзда на велосипеді, фітнес, плавання. Навіть, здатний розпізнавати й аналізувати різні види плавання (зокрема, фристайл, батерфляй, на спині), вимірює кількість витрачених калорій, темп, дистанцію і середні показники SWOLF (показник індивідуальної ефективності плавця).

Samsung Galaxy Fit – відчутно дорожчий попереднього китайського аналогу. Але з корисних бонусів – гнучкіше налаштування інтерфейсу, можливість відповідати на повідомлення безпосередньо з трекера, функціональніше фірмове програмне забезпечення, металевий корпус. GalaxyFit автоматично відстежує активність, стежить за режимом сну та рівнем стресу. За допомогою додатку Samsung Health можна вибрати з понад 90 опцій та встановити на гаджет 10 режимів вправ. Серед недоліків моделі – відсутність GPS та обмежена кількість варіантів вигляду екрану.

AppleWatchSeries 4 – є однією з найдорожчих моделей фітнес-трекерів, що є головним його недоліком. Даний гаджет є номером один за

кількістю вбудованих датчиків і функцій. Навряд чи будь-яка модель фітнес-браслетів може похвалитися наявністю всього, що тільки можна вставити в такий компактний прилад. Apple Watch Series 4 має наступні функції і датчики: відстеження сну, фізичної активності, калорій; акселерометр, гіроскоп, компас, термометр, висотомір, датчик освітленості, пульсометр, ЕКГ; синхронізація з телефоном (повідомлення, дзвінки, пошта, соціальні мережі, погода, камера, ігри і т.д.). Має приємний стильний корпус з кераміки і металу, вологостійкий.

Невід'ємною складовою сучасних тренерів, є фітнес-додатки: **Workout Trainer, Nike Training Club, Endomondo Pro, Yoga With Janet Stone**. Вони контролюють окремі фізіологічні і антропометричні показники, надають можливість скласти індивідуальні програми тренувань з урахуванням впливу на окремі м'язові групи, мають звукове або візуальне супроводження початку або завершення вправ, інструкції виконання вправ, відстежують та аналізують прогрес тих, хто тренується за певний відрізок часу, надають інформацію в реальному часі [2].

Окрім фітнес-трекерів які є найпоширенішими серед любителів спортсменів, розробники пропонують велику кількість вже існуючих та перспективних технологічних новинок для любителів спортсменів. Загальна їх характеристика виражається одним словом – “smart”, тобто “розумні”[3].

Skulpt Scanner – це пристрій, з яким можна швидко виміряти відсоток жиру в організмі, а також визначити стан м'язів і обміну речовин. Для цього потрібно прикласти девайс до певної частини тіла. За допомогою електричних імпульсів 12-ти сенсорів пристрій проаналізує всі необхідні дані. Він компактний, водонепроникний і простий у використанні.

Yunmai – це розумні ваги, здатні визначати не тільки вагу, але і ряд інших фізіологічних показників тіла (ІМТ, відсоток жирової, кісткової, м'язової тканини), розрізняючи користувачів і передаючи дані на смартфон, відображаючи прогрес у графіках та пов'язувати дані з фітнес-браслетом для всеосяжного контролю.

Гантелі **Move It Beat** від **Xiaomi** можуть самі підрахувати кількість спалених під час тренування калорій, і, в залежності від показника, будуть світитися різними кольорами. При цьому цифрові технології дозволяють розумно організувати процес тренування, розподіляючи навантаження згідно світловим показаннями, а не піддаючись на обманні відчуття організму.

Скакалки **Smart Rope** ведуть точний електронний підрахунок стрибків, та за допомогою вбудованої пам'яті можливо легко стежити за результатами і контролювати прогрес тренувань.

М'яч **miCoach Smart Soccer Ball** від **Adidas** зовні нічим не відрізняється від інших, крім своєї високотехнологічної «начинки». В нього вбудовані сенсори, датчики руху, бездротові модулі зв'язку, які дозволяють аналізувати силу удару, показники швидкості, обертання, траєкторії і точки попадання м'яча. Сукупність даних від м'яча передаються через Bluetooth 4.0 на смартфон, де можуть бути оброблені[6].

Висновок: Сучасне покоління, що володіє цифровим мисленням, швидко долучає технології до ритму життя. Розумні речі стають невід'ємною частиною побуту і допомагають організувати активний режим дня, правильне харчування, ефективні індивідуальні тренування і багато іншого.

Використання інформаційних технологій, у тому числі спортивних гаджетів і мобільних додатків, дозволяє розширити можливості самостійної роботи студентів з фізичного виховання. Вони справляють значний виховний вплив: удосконалюють самодисципліну, зміцнюють волю, формують впевненість у своїх силах.

Література:

1. Аматорський спорт в Україні. Куди бігти? *НВ*: веб-сайт. URL: <https://nv.ua/ukr/opinion/amatorskij-sport-v-ukrajini-kudi-bigti-199710.html>
2. 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. конференції. Дніпро, 2017. С. 28–34. URL: http://www.dnu.dp.ua/docs/ndc/confdocs/materialu_conf/2017/9.pdf

3. Гахария Т.Н. Цифровые технологии в спорте: состояние и перспективы. *Техническое обеспечение спортивной деятельности* : сборник статей : материалы V Международной научно-технической конференции, 15-16 февраля 2018 г. Минск : БНТУ, 2018. С.9-13.

4. П'ять найкращих фітнес-браслетів просто зараз. *НВ*: веб-сайт. URL: <https://nv.ua/ukr/opinion/amatorskij-sport-v-ukrajini-kudi-bigti-199710.html>

5. Шульга М., Особливості використання студентами програми GYM Boom під час самостійних занять фізичними вправами. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2019 Вип. 32. С. 168-174.

6. <https://stylus.ua/uk/adidas-micoach-smart-soccer-ball-g83963-p281145c1515.html>

УДК 811.111

Дубенюк Я.О.

Ганніченко Т.А.

CROSS-CULTURAL NEGOTIATIONS IN ENGLISH. THE SEVEN DIMENSIONS OF CULTURE

Стаття присвячена аналізу техніки ведення міжкультурних переговорів. За допомогою Тромпенаарса та Сіми вимірів культури Хемпдена-Тернера розглянуто відмінності між представниками різних культур.

Ключові слова: *культура, переговори, виміри, етапи ділових переговорів, стилі ділових переговорів, модель.*

This article is devoted to the analysis of the technique of intercultural