

Ресурсними для розвитку загальних компетентностей студентів є арт-вправи «Кармани здоров'я», «Кармани успіху», «Кармани дружби» (індивідуальна та групова робота) В. Назаревич. Такі арт-практики зорієнтовані на розвиток творчої уяви, гнучкості мислення, толерантності.

За результатами виконаних вправ студенти робили висновки про можливість психологічного забезпечення здоров'я людини, важливості самоаналізу, саморегуляції, самоконтролю, вміння використовувати методи психогігієни для збереження та зміцнення здоров'я.

Тож погоджуємося з Л. Терлецькою, що достоїнством арт-терапії є те, що завдяки її методикам можуть бути освоєні та досліджені нові способи поведінки без тих наслідків, з якими пов'язане їх використання в реальному житті. Вони уможливають непряме звертання до актуальних проблем, що сприяє вираженню почуттів у соціально допустимій формі; розвитку емпатії та позитивних відчуттів; виникненню почуття внутрішнього контролю та порядку; розвитку уважності до почуттів; посилення почуття власної гідності [2].

Висновки.

Таким чином, використання арт-практик в освітньому процесі забезпечує активізацію пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти, сприяє зацікавленню студентів предметом, який викладається, шляхом інтроспекції майбутні фахівці осмислюють базові життєві цілі, перспективи, можливості самовдосконалення, знаходять можливі шляхи психологічного забезпечення здоров'я.

Список використаних джерел

1. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии : шкатулка мастера : уч. метод. пособ. 5-е изд., дополн. К. : АСТАМИР-В; 2019. 224 с.
2. Терлецька Л Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навчальний посібник. К. : Видавничий Дім «Слово»; 2016. 128 с.

ІННОВАЦІЙНІ ПРОДУКТИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ У ФІТНЕСІ

Ярмоленко М. А.¹, Жуков В. О.²

¹ *Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

² *Національний університет «Києво-Могилянська академія», Київ*

Вступ. Сьогодні розвиток різних напрямів фітнесу набирає популярність серед усіх верств населення. Враховуючи це, велике значення задля розвитку системи фітнесу мають наукові розробки, інноваційні технології як в масштабі самої галузі фітнесу, так і в суміжних областях наукового знання біології, медицині, психології, педагогіці, соціології, культурології тощо.

У радянський період в країні спостерігався інтенсивний розвиток фізичної культури і спорту. В олімпійському спорті це підтверджувалося видатними успіхами наших спортсменів на Олімпійських Іграх [1]. У масовій фізичній культурі існувала науковообґрунтована програмно-нормативна база. У розробках з проблем фізичної культури і спорту були задіяні підрозділи Академії наук (медичні, педагогічні), а також галузеві інститути та лабораторії суміжних напрямів науки. Була забезпечена комплексність і фундаментальність наукових розробок. Однак самостійного напрямку фітнесу на той час не існувало. Культурний феномен фітнесу з'явився наприкінці ХХ століття в США, а в Україні – в ХХІ столітті [1]. У зв'язку з цим, існує гостра необхідність аналізу використання інноваційних засобів, методів і технологій, що дають змогу тренерам та споживачам послуг фітнесу ефективно використовувати їх в умовах навчально-тренувального процесу.

Мета роботи – аналіз використання інноваційних продуктів та технологій у фітнесі задля підвищення інформативності фахівців та оптимізації тренувального процесу у даній сфері.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів, спостереження, узагальнення, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Використання сучасних методик у фітнесі дає можливість прогнозувати результати, аналізувати ефект від тренувального процесу, визначити особливості функціонування організму. Інновації дозволяють складати індивідуальні

графіки тренувань, структурувати фото-відео-текстові матеріали, вести медичні карти, здійснювати документообіг. Сьогодні фітнес-індустрія перебуває в швидкоплинному процесі розвитку, що характерно для нашої епохи. Разом з цим, за останні роки з'явилася величезна кількість інноваційних продуктів та технологій у даній сфері [2] (табл. 1).

Таблиця 1

Особливості застосування інноваційних продуктів та технологій у фітнесі

Назва	Характеристика
Окуляри ReconJet	Інтерактивні окуляри ReconJet створені, в першу чергу, для фітнес індустрії, щоб допомогти шанувальникам активних видів спорту отримувати насолоду від занять. Вони оснащені процесором та камерою, яка знімає відео в HD-дозволі, слотом пам'яті, бездротовими інтерфейсами і 3D-акселератором. Користуватися цим девайсом можна як влітку, так і взимку.
Лазерний футбольний майданчик від компанії NIKE	Компанія NIKE запустила в Мадриді незвичайний проект. Вона створила мікроавтобус, який може їздити з району в район і створювати на площах, паркувальних майданчиках та інших пустирях лазерний варіант спортивного майданчика. Достатньо лише відправити СМС на потрібний номер, вказавши в ньому час і місце.
RadiateAthletics	Технологія, яка дозволяє визначити завантаженість груп м'язів. Виглядає RadiateAthletics дуже просто (як звичайна футболка). Однак, як тільки людина вдягає її і починає виконувати вправи, тіло виробляє тепло і завантажені групи м'язів починають світитися яскравими кольоровими плямами. Так працює технологія, механізм роботи якої науковці поки тримають в секреті.
Розумні харчові ваги PrepPad	Раціональне харчування і правильна дієта є запорукою успіху будь-якого споживача фітнес послуг. У режимі реального часу ваги надають аналіз складу їжі, розділивши її на білки, жири, вуглеводи та інші компоненти. Ваги працюють в парі з додатком Countertop. Для кращого розуміння після вечері можна встановити, чи правильно розподілилися в організмі отримані білки і вуглеводи. Для цього варто скористатися іншими вагами Targetscale. Вони допоможуть зрозуміти, скільки в організмі жирів, води, а також м'язової і кісткової маси.
MiCoachSmartBall	Це «розумний» футбольний м'яч. Він вже існує кілька років, в автоматичному режимі визначає, перетнув він лінію воріт чи ні. Дана технологія була розроблена компанією Adidas. Вона може виступити в якості особистого тренера для футболіста, допомагаючи тому відточити майстерність з нанесення різноманітних ударів (пенальті, штрафний, на дальність, кутовий тощо).
C-RingDumbbells	Це гантелі, які самі підраховують кількість спалених під час тренування калорій і в залежності від показника, будуть світитися різними кольорами. Зелений означає, що навантаження невелике, жовтий – достатнє, червоний – надмірне.
Vibram Smart Concept Sole	Декілька років тому виробник представив кросівки з системою SmartConceptSole. Вона передбачає вбудовані в кросівки сенсори, які, крім фіксації показників спортсмена, таких як температура тіла або постановка стопи, можуть розпізнавати характер покриття, помічати небезпечні ділянки і попереджати власника світловою індикацією. Управління кросівками здійснюється за допомогою смартфона.

Висновки. Таким чином, введення інноваційних продуктів та технологій у тренувальний процес з фітнесу дає ряд переваг перед звичайними тренуваннями. Вони сприяють оптимізації тренувального процесу, роблять його максимально цікавим та ефективним, пробуджують інтерес до занять.

Список використаних джерел

1. Кібальник ОЯ, Томенко ОА. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч. метод. посібник для студ. «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура»; М-во освіти і науки України, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2010. 202 с.
2. Ray PP. Generic Internet of Thing sar chitecture for smart sports. In Control, Instrumentation, Communication and Computational Technologies (ICCICCT). 2015; International Conference. P. 405410.