

курсантами умений применять виртуальный симулятор в качестве «прибора» поисковой деятельности. Из других условий, активизирующие познавательную деятельность курсантов, мы выделили следующие: рефлексивные (овладение четкостью и последовательностью выполняемых операций, развитие у курсантов навыков самоконтроля, выбор возможностей реального объекта изучения для выполнения поставленной задачи и др.); обеспечение возможности самостоятельного управления ситуацией; выбор режима учебной деятельности и т.д.

Таким образом, соблюдение рассмотренных педагогических условий поможет обеспечить наиболее полное раскрытие возможностей применения виртуальных симуляторов в учебном процессе военного ВУЗа, что окажет положительное влияние на формирование профессиональных компетенций военных специалистов.

Литература

1. Козирацкий Ю.Л. Методическое сопровождение внедрения современных информационных технологий в учебный процесс в военном вузе / Ю.Л. Козирацкий, О.Л. Дзюбенко. // Современные исследования социальных проблем. – 2010. – №3. – С. 38-41.
2. Краткий философский словарь / А.А. Алексеев. – М.: Проспект, 2009. – 492 с.
3. Андреев В.И. Педагогика. Учебный курс для творческого саморазвития – Казань, Центр инновационных технологий, 2006 г. – 608 с.
4. Дзюбенко О.Л., Бертлеуов К.А. Педагогические аспекты совершенствования профессиональной подготовки военных специалистов // Гуманитарные научные исследования. 2013. № 8 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru>.

УДК 796.08

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Будиков Ю.Н., Титков Е.В.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники, г. Минск, Республика Беларусь

Фитнес-браслеты с каждым годом все более прочно входят в нашу жизнь, естественно с целью ее упрощения и оптимизации. Носимые чаще всего на запястье, они отслеживают показатели жизнедеятельности и передают полученные данные на ваше мобильное устройство, персональный компьютер, либо даже на собственный дисплей, если таковой имеется. А теперь давайте разберемся, что такое фитнес-браслет и для чего он нужен, и почему так называется.

Более популярным названием подобных устройств и приспособлений является «Фитнес-трекеры», от английского слова «to track, tracking» — следить, отслеживать. А слово фитнес в названии означает, что предназначены они для фиксации ваших спортивных достижений, впрочем, не только. Такие датчики помогут вам следить за количеством шагов, пройденным расстоянием, количеством сожженных калорий и так далее. Как показала практика, наиболее удобным форм-фактором, который вам не досаждают, не занимает места и практически не заметен как во время дневной активности, так и во время сна, является браслет. Такой вот умный фитнес-браслет и будет нашим сегодняшним подопытным. Безусловно, вы можете сказать, что это преувеличение, и вы будете безусловно правы, так как возникновение целой индустрии данных следящих и считывающих устройств не может и даже не претендует на то, чтобы похоронить индустрию здравоохранения. Умный фитнес-трекер поможет вам на постоянно основе следить за показателями, которые вы можете корректировать как самостоятельно, так и с помощью личного врача при посещении клиники. Это поистине уникальная возможность легко и быстро управлять своей физической активностью и следить за показателями жизнедеятельности.

Прежде всего, стоит сделать небольшой вводный экскурс в принцип работы фитнес-браслета. Каким именно образом самый обычный браслет без проводов, антенн и внешних датчиков способен собирать информацию о вашей активности и даже сне. Безусловно, все держится на электронике. Каждый браслет оснащен акселерометром, своего рода датчиком пространственного позиционирования. Состоит он из двух плат и помещенного между ними противовеса. При движении тела, груз начинает перемещаться, и контактируя с электроникой позволяет ей считывать информацию о положении объекта в трехмерном пространстве, и как следствие о вашей активности или бездействии. Как, вы уже поняли из выше сказанного, браслет — это форм-фактор, трекер это устройство слежения. Таким образом, применительно к одному и тому же девайсу оба названия вполне правомерны. Как я и обещал, сейчас я расскажу каким образом происходит считывание данных о пульсе.

Функции: шагомер, дистанция, калории, трекер сна, часы, календарь, будильник. Звуковое уведомление о бездействии, сохранение данных в интернете. Фитнес-трекер - это не просто дань моде, прихоть или каприз – это самая настоящая необходимость для тех, кто уделяет внимание своему здоровью, сну и физической активности. Отслеживание таких показателей, как дневная активность, фазы сна, расход калорий, частота сердечных сокращений можно приравнять к персональному электронному терапевту, который следит за вашим здоровьем. Нужен он не столько для мониторинга показателей, сколько для достижения целей. Мониторинг — это верхушка айсберга, как поставленный диагноз для определения дальнейших действий. Пользоваться им довольно просто, его нужно только синхронизировать со смартфоном, а затем носить и заряжать. Что касается эксплуатации, обратите внимание на стандарт пылевлагозащиты, температурный режим прописанный в инструкции, а также прочие условия и рекомендации производителя и не нарушайте их. Изучите все функции трекера, выберите наиболее важные для себя метрики и методично отслеживайте изменения.

Так же, как и в любом тренировочном процессе, результат достигается за счет отслеживания изменений. Вы можете по старинке записывать все в тетрадку, вести дневник, заносить данные в ПК, а можете доверить этот процесс электронным гаджетам, которые в автоматическом режиме без вашего участия отслеживают заданные показатели активности и фиксируют их в электронном приложении на вашем смартфоне. По большому счету, ношение фитнес-трекера это образ жизни. Если он у вас есть, значит вы уже сделали определенный выбор в пользу здорового образа жизни. Браслет будет мотивировать вас не вызывать лифт, а подниматься по ступенькам, не вызывать такси, а больше ходить пешком, не есть жирное, мучное и сладкое, а делать выбор в пользу овощей, мяса и клетчатки и т. д.

Итак, мы с вами выяснили, для чего и зачем нужен фитнес-браслет. Как вы уже заметили, большая часть, если не все перечисленные выше устройства обладают сходными характеристиками и предназначены для выполнения схожих задач. Мы получаем довольно весомый список функций, призванных побудить нас вести активный образ жизни и следить за нашим здоровьем, не тратя много времени. умные браслеты и фитнес-трекеры - это не «дорогие шагомеры», и не «бесполезная игрушка», и не панацея от всех болезней, но это удобное и функциональное устройство, которое сэкономит ваше время и поможет вам быть в хорошей форме, следить за своим здоровьем и улучшать свою физическую форму. Главное - выбрать необходимый вам функционал и начать движение к поставленным целям. Это многофункциональное техническое устройство, которое является не только датчиком, но и организатором. Его возможности позволяют измерять пульс, отслеживать различные фазы сна, ежедневную активность и другие статистические данные.

Литература

1. Делаеве Ф. А., «Анатомия силовых упражнений», 2007.
2. Идеальная фигура. «Энциклопедия современного фитнеса», Ким Н., Локид 2006.

3. «Большая энциклопедия фитнеса», Невский А.А., 2007.

УДК 378:004

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Круглов С.Н., Сименков Е.В.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники, г. Минск, Республика Беларусь

С вступлением в век информатизации и компьютерных технологий у общества появилась возможность более эффективной обработки, хранения и представления информации, что позволило качественно обрабатывать большие потоки информации. Но на современном этапе развития информационной культуры общества знания устаревают очень быстро. Именно это обуславливает актуальность поисков новых подходов к организации процесса обучения.

Так, компьютеры находят свое непосредственное применение в сфере образования, где служат базой для создания большого числа новых информационных технологий обучения, все больше вытесняя традиционные формы. Именно использование компьютеров, проекторов, устройств для записи визуальной и звуковой информации, внутриаудиторных и внутривузовых сетей, а также глобальной сети Интернет помогают преподносить новый материал в оригинальной интерактивной форме, при этом обеспечивая преподавателя объективной и оперативной обратной связью о процессе усвоения учебного материала.

Кроме того, использование информационных и коммуникационных технологий вносит значительный вклад в развитие системы заочного, дистанционного и самообразования, а также предоставляет возможность получить знания лицам, лишенным шанса получить традиционное образование в силу тех или иных причин. К тому же, активное использование информационных и коммуникационных технологий в образовании позволяет в определенной степени сократить расходы на обучение и усилить возможности индивидуализации обучения.

Довольно значимым является использование компьютерных программ в области гуманитарных знаний и, прежде всего, в освоении иностранного языка. Всё большее использование компьютеров позволяет преподавателям автоматизировать, а тем самым значительно упростить ту сложную процедуру, которая используется при разработке методических пособий. Здесь просто незаменимыми являются информационно-справочные системы или, проще говоря, электронные учебники (ЭУ). Обычно электронный учебник представляет собой комплект обучающих, контролирующих, моделирующих и других программ, размещаемых на магнитных носителях (твердом или гибком дисках) ПЭВМ, в которых отражено основное научное содержание учебной дисциплины.

В настоящее время существует огромное множество программ, предназначенных именно для изучения иностранного языка. Такие ЭУ обычно посвящены самым разным тематикам и ориентированы на самые различные категории учащихся и их уровни владения языком.

Как правило, любой программируемый учебник может быть дополнен обычным печатным. Но по сравнению с книгой, электронное пособие обладает явными преимуществами:

- обеспечивает практически мгновенную обратную связь;
- помогает быстро найти необходимую информацию, поиск которой в обычном учебнике затруднен;
- существенно экономит время при многократных обращениях к объяснениям;