

Сіткарь В.І. <https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>

Сіткарь Т.В. <https://orcid.org/0000-0002-5120-341X>

СИНТЕЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА: МОТИВАЦІЙНИЙ АСПЕКТ

Тернопільський національний педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка

Анотація. У публікації розкривається деякі аспекти мотивування людей до активного способу життя в сучасних умовах діджиталізації. Здійснено опис «екологічно чистої» валюти Sweatcoin (SWC), яку називають монетою, що зароблена потом, або «спортивною криптовалютою» та Bitwalking (BW \$) - проект, за яким можна буде заробляти гроші простою ходьбою. Обидва проекти спрямовані на популяризацію здорового способу життя та збереження планети.

Annotation. The publication reveals some aspects of motivating people to an active lifestyle under modern conditions of digitalization. There is a description of the «environmentally friendly» currency Sweatcoin (SWC), which is called a monetary «sweat» value, or «sports cryptocurrency» and Bitwalking (BW \$) - a project that allows to earn money by walking. Both projects are aimed at promoting a healthy lifestyle and preserving the planet.

Сучасний розвиток спорту у всьому світі неможливий без використання інформаційних технологій. Для цього у Стратегії розвитку фізичної культури та спорту передбачена діджиталізація цієї сфери [5]. В контексті зазначеної проблеми зауважимо, що на думку заступника міністра культури, молоді та спорту України (МКМС) Володимира Шуміліна, який презентував Стратегію розвитку спорту та фізичної активності України до 2032 року «Наші головні завдання на найближчий час. Визначити 25 пріоритетних видів спорту і топ-100 атлетів. Створити Фонд розвитку спорту. Запустити реформи в управлінні спорту на рівні федерацій, медійні та освітні програми, діджиталізація» [4].

Сьогодні на ринку спортивних товарів існує багато гаджетів (що отримали назву фітнес-трекери), що здатні задовільнити різні потреби людини, яка веде активний спосіб життя. Наприклад у Великій Британії запустили «спортивну

криптовалюту» Sweatcoin, яку можна заробити за допомогою активного способу життя [2].

Гаджети фіксують кількість пройдених кроків, показують пройдену відстань, рахують затрачені калорії, слідкують за зміною пульсу тощо. Мобільні додатки «рекомендують» різні види фітнесу, враховуючи власну фізичну підготовку людини, «дають пораду» як швидше зменшити вагу тіла або ж набрати м'язової маси. Більшість запропонованих додатків і програм володіють функціями, які є ідентичними практично у всіх приладах. Лише деякі намагаються вийти за межі повсякденного – «підкупляють» користувачів, які хочуть бути у відповідній формі, стимулюють (мотивують) їх спортивну та фізичну діяльність реальними винагородами.

Sweatcoin (від англ. sweat – піт і coin – монета), яку можна «заробити», дотримуючись активного способу життя. За допомогою акселерометра та GPS, в однойменному додатку Sweatcoin, вираховуються кроки та загальна фізична активність людини. За кожну тисячу кроків користувач отримує 1 SWC (Sweatcoin) [2]. Насправді Sweatcoin, не є криптовалютою і в ній немає майнінгу. Монети автоматично нараховуються системою на основі даних програми і розподіляються за допомогою блокчейна. Інші економічні та технічні деталі проекту на сьогодні не відомі, аналогічно як і вихідні коди програми.

Sweatcoin називають «екологічно чистою» валютою, бо для її генерації не потрібно використовувати обчислювальні ресурси комп'ютерних систем, енергозабезпечення яких викликає викиди CO₂ в атмосферу. SWC генерується за допомогою рухів людини. Співзасновник компанії Олег Фоменко говорить про те, що технологія блокчейна стане основною для управління розподілом нової валюти, курс якої в кінцевому рахунку буде прив'язаний до британського фунту стерлінга [2].

Сьогодні ведуть перемовини зі страховими компаніями та корпораціями, які б могли використовувати дані додатку Sweatcoin при оформленні медичної страховки своїх клієнтам або присудженні співробітникам премій за дотримання активного способу життя. Як повідомляє агентство Рейтер, «Sweatcoin – це додаток, який може кардинально змінити спосіб, яким люди намагаються привести себе у фізичну форму. Це, по суті, є оплата важкої фізичної праці (під якою розуміємо, що це тренування)».

Криптовалютою Sweatcoin, яку вже називають «монетою поту», можна оплатити покупки в компаніях-партнерах проекту,

в тому числі «Розумний» одяг, годинники компанії Apple, заняття йогою. Одноименний додаток Sweatcoin доступний для безплатного скачування користувачам iPhone. Досить скоро, в найближчі місяці розробники обіцяють випустити Android-версію програми. Тестова версія програми є доступною тільки у Великобританії [2].

Ще одним видом сучасної рухової субкультури, в найближчому майбутньому, може стати такий проект, за яким можна буде заробляти гроші простою ходьбою [1]. Зокрема, японці теж придумали нову цифрову валюту Bitwalking (BW \$) і створюють віртуальний банк. Люди зможуть накопичувати цифрові долари, якщо вони часто пересуваються пішки. За 10 тисяч кроків, а це приблизно 8 кілометрів, людина отримає один долар. Варто лише встановити на смартфоні відповідну програму і гроші будуть накопичуватись автоматично, а от витратити свої кошти можна буде у спеціальних магазинах. Також віртуальні гроші можна буде обміняти на готівку. Планують, що віртуальна валюта буде прирівнюватись до курсу американського долара (1 BW \$ прирівнюється до \$ 1. Запрацювала система вже у 2016 році. Крім приставок до смартфона, компанія Murata планує випускати спеціальний браслет. Такий проект спрямований на популяризацію здорового способу життя та збереження планети [3].

Ця новинка допоможе людям заробляти гроші нічого не роблячи, крім того, що вони роблять кожного дня. Bitwalking також сприяє здоров'ю та фітнесу, і допомагає навколишньому середовищу, бо мотивує якомога менше користуватись автомобілями. Розробники не повідомляють про алгоритм підрахунку кроків, але для боротьби з обманом введено ліміт: за день можна отримати не більше 3 доларів, що приблизно дорівнює 30 тисяч кроків.

На думку експертів, більшість людей могли б заробляти приблизно 15 (BW \$) за місяць. Проте не зрозумілим залишається одне, чи швидкість перетворення кроків у гроші буде знаходитись в реальному часі?! Щоб уникнути потенційного обману, приставка буде використовувати дані GPS для того, щоб люди насправді рухались, а не просто сиділи в кафе і хитали телефоном. Це, на нашу думку, може заціпити недоторканність особистого, приватного життя людини [1].

Як висновок зазначимо, використовуйте XXI століття за призначенням. В спорті та повсякденному житті діджитал відкриває небачені для людства можливості. І ми не маємо права ними не скористатися? До того ж впровадження

цифрових технологій у сферах фізичної культури та спорту для забезпечення ефективної взаємодії громадськості з державою та можливості виведення українського спорту на новий рівень є одним із пріоритетів Міністерства молоді та спорту України.

Список літератури:

1. В будущем зарабатывать деньги можно будет простой походкой. UR : <http://ru.tsn.ua/video/video-novini/v-buduschem-zarabatyvat-dengi-mozhno-budet-prostoy-pohodkoy.html> (дата звернення 23.11. 2020).
 2. Sweatcoin – заработок на физической активности. URL : <https://bits.media/sweatcoin-zarabotok-na-fizicheskoy-aktivnosti/> (дата звернення 20.11.2020).
 3. Сіткарь В. Психологія дитячої субкультури: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019. С. 504-505.
 4. Усе в українському спорті має відповідати світовим стандартам –заступник глави МКМС. URL : <https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/2844637-use-v-ukrainskomu-sporti-mae-vidpovidati-svitovim-standartam-zam-ministra-mkms.html> (дата звернення 23.11. 2020).
- Цифрові проекти введуть спорт на новий рівень. URL : <https://thedigital.gov.ua/news/tsifrovi-proekti-vivedut-sport-na-noviy-riven> (дата звернення 29.11.2020).

Сопотницька О.В.¹ <https://orcid.org/0000-0003-2527-5097>
Сопотницький Р.С.²

**СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

¹Тернопільський національний педагогічний університет ім.
Володимира Гнатюка

²Тернопільська загальноосвітня школа №27 ім. Віктора Гурняка

Анотація. У публікації розкриваються теоретичні основи використання стретчингу, як важливого компоненту, що використовується в сучасних фізкультурно-оздоровчих програмах фізичного виховання студентської молоді.

Annotation. The publication reveals the theoretical foundations of the use of stretching as an important component used in modern sports and fitness programs for physical education of student youth.