

УДК 796.071.4:004

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФАХІВЦЯМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

*Н. Долгова
Сумський державний університет*

Про інноваційні технології найчастіше говорять у контексті математики та природничих дисциплін. Проте інновації у сфері фізичної культури та спорту, як і в багатьох інших сферах діяльності людини, стають природним явищем. У міру накопичення знань у галузі фізичної культури, набуття науково-педагогічного досвіду, появи нового спортивного інвентарю та обладнання, народжуються нові ідеї осучаснення навчально-виховного і спортивно-тренувального процесів [1]. Це забезпечує зміцнення здоров'я учнів і студентської молоді, поліпшення їх фізичної підготовленості та суттєво впливає на досягнення високих спортивних результатів.

Сьогодні інновації, нові технології, ноу-хау захопили увесь світ, вони розвиваються та удосконалюються з неймовірною швидкістю. Кожна країна, організація, компанія прагне володіти чимось особливим, що відрізняє їх від конкурентів, дасть поштовх до подальшої діяльності [2]. Сфера фізичної культури і спорту не стала винятком, тому останнім часом інноваційні технології, матеріально-технічне переоснащення, інформаційна забезпеченість досягли небувалих результатів у фізкультурно-спортивній діяльності. Метою роботи є розкриття позитивного впливу застосування інноваційних технологій для підвищення фізичної активності молоді.

Інноваційні технології можуть збільшувати фізичну активність молоді людини, а додатки та пристрої можуть зробити заняття фізичною культурою більш сучасними й цікавими. Досліджуючи цю тему, ми звернули увагу на те, що зараз для досяг-

нення певних спортивних результатів тренери-новатори та їх спортсмени під час тренувань вдало використовують саме нові спортивні технології.

Упровадити таке нововведення можна без додаткових витрат, оскільки це своєрідне втілення принципу BYOD (принеси свій пристрій) для фізкультури. BYOD передбачає, що учні використовують не централізовано закуплені смартфони і комп'ютери, а ті гаджети, які у них вже є. Нині дуже популярними стали «розумні» браслети. Вони можуть виконувати безліч функцій, але головна ідея полягає в контролі за фізичною активністю упродовж дня. Вони рахують кількість кроків, пройдену відстань і спалені калорії. Деякі з них можуть визначати серцевий ритм, стежать за раціоном і навіть режимом сну. До того ж браслет сам визначає фазу сну і залежно від цього розраховує оптимальний час для пробудження.

Утім інновації не зупинилися тільки на «розумних» браслетах, які на сьогодні є досить звичним явищем у нашому житті, зараз вже досить часто використовуються «розумні» футболки. Смарт-футболки оснащені сенсорами, які збирають різноманітну інформацію про носія (пульс, кількість спалених калорій під час тренування і навіть рівень стресу). Якщо власник схвильований або перевантажений, футболка через додаток у смартфоні порадить йому розслабитися. Тобто ці футболки дають змогу контролювати статистику показників під час фізичного навантаження і цю інформацію передають на смартфон у режимі реального часу, що є більш зручним.

Інший спосіб використовувати смартфони із встановленими додатками для фітнесу – проаналізувати середню денну активність кожного учня або студента, щоб потім розподілити їх за групами (від спортсменів, яким потрібно більше навантаження, до учнів (студентів), яким потрібно небагато рухової активності, винятково для оздоровлення). Ніщо не заважає викладачам фізичної культури ввести нову практику домашніх завдань: наприклад, пройти за день десять тисяч кроків. Доказом виконання завдання були б показники крокоміра або спеціального додатка (наприклад, підійдуть мультиплатформенні, безкоштовні додатки від Runtastic). Актуальними такі завдання можуть стати у вищих навчальних закладах.

Інновації й технічне переоснащення у спортивній сфері на сьогодні швидко розвиваються, удосконалюються та ефективно застосовуються. Вони допомагають не тільки спортсменам досягти нових рекордів, але й заохочують новачків до спорту та фізичного навантаження. Виникають нові, екстремальні види спорту, якими зацікавилася велика кількість людей. Електронні гаджети, а саме різноманітні «розумні» браслети, годинники, футболки, допомагають як професійним спортсменам, так і звичайним людям стежити за своїм фізичним станом, відновленням, режимом і реабілітацією. Уміле їх використання заохочує до спортивної діяльності та здійснює статистику фізичних навантажень і реакцію тіла на них. Вони супроводжують своїх власників упродовж дня і, завдяки сучасним сервісам для відстеження фізичної активності, надають можливість тренерам і викладачам проводити заняття спортом навіть віддалено.

Таким чином, упровадження інноваційних технологій у сферу фізичної культури та спорту є важливими, ефективними, а головне заохочувальними для підвищення фізичної активності молоді. Тенденція до збільшення ноу-хау в спортивній сфері набирає обертів, що свідчить про зростання ролі спорту в житті населення, а особливо молодого покоління, яке є майбутнім своєї країни та нації. Застосування інновацій фахівцями фізичного виховання у навчальному процесі шкіл і вишів відкриває широкі можливості для моніторингу фізичної активності учнів.

Список використаних джерел:

1. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Н. Н. Завидівська. – Київ : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
2. Bichescu A. Leisure Time Sport Activities of the Students at Resita University / A. Bichescu // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. – 2014. – Vol. 117. – P. 735–740.