

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

## ДОСЯГЕННЯ У СФЕРІ СПОРТИВНИХ ІННОВАЦІЙ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ

Кириченко Д. О., студ., Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст. викл.  
Сумський державний університет  
*Lfif123654@gmail.com*

**Вступ.** Інновації в системі фізичного виховання і спорту, як і в багатьох інших сферах діяльності людини, стають природним явищем. У міру накопичення знань в області фізичної культури, набуття науково-педагогічного досвіду, появи нового спортивного інвентарю та обладнання, народжуються нові ідеї перетворення навчально-виховного і спортивно-тренувального процесів, забезпечення зміцнення здоров'я учнів і студентів, поліпшення їх фізичної підготовленості, досягнення високих спортивних результатів [1; 2].

Інновації, нові технології, ноу-хау захопили весь світ, вони розвиваються та удосконалюються з неймовірною швидкістю. Кожна країна, організація, компанія прагне заволодіти чимось особливим, що відрізняє їх від конкурентів, дасть поштовх до подальшої діяльності. Як не дивно, сфера спорту не стала виключенням, а тому останнім часом інновації, технічне переоснащення, інформаційна забезпеченість досягли неймовірних результатів саме у спортивній діяльності.

**Виклад матеріалу дослідження.** Досліджуючи дану тему, ми звернули увагу на те, що зараз для досягнення певних спортивних рекордів тренери та спортсмени удаються до використання саме нових спортивних технологій та інновацій.

Ринок ноу-хау в спорті розширюється з кожним днем і попит на його товари зростає швидкими темпами. Нині дуже популярні стали «розумні» браслети. Вони можуть виконувати безліч функцій, але головна ідея – контроль за фізичною активністю протягом 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 в

залежності від цього розраховує оптимальний час для пробудження.

Але інновації не зупинилися тільки на «розумних» браслетах, які на даний момент є досить звичним у нашому житті, зараз вже широко використовуються «розумні» футболки. Що ж це таке? Смарт-футболки оснащені сенсорами, які збирають різноманітну інформацію про носія: пульс, кількість спалених калорій під час тренування і навіть рівень стресу. Якщо власник схвильований, футболка через додаток в смартфоні порадить йому розслабитися.

Тобто, футболки дозволяють контролювати статистику показників під час фізичного навантаження і дану інформацію передають на смартфон в режимі реального часу, що є більш зручним, ніж «розумні» браслети.

Досить цікавим є винахід нової «літаючої дошки», з появою якої навіть виник зовсім новий екстремальний вид спорту – «флайборд». Мабуть кожен із нас хоча б на відео бачив як люди літають над водою в прямому сенсі цього слова. Даний винахід є творінням француза Френка Запата і має однойменну назву з видом спорту, згаданого вище – «Flyboard».

Але технології не зупиняються і зараз вже створено «Flyboard Air», який за популярністю нічим не поступається своєму попереднику. У чому ж різниця? Якщо «Flyboard» міг підіймати людину тільки над поверхнею води (потоки води створюють реактивну тягу, яка підіймає людину вгору) і на максимальну висоту 15 метрів, то його удосконалена версія спроможна виконати ту ж саму функцію, але на будь-якій місцевості й на висоту до 3000 метрів. Цей екстремальний вид спорту потребує гарної фізичної підготовки та вміння тримати рівновагу.

Також варто приділити увагу і реабілітаційним процедурам, а саме новій технології – кріотерапія, це лікування холодом, або лікувальна методика, яка полягає в короткостроковому охолодженні тіла до низьких температур, що підсилює приплив крові та обмін речовин. Дана процедура вгамовує м'язові спазми, біль, відновлює загальний фізичний стан. Часто

застосовується для лікування та профілактики багатьох захворювань, а також для омолодження тіла і навіть допомагає при ожирінні. До того ж кріотерапію можна приймати без спеціальної підготовки або вікових обмежень.

Інновації, технічне переоснащення в спортивній сфері на сьогодні швидко розвиваються, удосконалюються і найголовніше – ефективно застосовуються. Вони допомагають не тільки спортсменам досягти нових рекордів, але й заохочують новачків до спорту та фізичного навантаження. Виникають нові, екстремальні види спорту, наприклад флайборд, яким зацікавилася велика кількість людей. Гаджети, а саме різноманітні «розумні» браслети, годинники, футболки допомагають як професійним спортсменам, так і звичайним людям слідкувати за своїм фізичним станом, режимом і сном. Заохочують до спортивної діяльності та ведуть статистику фізичних навантажень і реакцію тіла на них.

**Висновки.** Справедливо стверджувати, що нові технології та інновації в спорті є важливими, ефективними, а головне заохочувальними для населення. І схоже з останніх років тенденція до збільшення ноу-хау в спортивній сфері набиратиме обертів, що говорить про зростання ролі спорту в житті населення, а особливо у молодого покоління, яке є майбутнім своєї країни та нації.

## Література

1. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. Світ, 2008. – 198 с.

2. Москаленко Н. В. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні / Н. В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 124–128.

3. FLYBOARD AIR – нове слово в світі Джетпеків та Ховербордів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://hinews.ru/entertainment/flyboard-air-novoe-s>.