

**Висоцький Денис Леонідович,**  
*аспірант кафедри технологічної і професійної освіти*  
*Глухівського НПУ ім. О. Довженка*

## **ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

З розвитком сучасних інноваційних технологій спортивна індустрія та фізична культура зазнали значних змін. Інновації, які проникли в різні сфери життя, стали невід'ємною частиною тренувальних процесів і дозволяють спортсменам досягати кращих результатів з меншою кількістю зусиль. Використання сучасних інноваційних технологій у тренувальному процесі допомагає оптимізувати підхід до занять спортом, точно вимірювати прогрес, мінімізувати ризик травм і збільшити загальну ефективність фізичних навантажень. Розглянемо такі інноваційні технології та їх вплив на підвищення ефективності тренувального процесу, а саме: фітнес-трекери, віртуальні тренування, розумний спортивний інвентар і спеціалізовані мобільні додатки для ефективності тренувального процесу [3, с. 124].

Фітнес-трекери – новий рівень контролю за фізичною активністю. Вони стали популярним засобом серед спортсменів та любителів спорту завдяки можливості постійно моніторити різноманітні параметри тіла під час тренувальних навантажень. Такі пристрої дозволяють відстежувати частоту серцевих скорочень, кількість кроків, витрачені калорії, тривалість рухової активності та якість сну. Завдяки цим показникам, кожен може точно знати, наскільки ефективним є його тренування, і відповідно коригувати фізичні навантаження [4, с. 375].

Завдяки фітнес-трекерам стало можливим індивідуально налаштовувати тренування, враховуючи фізіологічні особливості конкретної людини. Наприклад, багато фітнес-трекерів здатні розраховувати оптимальні зони частоти серцевих скорочень для різних типів тренувань (аеробні, анаеробні, відновлювальні), що дозволяє уникнути перенавантаження та підвищити продуктивність. У такий спосіб сучасні інноваційні технології дають можливість зробити тренувальний процес більш персоналізованим та ефективним.

Віртуальні тренування та дистанційний коучинг. З розвитком інноваційних технологій віртуальної та доповненої реальності тренувальний процес став доступнішим і різноманітнішим. Віртуальні тренування дають можливість займатися з професійними тренерами та програмами, не виходячи з дому. Завдяки спеціальним платформам, люди можуть тренуватися в режимі реального часу під керівництвом тренера або заздалегідь записаних відеоуроків, що підвищує доступність якісних тренувальних програм для широких верств населення.

Дистанційний коучинг стає все більш популярним завдяки технологічним можливостям. Позитивним є те, що тренери можуть відслідковувати прогрес своїх підопічних, надавати практичні рекомендації та коригувати плани тренувального процесу через спеціалізовані платформи або мобільні додатки. Це дозволяє людині займатися спортом ефективно, навіть якщо вона не має змоги постійно бути присутньою на спортивному майданчику або в залі.

Ще однією інновацією, яка сприяє підвищенню ефективності тренувань, є розумний спортінвентар. Розумні кросівки, велосипеди, баскетбольні м'ячі та інші спортивні прилади оснащуються сенсорами, які збирають і передають дані про рухи, швидкість, силу та інші параметри під час занять спортом. Наприклад, розумний велосипед може вимірювати частоту педалювання, швидкість та відстань, допомагаючи велосипедистам коригувати свій стиль їзди для підвищення результативності.

Розумні кросівки можуть відстежувати біомеханіку бігу, підказуючи, як покращити техніку і зменшити ризик травм. Такі пристрої також сприяють розвитку технологічних

тренувань у професійному спорті, де точність і оптимізація процесів є критично важливими [1, с. 50].

Мобільні додатки стали однією з найзручніших сучасних інноваційних технологій, які допомагають у тренувальному процесі. Існує безліч програм, які дозволяють створювати індивідуальні плани тренувань, відслідковувати прогрес і навіть змагатися з іншими користувачами для підвищення мотивації. Ці додатки містять великі бібліотеки фізичних вправ з покроковими інструкціями та відео, що робить тренувальний процес доступними навіть для новачків.

Окрім цього, багато додатків пропонують можливість аналізувати тренувальні дані та надавати практичні рекомендації щодо його покращення. Алгоритми можуть аналізувати, як часто людина займається спортом, які фізичні вправи їй найкраще підходять, і на цій основі генерувати практичні рекомендації для досягнення кращих результатів [2, с. 40]. Такі програми також допомагають у формуванні звички до регулярних занять спортом, що є ключовим фактором у підвищенні ефективності тренувального процесу.

**Висновки.** Нові технології, зокрема фітнес-трекери, віртуальні тренування, розумний спортінвентар і мобільні додатки, значно підвищили ефективність тренувальних процесів. Вони дозволяють точно контролювати фізичні параметри, адаптувати фізичне навантаження до індивідуальних потреб, знижувати ризики травм та підтримувати високу мотивацію. Завдяки сучасним інноваційним технологіям спорт стає більш доступним і персоналізованим, що дозволяє людям різного рівня підготовки досягати кращих результатів з меншою кількістю зусиль. Сучасні інноваційні технології продовжуватимуть вдосконалюватися, відкриваючи нові можливості для ефективного та безпечного тренувального процесу у майбутньому.

### Список використаної літератури

1. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.

2. Москаленко Н, Полякова А, Ковров Я. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах. [Спортивний вісник Придніпров'я](#). 2013. № 1. С. 40–42.

3. Огнистий А.В., Власюк Р.А. Інформаційні технології у підготовці майбутнього вчителя фізичної культури. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 19 квітня 2018 р.) / ред. О.А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 124-126.

4. Татарченко Л., Присяжна М., Шаров Д. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у системі фізкультури і спорту. Scientific Collection «InterConf», 2022. № 112. С. 375–380.