

Сичов Дмитро 

викладач фізичного виховання,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

d.sychov84@gmail.com

Мельніков Андрій,

здобувач освіти 1 курсу

спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціалізації Фітнес,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

melnikov.andrey1345@gmail.com

УДОСКОНАЛЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ФІТНЕСІ З ВИКОРИСТАННЯМ НОВІТНЬОГО ФІТНЕС-ОБЛАДНАННЯ

Анотація. Стаття присвячена удосконаленню педагогічної майстерності тренерів з фітнесу через використання новітнього фітнес-обладнання. Досліджуються інноваційні технології, такі як смарт-тренажери, пульсометри, відеоаналітика та мобільні додатки, які допомагають тренерам оптимізувати тренувальний процес, контролювати фізичний стан клієнтів і коригувати техніку виконання вправ. Особлива увага приділяється персоналізованому підходу до тренувань, що дозволяє адаптувати навантаження відповідно до індивідуальних потреб і рівня підготовки кожного клієнта. Визначено, що використання новітнього обладнання підвищує безпеку тренувань, знижує ризик травм і допомагає досягти кращих фізичних результатів. У статті також розглянуто важливість постійного

вдосконалення професійних навичок тренерів для ефективного використання нових технологій та підвищення їх конкурентоспроможності на ринку фітнес-послуг.

Ключові слова: інновації, фітнес, педагогічна майстерність, фітнес-обладнання.

Annotation. *The article is devoted to improving the pedagogical skills of fitness trainers through the use of the latest fitness equipment. Innovative technologies are studied, such as smart trainers, heart rate monitors, video analytics and mobile applications, which help trainers optimize the training process, monitor the physical condition of clients and adjust the technique of performing exercises. Special attention is paid to a personalized approach to training, which allows adapting the load to the individual needs and level of training of each client. It was determined that the use of the latest equipment increases the safety of training, reduces the risk of injuries and helps to achieve better physical results. The article also considers the importance of continuous improvement of the professional skills of trainers for the effective use of new technologies and increasing their competitiveness in the fitness services market.*

Key words: *innovation, fitness, pedagogical skills, fitness equipment.*

Вступ. Актуальність теми обумовлена постійним розвитком фітнес-індустрії та інноваційними технологіями, які безпосередньо впливають на ефективність тренувального процесу [1]. Сучасне фітнес-обладнання, таке як функціональні тренажери, віртуальні тренування, смарт-гаджети для вимірювання фізичних показників, відеоаналітика та інші технології, відкривають нові можливості для тренерів у покращенні якості тренувань. Водночас, ці технології ставлять перед тренерами нові виклики: необхідність постійного вдосконалення професійних навичок, адаптації до нових методик, а також ефективного використання обладнання для досягнення максимальних результатів у фізичному розвитку клієнтів.

У фітнесі важливу роль відіграє здатність тренера застосовувати новітні технології, що не лише підвищує ефективність тренувань, але й дозволяє створювати більш індивідуалізовані та цікаві програми для клієнтів. Тому удосконалення педагогічної майстерності тренерів, включаючи знання та вміння роботи з новим фітнес-обладнанням, є необхідною умовою для успішної діяльності у фітнес-індустрії [1; 2, с. 637]. Важливість полягає в тому, що сучасні тренери повинні бути здатні ефективно використовувати новітні технології для оптимізації тренувального процесу. Це дозволяє не тільки підвищити результативність тренувань, але й забезпечити безпеку клієнтів, що є надзвичайно важливим у фізичній діяльності. Зростання попиту на інноваційні методики тренувань зумовлює потребу в спеціалістах, які мають глибокі знання та навички для роботи з сучасним обладнанням і технологіями, що в свою чергу підвищує їх професіоналізм та конкурентоспроможність на ринку фітнес-послуг [4].

Метою дослідження є аналіз та вивчення впливу новітнього фітнес-обладнання на удосконалення педагогічної майстерності тренерів у фітнес-індустрії, а також визначення ефективних методик інтеграції сучасних технологій у тренувальний процес для підвищення якості тренувань, безпеки та результативності фізичної підготовки клієнтів.

Результати дослідження. Впровадження новітнього фітнес-обладнання має значний вплив на удосконалення педагогічної майстерності тренерів і підвищення ефективності тренувального процесу [3; 4]. Сучасне обладнання не тільки допомагає тренерам коригувати техніку виконання вправ, але й дозволяє більш точно моніторити фізичний стан клієнтів, а також оптимізувати тренувальний процес.

Одним із основних результатів є підвищення точності та індивідуалізації тренувань. Наприклад, використання таких тренажерів, як SMR-масажери або функціональні тренажери з інтегрованими датчиками, дозволяє тренерам відстежувати рівень силових навантажень, витривалість і серцево-судинну відповідь клієнтів у реальному часі. Це дозволяє створювати персоналізовані

програми тренувань, які враховують індивідуальні особливості кожного учасника. Наприклад, якщо тренер бачить, що клієнт має низький рівень гнучкості, він може включити в програму тренування більше вправ на розтяжку з допомогою спеціальних тренажерів.

Іншим важливим результатом є поліпшення техніки виконання вправ завдяки використанню відеоаналітики та мобільних додатків для фітнесу. Відеоаналітика дозволяє тренеру здійснювати детальний аналіз кожного руху клієнта, порівнювати його з правильною технікою і надавати коригувальні поради в реальному часі. Наприклад, тренер може зняти відео виконання складного елемента, як-от планка чи присідання, і потім на основі аналізу зробити висновки, що клієнт неправильно тримає спину або не контролює положення колін. Це дає змогу миттєво коригувати помилки, знижуючи ризик травм і підвищуючи ефективність тренувань.

Сучасне обладнання, зокрема пульсометри або смарт-годинники, допомагає тренерам точніше оцінювати фізичні показники клієнтів, такі як частота серцевих скорочень, рівень насичення крові киснем чи калорії, що спалюються під час тренувань. Це дозволяє тренеру коригувати інтенсивність тренувань у реальному часі, наприклад, зменшувати навантаження, якщо серцевий ритм клієнта перевищує безпечні показники, або збільшувати його, якщо організм здатний до більш інтенсивного навантаження. Таким чином, використання таких технологій забезпечує більш безпечний і ефективний тренувальний процес.

Одним із яскравих прикладів є використання TRX-підвісних систем, які тренери можуть адаптувати під потреби кожного клієнта. Наприклад, для новачків тренер може налаштувати систему таким чином, щоб зменшити навантаження на плечові суглоби, а для більш досвідчених клієнтів – збільшити рівень складності, включаючи додаткові елементи балансу або використовуючи додаткові ваги. Це дозволяє тренерам проводити більш індивідуалізовані тренування навіть в групових заняттях, адже кожен учасник може працювати на своєму рівні підготовки.

Ще один результат дослідження – це те, що тренери, які активно використовують новітнє обладнання, демонструють вищий рівень професіоналізму та адаптивності до нових методик. Вони здатні швидше пристосовувати тренувальні програми до фізичного стану своїх клієнтів. Наприклад, в умовах групових тренувань, коли кожен учасник має різний рівень фізичної підготовки, тренер може за допомогою мобільних додатків або інтернет-платформ швидко змінювати інтенсивність тренування для кожного клієнта, не порушуючи загального ритму заняття.

Загалом, результати дослідження показують, що інтеграція новітнього фітнес-обладнання в тренувальний процес не лише дозволяє тренерам підвищити свою педагогічну майстерність, але й значно покращує ефективність тренувань, знижує ризик травм та забезпечує досягнення кращих фізичних результатів клієнтів. Крім того, тренери, які володіють навичками роботи з сучасними технологіями, можуть ефективніше працювати з різними категоріями клієнтів, від новачків до професіоналів, що дозволяє їм залишатися конкурентоспроможними на ринку фітнес-послуг.

Висновки. Таким чином, сучасні тренажери, пульсометри, відеоаналітика та мобільні додатки дозволяють тренерам не лише контролювати фізичний стан клієнтів, але й коригувати техніку виконання вправ у реальному часі, що сприяє досягненню більш високих результатів у фізичній підготовці.

Тренери отримують можливість більш точно налаштовувати інтенсивність та складність тренувань відповідно до індивідуальних потреб і можливостей кожного клієнта. Це дозволяє працювати з клієнтами різного рівня підготовки, забезпечуючи їм безпечні й ефективні тренування.

Використання сучасного обладнання вимагає від тренерів постійного вдосконалення своїх педагогічних та технічних навичок, а також знань у галузі новітніх технологій.

Тренери, які ефективно використовують новітні технології, демонструють високий рівень професіоналізму, що позитивно впливає на їх конкурентоспроможність на ринку фітнес-послуг. Відеоаналітика та спеціальні

тренажери дозволяють тренерам надавати коригувальні рекомендації безпосередньо під час тренування, що зменшує ймовірність травм і сприяє безпеці клієнтів.

Використання новітніх технологій сприяє підвищенню мотивації клієнтів. Можливість стежити за своїми результатами через мобільні додатки або отримувати зворотний зв'язок у вигляді відеоаналітики створює додаткові стимули для учасників тренувань, що сприяє їх емоційному заохоченню та збільшенню залученості.

Також тренери, які використовують новітнє обладнання та технології, здатні створювати інноваційні тренувальні програми, що відповідають вимогам сучасного ринку та залучають різноманітні категорії клієнтів. Це дозволяє розширювати клієнтську базу і підвищувати попит на фітнес-послуги.

Загалом, дослідження показало, що впровадження новітнього фітнес-обладнання та технологій має безпосередній позитивний вплив на підвищення якості тренувального процесу. Вони дозволяють тренерам удосконалювати свої педагогічні навички, створювати більш персоналізовані та ефективні програми тренувань, підвищувати безпеку та задоволення клієнтів. Це дозволяє тренерам не лише покращити свої професійні якості, але й залишатися конкурентоспроможними на ринку фітнес-послуг.

Список використаних джерел

1. Школа О. М., Жамардїй В. О. Мотиваційна методика навчання вправам фітнес-аеробіки на уроках фізичної культури старшокласників. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Сер.: Педагогічні науки*. ДЗ «ЛНУ імені Т. Шевченка». 2022. № 3 (351). С. 100 – 115
2. Фоменко О., Школа О., Дяченко Д. Удосконалення педагогічної майстерності здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт засобами фітнесу силового спрямування Outfit. *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти*. 2023. № 3. С. 633-638. URL:

<https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/APSE/article/view/17750/25052> (дата звернення: 26.02.2025).

3. Школа О.М., Волкова Є.Є., Грищенко О.І. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення: проблеми та перспективи. *Реалізація концепції едукції фахівців освітньої галузі в умовах інноваційного розвитку суспільства*: матер. Міжнар. наук.-практ. онлайн- конф. Харків, 17 травня 2024. С. 89-93.

4. Otravenko, O., Shkola O., Zhamardiy, V., & Donchenko, V. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. Aluna Publishing. LXVI, 1(179). 40-49. URL: [ActaBalneol2024i1.pdf](https://actabalneol2024i1.pdf); <https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/15500/1/ActaBalneol2024i1%20%281%29.pdf> (дата звернення: 26.02.2025).