

Школа Олена 

кандидатка педагогічних наук, професорка,
завідувачка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

alesikk1974@gmail.com

Сидоренко Катерина,

здобувачка освіти 2 курсу

спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціалізації Фітнес,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

sidorenkokaterina10a@gmail.com

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ЕЛЕМЕНТАМИ СУЧАСНИХ ТАНЦЮВАЛЬНИХ НАПРЯМІВ В ПРОФЕСІЙНУ ПІДГОТОВКУ ТРЕНЕРІВ З ФІТНЕСУ

***Анотація.** Стаття присвячена впровадженню інноваційних технологій та елементів сучасних танцювальних напрямків у професійну підготовку тренерів з фітнесу. Досліджено вплив танцювальних стилів, таких як модерн, джаз, джаз модерн, афро джаз, контемпорарі та стріт денс (хіп-хоп, джаз-фанк, vogue, krump, break-dance) на фізичний розвиток клієнтів та ефективність тренувань. Окрему увагу приділено використанню сучасних технологій, таких як відеоаналітика та мобільні додатки для моніторингу результатів, що дозволяють тренерам створювати персоналізовані програми для досягнення кращих результатів. Визначено важливість інтеграції*

емоційного та психологічного аспектів тренувань, підвищення мотивації та залучення нових клієнтів, особливо серед молоді. Результати дослідження підтверджують, що використання інноваційних технологій і танцювальних напрямків в професійній підготовці тренерів дозволяє значно підвищити якість тренувань та конкурентоспроможність тренерів на ринку фітнес-послуг.

Ключові слова: фітнес, танцювальні напрямки, тренер, професійна підготовка, інновації.

Annotation. The article is devoted to the introduction of innovative technologies and elements of modern dance trends in the professional training of fitness trainers. The influence of dance styles such as modern, jazz, jazz modern, Afro jazz, contemporary and street dance (hip-hop, jazz-funk, vogue, krump, break-dance) on the physical development of clients and the effectiveness of training is studied. Special attention is paid to the use of modern technologies such as video analytics and mobile applications for monitoring results, which allow trainers to create personalized programs to achieve better results. The importance of integrating the emotional and psychological aspects of training, increasing motivation and attracting new clients, especially among young people, is determined. The results of the study confirm that the use of innovative technologies and dance trends in the professional training of trainers can significantly improve the quality of training and the competitiveness of trainers in the fitness services market.

Ke ywords: fitness, dance styles, trainer, professional training, innovations.

Вступ. Актуальність даної теми визначається зростаючою популярністю танцювальних стилів, таких як модерн, джаз, джаз модерн, афро джаз, контемпорарі, а також стріт денс (хіп-хоп, джаз-фанк, vogue, wacking, krump, break-dance). Ці напрямки не тільки займають важливе місце в культурному середовищі, але й здобувають популярність у фітнес-індустрії завдяки їх здатності поєднувати фізичну активність із творчим самовираженням.

Використання елементів сучасних танцювальних напрямів у професійній підготовці тренерів з фітнесу дозволяє значно підвищити ефективність

тренувань, оскільки танці, як форма фізичної активності, сприяють розвитку координації, гнучкості, сили, витривалості та музикальності. Наприклад, танці в стилі афро джаз або джаз-фанк допомагають розвинути ритмічне почуття та м'язову силу, в той час як сучасні танці, такі як break-dance або krump, є чудовими для розвитку фізичної витривалості та сили, а також покращують психологічний стан учасників через емоційну виразність.

Завдяки використанню інноваційних технологій, таких як віртуальні платформи для тренувань, відеоаналітика, мобільні додатки для моніторингу результатів, тренери можуть значно покращити якість навчання, надаючи персоналізовані рекомендації та здійснюючи моніторинг прогресу кожного клієнта. Наприклад, використання технологій дозволяє тренерам точно оцінювати виконання рухів та коригувати помилки, що є важливим у танцювальних напрямках, де точність і координація рухів мають велике значення. Урахування сучасних танцювальних технік у програму підготовки фітнес-тренерів дозволяє також створювати більш креативні та мотивуючі тренувальні програми, що особливо важливо для залучення молодіжної аудиторії, яка шукає нові способи підтримки фізичної форми. Водночас, використання цих танцювальних напрямків допомагає тренерам пропонувати клієнтам більш різноманітні та емоційно насичені тренування, що підвищують рівень задоволення від занять.

Таким чином, актуальність теми полягає в тому, що інтеграція сучасних танцювальних стилів і інноваційних технологій в професійну підготовку тренерів з фітнесу не тільки розширює їх інструментальний арсенал, але й відкриває нові можливості для покращення фізичних і психологічних результатів клієнтів, а також сприяє розвитку індустрії фітнесу в цілому.

Мета статті – дослідження впливу інноваційних технологій та елементів сучасних танцювальних напрямків (модерн, джаз, джаз модерн, афро джаз, контемпорарі, стріт денс) на професійну підготовку тренерів з фітнесу, а також визначення їх ролі у створенні ефективних, креативних і мотивуючих тренувальних програм для розвитку фізичних і психологічних якостей клієнтів.

Результати дослідження. Проведені дослідження показали, що впровадження елементів сучасних танцювальних напрямків, таких як модерн, джаз, джаз модерн, афро джаз, контемпорарі та стріт денс, у професійну підготовку тренерів з фітнесу має важливе значення для розвитку якості тренувального процесу та залучення різних категорій клієнтів [1; 4]. Застосування танцювальних стилів дозволяє тренерам створювати тренувальні програми, які не тільки сприяють фізичному розвитку, але й покращують емоційний стан клієнтів.

Інтеграція таких елементів, як хіп-хоп, джаз-фанк або break-dance, допомагає розвивати витривалість, силу, гнучкість, баланс і координацію. Наприклад, включення елементів афро джазу в тренування сприяє розвитку м'язів ніг і корпусу, покращуючи загальну фізичну форму учасників. З іншого боку, стилі, як break-dance або krump, дозволяють розвивати фізичну витривалість і м'язову силу, а також вчать самовираженню через танець, що має велике значення для людей, які хочуть не лише покращити фізичну форму, але й знайти спосіб емоційного виходу.

Впровадження інноваційних технологій, таких як мобільні додатки для фітнесу [4], відеоаналітика та віртуальні тренування, дозволяє тренерам здійснювати точний моніторинг результатів кожного клієнта, забезпечуючи персоналізований підхід до кожного. Це важливо, оскільки, наприклад, у танцювальних напрямках, де точність рухів і їх техніка мають критичне значення, можливість контролювати та коригувати помилки є необхідною. Використання спеціальних додатків для аналізу рухів дає тренеру можливість визначити прогрес клієнта і коригувати його техніку в реальному часі, що підвищує ефективність тренувань. Окрім фізичного розвитку, танцювальні тренування з такими елементами, як джаз модерн чи vogue, сприяють підвищенню мотивації та зацікавленості клієнтів. Стилі танцю заохочують учасників самовиражатися, що значно підвищує їх зацікавленість у заняттях. Крім того, сучасні танцювальні напрямки, такі як krump або wacking, дають

можливість молодим людям виплескувати свою енергію через танець, що також позитивно впливає на рівень мотивації до занять.

Важливим є і той факт, що танцювальні напрямки позитивно впливають на емоційний стан учасників тренувань [3]. Наприклад, контемпорарі танець, з його акцентом на вираз емоцій через рух, допомагає зняти стрес і покращити настрій, що робить тренування не тільки фізично корисними, але й психоемоційно збагачуючими. Це особливо важливо для людей, які стикаються з високим рівнем стресу через свою професійну діяльність чи особисті проблеми.

Впровадження таких інноваційних підходів у тренування дозволяє тренерам створювати більш різноманітні, креативні та мотивуючі програми, що значно підвищує рівень задоволення клієнтів. Використання сучасних танцювальних технік у поєднанні з інноваційними технологіями дозволяє тренерам не тільки покращувати якість тренувального процесу, але й залучати нову аудиторію, створюючи більш персоналізовані та ефективні програми для різних вікових груп та рівнів підготовки. Це, в свою чергу, дозволяє тренерам бути конкурентоспроможними на ринку фітнес-послуг та покращувати результати своїх клієнтів, як у фізичному, так і в емоційному аспекті.

Висновки. Таким чином, використання таких танцювальних стилів, як модерн, джаз, джаз модерн, афро джаз, контемпорарі та стріт денс, значно підвищує ефективність тренувань, оскільки ці напрямки сприяють розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, сила, гнучкість, координація та баланс. Вони дозволяють тренерам створювати різноманітні тренувальні програми, які не тільки забезпечують фізичну активність, але й сприяють емоційному та психологічному розвитку клієнтів. Інтеграція інноваційних технологій, таких як відеоаналітика, мобільні додатки для фітнесу та віртуальні тренування, дозволяє тренерам здійснювати точний моніторинг прогресу кожного клієнта, коригувати техніку виконання рухів та забезпечувати персоналізований підхід. Це значно підвищує ефективність тренувань і сприяє досягненню кращих результатів у фізичному розвитку.

Також використання сучасних танцювальних напрямків, що акцентують увагу на виразі емоцій через рух, допомагає підвищити мотивацію та зацікавленість клієнтів. Танцювальні стилі, такі як break-dance, krump, vogue або джаз-фанк, стимулюють самовираження, що є важливим фактором для залучення нових клієнтів, зокрема молодіжної аудиторії. Такі танцювальні тренування з елементами сучасних стилів мають позитивний психологічний ефект, допомагаючи знімати стрес, покращувати настрій і загальний емоційний стан учасників. Це робить заняття більш привабливими та корисними не тільки з фізичної точки зору, але й як спосіб покращення психологічного благополуччя.

Отже, впровадження інноваційних технологій і танцювальних напрямків в професійну підготовку тренерів з фітнесу відкриває нові можливості для розвитку як фітнес-індустрії, так і для підвищення якості тренувальних програм. Це дозволяє тренерам бути більш конкурентоспроможними на ринку та пропонувати клієнтам тренування, що відповідають сучасним вимогам і забезпечують не лише фізичні, а й емоційні та психологічні результати.

Список використаних джерел

1. Аеробіка як засіб розвитку фізичних здібностей студентської молоді : монографія / Г. Ф. Пономарьова, О. М. Школа, А. В. Осіпцов, Д. В. Пятницька. Маріуполь : ТОВ «ППНС», 2018. 254 с.

2. Школа О, Добролюбова Н., Василенко К. Впровадження різних видів рухової активності для професійної підготовки майбутніх хореографів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві*: матер. VI Всеукр. науково-практич. конф., м. Житомир, 28 жовтня 2024 р. С.97-100.

3. Школа О.М., Фоменко О.В., Макотченко О.А. Трансформація практичних занять з різних фітнес-технологій для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Evolution of terminology in pedagogical science: from the classics to the present: international collective monograph* / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal

Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2024. P. 494-512.
<https://doi.org/10.46489/EOTIPS-24-27>

4. Shkola O., Fomenko O. Evolution of terminology in the fitness industry: from the classics to the modern. Evolution of terminology in pedagogical science: from the classics to the present: international collective monograph / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2024. P. 804-820.
<https://doi.org/10.46489/EOTIPS-24-27>