

Бабець М. Ю., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. С. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ ІЗ ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯМИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Вивчено ефективність використання онлайн-платформ з фітнес-тренуваннями для студентської молоді. Встановлено, що вони дають можливість займатися даною руховою активністю ефективно, зручно та доступно, сприяючи поліпшенню фізичного та психологічного стану здобувачів навіть у період навчання.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, онлайн-платформи, рухова активність, фітнес, фітнес-тренування.

Вступ. Нині спостерігається бурхливий розвиток новітніх технологій фізичного виховання, зокрема фізкультурно-оздоровчих і фітнес-технологій [2].

Головна мета фітнесу – досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття.

Основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам [4].

В. Хлопецький, С. Курилюк [5] звертають увагу на позитивний вплив рухової активності на психічний стан студентської молоді, а також зростаючий інтерес здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом

Дані досліджень К. В. Максимової, І. Ю. Соїної, Н. Ю. Петрусенко [3] свідчать про ефективність впровадження різних фітнес-програм в освітній процес різнопрофільних закладів вищої освіти з метою поліпшення стану здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Фітнес-програми розроблялися, видозмінювалися й удосконалювалися впродовж багатьох років. Кращі фахівці світу на основі досвіду різних гімнастичних шкіл, досягнень сучасних танців створили вправи, які позитивно впливають на організм. В основі фітнес-програм лежить синтез вправ спортивно-гімнастичного стилю, елементів танцю й музики.

Більшість фітнес-програм носять аеробний характер. Термін «аеробний» запозичений із фізіології, він використовується під час визначення хімічних та енергетичних процесів організму людини, де кисень використовується як

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

основне джерело енергії для підтримки м'язової рухової діяльності. Однією з ключових особливостей аеробних фітнес-програм є можливість точного дозування інтенсивності навантаження протягом усього заняття.

Підвищення загальної працездатності у здобувачів вищої освіти, які займаються фітнесом, досягається при безперервному навантаженні аеробного характеру (тривалістю не менше 20–60 хв.) за участі великих м'язових груп; а загальна тривалість занять, при якій проявляється помітний тренувальний ефект, становить 10–16 тижнів. Зокрема, тренувальне навантаження має перебувати в певній відповідності з поточними функціональними можливостями кожного здобувача й збільшуватися поступово. У процесі занять обов'язковий контроль за частотою серцевих скорочень, диханням, кольором шкіри та загальним станом студента.

Проектування та реалізація педагогічної технології фізичного виховання здобувачів вищої освіти з використанням комплексу засобів фітнес-програм на основі дотримання сучасних принципів дидактики сприяють оптимальному розв'язанню низки оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Різноманітність програм та емоційний фон дають змогу фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Умовою ефективності занять є побудова тренувального процесу згідно із загальними методичними принципами фізичного виховання: активності, свідомості, доступності, систематичності, послідовності й індивідуалізації [1].

У сучасному світі зростає популярність онлайн-платформ з фітнес-тренуваннями, які надають можливість здобувачам вищої освіти займатися руховою активністю без виходу з дому.

У зв'язку з поширенням онлайн-технологій та зростанням інтересу до фітнесу серед здобувачів вищої освіти, актуальним є вивчення ефективності використання онлайн-платформ з фітнес-тренуваннями для здобувачів вищої освіти. З урахуванням сучасних тенденцій у навчальному процесі та змін у засобах ведення здорового способу життя, важливо проаналізувати, наскільки ефективно такий підхід може бути для студентської молоді.

Мета дослідження: вивчити ефективність використання онлайн-платформ з фітнес-тренуваннями для здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Використання онлайн-платформ для фітнес-тренувань може бути дуже ефективним для здобувачів вищої освіти з низки причин:

1. Гнучкість графіка. Онлайн-платформи дають можливість здобувачам вищої освіти вибирати час тренувань, який підходить їм найкраще, з урахуванням їх навчального графіка. Це дозволяє здобувачам легше планувати фізичну активність у свої щоденні справи.

2. Різноманітність тренувань. Онлайн-платформи пропонують широкий вибір тренувань різного рівня складності та спрямованості (від йоги до

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

високоінтенсивних і силових тренувань), що дає можливість здобувачам вищої освіти підібрати програму, яка відповідає їх потребам.

3. Індивідуалізований підхід. Онлайн-платформи пропонують можливість налаштувати тренування під конкретні потреби та мету кожного користувача. Це дозволяє здобувачам вищої освіти отримувати персоналізовані рекомендації та плани тренувань.

4. Мотивація, спільнота та підтримка. На онлайн-платформах можна приєднатися до спеціалізованих спільнот, де здобувачі вищої освіти можуть спілкуватися, обмінюватися досвідом, отримувати поради та підтримку, ділитися своїми досягненнями та мотивувати одне одного в процесі тренувань. Це сприяє підтримці мотивації і створює почуття приналежності до спортивної спільноти.

5. Доступність та зручність. Онлайн-платформи з фітнес-тренуваннями надають можливість займатися руховою активністю у будь-який час та у будь-якому місці, що особливо важливо для здобувачів вищої освіти, які мають графік навчання та роботи.

6. Моніторинг прогресу. Онлайн-платформи надають можливість вести облік прогресу у тренуваннях, що дає можливість здобувачам вищої освіти відстежувати свої досягнення та мотивує до подальших зусиль.

Онлайн-платформи з фітнес-тренуваннями можуть забезпечити здобувачам вищої освіти гнучкість у розкладі тренувань, доступ до різноманітних програм, можливість вибору тренера та контролю за прогресом. Вони також дозволяють ефективно організовувати час та ресурси, що особливо важливо для здобувачів, які поєднують навчання з іншими сферами життя.

Висновки. Використання онлайн-платформ з фітнес-тренуваннями є ефективним для здобувачів вищої освіти. Вони дають можливість займатися даною руховою активністю ефективно, зручно та доступно, сприяючи поліпшенню фізичного та психологічного стану здобувачів навіть у період навчання.

Перспективи подальших досліджень: порівняння ефективності використання онлайн-платформ із традиційними формами фітнес-тренувань серед студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Белікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. 2015. № 1 (29). С. 31–34.

2. Кашуба В., Асаулук І., Дяченко А., Дідур А. Особливості мотивації до занять фізичною культурою студентів у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал / укладачі: А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2019. Вип. 35. С. 31–35.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

3. Максимова К. В., Соїна І. Ю., Петрусенко Н. Ю. Визначення рівня задоволеності якістю життя студентів під час занять різними фітнес-програмами в різнопрофільних ЗВО м. Харкова. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи* : зб. наук. пр. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 114–118.

4. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2010. 244 с.

5. Хлопецький В., Курилюк С. Технологія корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал / укладачі: А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2019. Вип. 35. С. 41–47.