

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБІКИ ТА ФІТНЕСУ ЯК ЗАСОБІВ ПРОВЕДЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Северухіна Катерина**

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»*

**Анотація.** У роботі розкрито ефективність використання аеробіки та фітнесу як засобів проведення дистанційних занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти.

**Ключові слова:** аеробіка, дистанційне навчання, здобувачі вищої освіти, психологічний стан, фізичне виховання, фізичний стан, фітнес, функціональний стан.

**Sievierukhina Kateryna. The effectiveness of using aerobics and fitness as means of conducting distance learning in physical education.**

**Abstract.** The paper reveals the effectiveness of using aerobics and fitness as means of conducting distance learning in physical education for the applicants of higher education.

**Key words:** aerobics, distance learning, applicants of higher education, psychological state, physical education, physical condition, fitness, functional state.

**Актуальність проблеми.** Актуальність дослідження зумовлена сучасними реаліями, що диктують необхідність адаптації освітнього процесу до умов дистанційного навчання. Особливо це стосується фізичного виховання, де традиційні методи викладання стають неефективними. Здобувачі вищої освіти, перебуваючи вдома, мають обмежений доступ до спортивних залів та інфраструктури. Тому важливим завданням стає пошук ефективних засобів проведення дистанційних занять із фізичного виховання, які б забезпечували збереження та покращення фізичного, функціонального й психічного стану в здобувачів вищої освіти та підтримували їхню мотивацію до занять.

**Мета дослідження** – розкрити ефективність використання аеробіки та фітнесу як засобів проведення дистанційних занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти.

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

**Результати дослідження.** Основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної працездатності, виховання фізичних якостей, протидія можливим щоденним стресам [5].

К. В. Максимова зі співавторами [3] вказують на ефективність впровадження різних фітнес-програм в освітній процес закладів вищої освіти під час дистанційної форми навчання з метою поліпшення стану здоров'я у здобувачів вищої освіти.

На думку О. М. Гоголевої [2], систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню функціонального стану систем, а при правильному підборі музичного супроводу вони також позитивно впливають на психологічний стан.

Використання фізичних вправ з аеробіки на дистанційних заняттях із фізичного виховання у здобувачів вищої освіти сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності [4].

Аеробіка та фітнес є оптимальними засобами для проведення дистанційних занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти, оскільки вони володіють низкою переваг:

#### *1. Доступність та універсальність:*

1) доступність. Заняття аеробікою та фітнесом не вимагають спеціального обладнання або інфраструктури. Їх можна проводити вдома, використовуючи лише власне тіло або мінімальний набір домашнього спортивного інвентарю;

2) універсальність. Існують різноманітні програми аеробіки та фітнесу, що дозволяють підбирати вправи відповідно до рівня фізичної підготовленості, віку й індивідуальних потреб кожного здобувача вищої освіти.

#### *2. Ефективність для фізичного здоров'я:*

1) зміцнення серцево-судинної системи. Аеробіка та фітнес стимулюють роботу серця, покращують кровообіг і знижують ризик серцево-судинних захворювань;

2) схуднення та контроль ваги. Заняття аеробікою та фітнесом сприяють спалюванню калорій і зменшенню вагового надлишку;

3) зміцнення м'язів і кісток. Регулярні фізичні навантаження зміцнюють м'язи та кісткову тканину, що зменшує ризик травм та остеопорозу;

4) поліпшення настрою та зниження рівня стресу. Виділення ендорфінів під час фізичних навантажень сприяє поліпшенню настрою, зниженню рівня стресу та покращенню сну.

#### *3. Зручність і гнучкість:*

1) гнучкий графік. Здобувачі вищої освіти можуть самостійно визначати час і тривалість занять, що дозволяє поєднувати навчання з іншими справами та відповідати їхньому індивідуальному розпорядку дня;

2) зручність. Заняття можна проводити в будь-якому зручному місці: вдома, на вулиці, у парку, що звільняє від необхідності відвідувати спортивний зал.

#### *4. Мотивація та взаємодія:*

1) мотивація. Заняття аеробікою та фітнесом можуть проводитися в онлайн-форматі з досвідченими викладачами, що дозволяє отримувати якісну консультацію, мотивацію та підтримку під час занять;

2) взаємодія. Сучасні платформи для онлайн-навчання дозволяють здобувачам вищої освіти взаємодіяти між собою, ділитися досвідом, мотивувати один одного і створювати атмосферу командного духу.

#### *5. Інноваційні технології:*

1) віртуальна реальність і доповнена реальність. Застосування віртуальних ігор і доповненої реальності може зробити заняття аеробікою та

фітнесом більш цікавими й ефективними, що підвищує мотивацію та зменшує відсоток пропусків занять;

2) відстеження прогресу. Застосування спеціальних додатків і пристроїв дозволяє здобувачам вищої освіти відстежувати свій прогрес, вимірювати результати й отримувати індивідуальні рекомендації щодо навантажень і харчування.

Різноманітність програм та емоційний фон дають змогу фітнесу й аеробіці 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].

**Висновки.** Використання аеробіки та фітнесу як засобів проведення дистанційних занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти є ефективним і перспективним напрямком розвитку сучасної освіти. Цей підхід дає можливість зберегти та покращити фізичний, функціональний і психологічний стан у студентської молоді, підвищити їхню мотивацію до занять і забезпечити якісне навчання в умовах дистанційної форми.

#### **Список використаних джерел:**

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. Гоголева О. М. Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation* : scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 140-171.
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. Пастернацький В. В., Куш М. Ю. Програма розвитку рухових здібностей студенток засобами оздоровчої аеробіки. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 11. Т. 2. С. 113-117.
5. 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.