***Мисів Володимир Михайлович,***

*професор кафедри теорії і методики фізичного виховання*

*Кам’янець-Подільського національного університету*

*імені Івана Огієнка,*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

**ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Вступ.** У сучасному світі зростає популярність онлайн-платформ з фітнес тренуваннями, які надають можливість здобувачам вищої освіти займатися руховою активністю в домашніх умовах. Різноманітність програм та емоційне забарвлення дають змогу фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. У зв’язку з поширенням онлайн-технологій та зростанням інтересу до фітнесу серед здобувачів вищої освіти, актуальним стає вивчення ефективності проведення таких занять з дисципліни «фізичне виховання» в період дистанційного навчання [1].

**Мета статті** – аналіз можливостей та переваг використання онлайн-платформ для проведення фітнес-тренувань студентів в період дистанційного навчання.

**Результати дослідження**. Під час вимушеного переходу на дистанційну форму навчання, переважна кількість викладачів зіткнулася з проблемою проведення занять з фізичного виховання. Розвиток можливостей інтерактивного навчання, прогрес у поширенні дистанційних форм освіти, адаптивність до особистих потреб студентів стали важливими особливостями та характерними рисами сучасних освітніх технологій. Світовий та національний досвід дистанційного навчання студентів підтверджують його ефективність та здатність долати недоліки традиційних форм надання освітніх послуг [2].

Дистанційне навчання з однієї сторони є мобільним, оперативним та інтерактивним, що дозволяє всім учасникам навчального процесу вчитися, взаємодіяти та розвивати особистісні комунікативні здібності засобами фізичної культури. З іншої сторони дистанційне навчання обмежує такі переваги традиційного навчання як можливість активної участі у спортивній діяльності у складі команди, організації змагань, надання практичної взаємодопомоги. Під час переходу на дистанційну форму навчання стає неможливим проведення масових спортивно-розважальних заходів, організація тренувань збірних команд, проведення туристичних подорожей а також змагань з різних видів спорту. Дистанційне навчання значно обмежує різноманітність застосування форм, методів та засобів фізичного виховання студентів, що в підсумку негативно впливає на кінцевий результат та досягнення мети фізичного виховання [3].

Найбільш ефективно проблеми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання вирішують фітнес-тренування, які можна проводити як за розкладом так й вільний час, найбільш зручний для здобувачів освіти. В основі успішного впровадження фітнес технологій дистанційного навчання студентів з фізичного виховання стало використання різноманітних онлайн-платформ [4].

До переваг використання онлайн-платформ для фітнес-тренувань можна віднести:

* Гнучкість графіка проведення тренувань. Онлайн-платформи дають можливість здобувачам вищої освіти вибирати час тренувань, який підходить їм найкраще, з урахуванням їх навчального навантаження. Це дозволяє здобувачам спланувати фізичну активність у зручний час не порушуючи графік виконання повсякденних обов’язкових справ та інших завдань.
* Можливість проведення варіативних та різноманітність тренувань. Онлайн-платформи пропонують широкий вибір програм тренувань різного рівня складності та спрямованості, що дає можливість здобувачам вищої освіти підібрати програму, яка відповідає їх потребам [5].
* Можливість максимально ефективно використовувати переваги індивідуалізованого підходу. Онлайн-платформи пропонують можливість налаштувати тренування під конкретні потреби та мету кожного користувача. Це дозволяє здобувачам вищої освіти отримувати персоналізовані рекомендації та плани тренувань.
* Взаємо розвиток мотивації та підтримки. 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.
* 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 проведення фітнес-тренувань з використанням використання онлайн-платформ. Онлайн-платформи надають можливість вести облік прогресу у тренуваннях, що дає можливість здобувачам вищої освіти відстежувати свої досягнення та мотивує до подальших зусиль [3].

Підвищення загальної працездатності у студентів, 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 10–12 тижнів [7].

**Висновки.** Проведений аналіз фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання показує, що саме на заняттях з фітнесу створюється позитивний емоційний фон, підвищується рівень рухової активності студентів та інтерес до занять фізичними вправами. Фітнес-тренування сприяють гармонізації фізичного розвитку, покращенню функціонального стану, позитивно впливають на психологічний та емоційний стан студентів.

**Література**

1. Мозолев, О.М. (2022). Модель фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (115), 87-96.
2. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.
3. Khmara, М., Mozolev, О., Yashchuk, І., Alieksieiev, О., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (5), 833 – 840. [DOI:10.13189/saj.2021.090501](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501).
4. Мозолев, О.М. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання.*Scientific Collection «InterConf»*, (136), 414-418.
5. Мельніков, В., Хмара, М., Мозолев, О. (2024). Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, Том 2*(1)*,* 86-94. <http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.54>.
6. Mozolev, О., Romanyshyna, О., Alieksieiev, О., Tomkiv, І., Binkovskyi, О., Miroshnichenko, V., Kravchuk, L., Pidmurnyak, О. (2024). Analysis of Changes in Indicators of Physical Health of Ukrainian Students after the End of Quarantine Restrictions COVID-19. *Universal Journal of Public Health,* 12(2), 341 - 353. DOI:10.13189/ujph.2024.120219.