

Харківська державна академія культури



ОНЛАЙН-ТРЕНУВАННЯ: ПЛЮСИ ТА МІНУСИ

Роботу виконала: Петкунова Анастасія Віталіївна, студентка 1 курсу кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій.
Науковий керівник: Цигановська Н. В., старший викладач Харківської державної академії культури, м. Харків, Україна.

АКТУАЛЬНІСТЬ

З кожним днем онлайн-тренування набирають все більшої популярності серед людей. Справжній бум стався під час пандемії у 2020 році. Від тоді суспільство почало звикати до онлайн формату, і вже зараз більшість людей надає перевагу тренуванням вдома.

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Визначити користь онлайн-тренувань і з'ясувати при яких умовах вони найбільш ефективні.

ПЛЮСИ:

- Гнучкий графік;
- Економія часу та грошей;
- Величезний вибір програм.

МІНУСИ:

- Відсутність живого спілкування;
- Ризик травматизму;
- Низька мотивація.



НАЙПОПУЛЯРНІШІ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, ЗАВДЯКИ ЯКИМ МОЖНА САМОСТІЙНО ТРЕНУВАТИСЯ ОНЛАЙН:



Найзручніші застосунки для занять спортом вдома:

- Nike+ Training Club
- Худнемо за 30 днів — тренування вдома
- 8FIT
- Adidas Training — фітнес та тренування вдома

А також безліч інших програм, онлайн-марафонів, відео курсів та онлайн-тренувань через ZOOM, MEET або будь які інші застосунки.

ВИСНОВОК: Онлайн-тренування стали невід'ємною частиною сучасної фізичної культури. Вони забезпечують доступність, економічність та широкий вибір різноманітних програм. Водночас цей формат має певні недоліки. Відсутність контролю, безпеки та мотивації може призвести до травматизму людини. Отже, з цього ми робимо такі висновки, онлайн-тренування це чудове доповнення до основних занять з професійним інструктором, що навчить, допоможе та підкаже як правильно виконувати вправи, щоб не травмуватися.

Джерело інформації:

1. <https://ukrmedia.business/472440/Chymoi>
2. Паладіонук, А. А., & Цигановська, Н. В. (2023). Хореографічна освіта: сучасні технології професійної підготовки (на прикладі розвитку хореографічної студії). *Культура України*, (79), 103-112. <https://doi.org/10.35916/2410-5325.07912>
3. https://hisa.pl/ucznia/krajni-potrebunki-dugomaj-spectrum-solna_200-94-53/