2. Belykh S.Y., Chernyhovskaia S.A. O formyrovanyy lychnostnoi fyzycheskoi kulturы studentov v protsesse fyzycheskoho vospytanyia (v aspekte fyzkulturnoi deiatelnosty). Fyzycheskoe vospytanye studentov. 2013. № 2. S. 18–24.

3. Kravchenko K. H. Pidvyshchennia fizychnoho stanu zdobuvachiv vyshchoi osvity z poslablenym zdoroviam v umovakh dystantsiinoi formy navchannia : dys. na zdobuttia stupenia d-ra filosofii : 24.00.02 – fizychna kultura i sport / Kravchenko Kateryna Hennadiivna. – Dnipro, 2024. – 287 s.

4. Kubatko A.I., Kyrychenko O.V., Selekhman E.V. Analyz rukhovoi aktyvnosti studentiv 17-18 rokiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2025. (5(192). S. 89–93.

5. Lavrentiev O.M., Butok O.V., Yevtushenko I.M., Derkach O.V., Tarasenko D.V. Formuvannia rukhovoi aktyvnosti studentiv vikom 17–25 rokiv zasobamy funktsionalnoho fitnesu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2025. (1(186). S. 81–86.

6. Mykytchyk O.S., Kosheleva O.O., Sydorchuk T.V., Demidova O.M., Afanasiev D.S. Zaluchenist zdobuvachiv vyshchoi osvity do ratsionalno orhanizovanoi rukhovoi aktyvnosti v umovakh voiennoho stanu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2025. (1(186). S. 91–94.

7. Prykhodko V., Vilianskyi V., Chernihivska S. Nespetsyfichni zasoby vplyvu na formuvannia fizkulturnoi diialnosti osobystosti. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2022. № 2. S. 73–85.

8. Rohal I.V., Shkondia V.V., Chkhan A.A., Lozynska O.V. Pokrashchennia psykholohichnoho zdorovia studentiv za rakhunok rukhovoi aktyvnosti u neprofilnykh ZVO. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2025. (4(190). S. 155–158.

9. Chernihivska S. A. Innovatsiina tekhnolohiia neprofesiinoi fizkulturnoi osvity studentiv, zvilnenykh vid praktychnykh zaniat z «Fizychnoho vykhovannia» : dys. kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : 24.00.02 / Chernihivska Svitlana Anatoliivna. – Dn-sk., 2012. – 290 s.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).26
УДК: 378.015.31:796.412

Кренделєва В. У.
старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна
orcid.org/0009-0008-4899-3159

УПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя здобувачів освіти певною мірою сприяють заняття з фізичного виховання із застосуванням ефективних засобів, методик і технологій. Одним із таких засобів є оздоровча аеробіка. *Відмінною особливістю аеробіки є постійне перебування в русі, що дає змогу розвивати навички оздоровчої спрямованості, дисциплінованості, сформувати мотивацію на здоровий спосіб життя. Мета статті – висвітлити переваги та особливості інтеграції оздоровчої аеробіки в освітній процес. Розкрито характер аеробних вправ, їхню структуру й інтенсивність. Зазначено, що вдало підібрані викладачем вправи на заняттях суттєво сприяють розвитку важливих фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості; закріплюють і вдосконалюють різноманітні вміння й навички з ходьби, бігу, стрибків. Наголошено на дотриманні певної стратегії навчання та ускладнення програми занять залежно від рухового досвіду та підготовленості студенток. Отже, важливим завданням викладачів фізичного виховання є стимулювання рухової активності учасників освітнього процесу, залучення їх до новітніх засобів фізичної активності, зокрема до оздоровчої аеробіки, що сприяє покращенню фізичного та психоемоційного стану організму.*

Ключові слова: *фізичне виховання, студентки, оздоровча аеробіка, структура занять.*

Krendeleva V. U. Introduction of healthy aerobics into the educational process as a means of physical and psychological development of students. Relevance*. The problem of improving the health of participants in the educational process requires special attention, since it significantly affects the future of our nation. Therefore, it is necessary to look for ways to use such means in the educational process of students that would contribute to increasing physical activity and, as a result, improving health and forming a healthy lifestyle.* ***The purpose*** *highlight the benefits and features of integrating health aerobics into the educational process.* ***Methods*** *– analysis of scientific and methodological literature on this problem, Internet resources, pedagogical observations and generalization of the opinions of scientists and practitioners.* ***Research results.*** *To a certain extent, physical education classes using effective means, methods and technologies contribute to improving the health and forming a healthy lifestyle of students. One of such means is health aerobics. Its main task is to improve the health of the body. That is why it is recommended to everyone who wants to keep their body in excellent shape, be cheerful, cheerful and healthy, regardless of age and initial state of health. A distinctive feature of aerobics is constant movement, which allows you to develop health-improving skills, discipline, and form motivation for a healthy lifestyle. The features of using health-improving aerobics in the process of physical education are revealed, which provides sufficient physical activity and helps to strengthen health, forms moral and volitional qualities. The nature of aerobic exercises, their structure and intensity are highlighted. It is noted that exercises successfully selected by the teacher in classes significantly contribute to the development of important physical qualities: strength,*

speed, agility, endurance; consolidate and improve various skills and abilities in walking, running, jumping. It is emphasized that adherence to a certain learning strategy and the complication of the class program depending on the motor experience and preparedness of the students. ***Conclusions****. An important task of physical education teachers is to stimulate the motor activity of participants in the educational process, to form a positive attitude towards physical culture and sports as the basis of a healthy lifestyle. Health aerobics is an effective means that helps improve the physical and psycho-emotional state of the body*

Key words: *physical education, female students, health aerobics, class structure.*

Постановка проблеми. Здоров'я – це складна категорія, його можна визначати за психофізіологічним станом людини, який характеризується відсутністю патологічних змін та наявністю функціональних резервів, достатніх для повноцінної фізичної і психологічної працездатності.

Зараз багато здобувачів освіти мають проблеми зі здоров'ям. Причин цьому чимало: важко уникнути інфекцій і токсинів, не всі можуть правильно харчуватися, займатися спортом або дихати свіжим повітрям. *У таких умовах дуже важливо, щоб фізичне виховання було ефективним, використовуючи методи, які покращують рухову активність та загальний стан організму. Одним із таких методів є аеробіка. В широкому розумінні до аеробіки належать: ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, лижний спорт та інші види активності, які покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем. Всі ці види об'єднує одне – підвищене споживання кисню під час тренувань. Однак найпопулярнішою, особливо серед представниць жіночої статі, є оздоровча аеробіка. Це комплекс вправ спортивно-гімнастичного характеру, які виконуються під музику і мають спеціальну техніку, включаючи базові кроки, біг, стрибки та їх комбінації [1; 4].*

Аналіз літературних джерел. Аеробіка як форма фізичного виховання з'явилася завдяки своїй ефективності, привабливості та доступності. Вона дає змогу вирішувати багато завдань фізичної підготовленості одночасно, а в поєднанні з сучасною музикою відкриває нові можливості для підтримки здоров'я та формування гарної фізичної форми.

Сучасна аеробіка поєднує елементи різних гімнастичних шкіл, танцювальної та хореографічної підготовки. Завдяки постійним оновленням програм для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації рухів, а також завдяки емоційному піднесенню від музики, аеробіка залишається популярною серед інших видів фізичної активності. Регулярні заняття аеробікою не лише покращують м'язову витривалість і стан серцево-судинної системи, а й приносять величезну користь учасникам освітнього процесу, які через тривале перебування в сидячій позі під час навчання можуть відчувати значну втому. Виконання аеробних вправ активізує дихання, покращує вентиляцію легень. У тренуванні задіяні всі м'язи тіла, що сприяє поліпшенню кровообігу та підтримці здоров'я органів черевної порожнини, особливо печінки [8].

Автори [4; 7] зазначають, що заняття аеробікою мають не лише фізичну, а й психологічну користь. Улюблена музика під час тренувань підвищує настрій, дарує душевну рівновагу. Займатися оздоровчою аеробікою можна як у групі, так і самостійно. Все починається з п'ятихвилинної розминки, яка включає кілька вправ на розігрів м'язів і розтяжку. Після цього проводиться 30–40 хв. тренування, під час якого розучуються зв'язки і танцювальні рухи обраного напряму. Заключна частина заняття включає менш інтенсивні рухи, щоб поступово знизити навантаження на м'язи і серцево-судинну систему.

Для здобувачів, зокрема дівчат, які не мають достатньої фізичної активності у повсякденному житті, рухова діяльність відіграє надзвичайно важливу роль. Саме тому багато з них із задоволенням беруть участь у фітнес-заняттях, що не лише покращують фізичне самопочуття, а й зміцнюють впевненість у власних силах, розширюють знання в сфері фізичної культури, допомагають позбутися невпевненості, сором'язливості та занепокоєння щодо зовнішності. Крім того, такі заняття сприяють підвищенню самооцінки, формуванню бажання дотримуватись здорового способу життя, розвивати силу волі та зберігати жіночність [6].

Н. В. Кузьменко [5] наголошує, що ефективне й безпечне проведення занять з аеробіки вимагає врахування вікових особливостей організму. У віці 17–20 років організм здатен краще адаптуватися до фізичних навантажень, що проявляється у зростанні витривалості та здатності виконувати вправи середньої і високої інтенсивності.

А. Харченко [9] досліджувала, як заняття оздоровчим фітнесом впливають на особистісний розвиток студентської молоді. У результаті її дослідження встановлено, що регулярна фізична активність сприяє:

- покращенню спостережливості, оскільки виконання рухів потребує концентрації та здатності швидко реагувати на зміну умов;
- розвитку орієнтувальних навичок, адже більшість фізичних вправ вимагають уміння швидко адаптувати свою поведінку до змінного середовища;
- вдосконаленню мислення, оскільки під час тренувань важливо аналізувати власні дії, оцінювати помилки й шукати ефективні способи їх подолання.

Отже, дослідниця робить висновок, що заняття фітнесом позитивно впливають на особистість: вони сприяють формуванню віри у власні сили, навичок постановки цілей та їх досягнення.

Результати досліджень авторів [3; 8; 10] свідчать, що регулярні заняття з використанням фітнес-технологій протягом півроку сприяють помітному зменшенню маси тіла, покращенню функціонування дихальної системи, підвищенню гнучкості м'язів грудної клітки та розвитку м'язової сили рук.

Мета статті – висвітлити переваги та особливості інтеграції оздоровчої аеробіки в освітній процес.

Методи – аналіз науково-методичної літератури з даної проблеми, інтернет-ресурсів, педагогічні спостереження та узагальнення думок науковців і практиків.

Результати дослідження. З огляду на зростаючу популярність інноваційних підходів у сфері фізичного виховання у закладах вищої освіти, все більшого значення набуває детальне вивчення різновидів аеробіки та можливих комбінацій фітнес-програм. Основним завданням цих методів є контроль маси тіла та покращення зовнішнього вигляду.

Регулярна активність під музику в поєднанні з правильно організованим харчуванням допомагає зберігати гормональний баланс, покращує кровообіг, зменшує жирові відкладення і підтримує м'язовий тонус.

Залучення сучасних форм фізичної активності до занять зі студентами сприяє підвищенню їх інтересу до самостійної рухової діяльності та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я. Найбільш популярною серед студенток є оздоровча аеробіка – комплекс гімнастичних вправ, що виконуються під музичний супровід у потоковому стилі, де основна частина складається з рухів аеробного типу з елементами бігу, базових кроків, стрибків і їх комбінацій. Інтенсивність занять визначається ритмом музики. Вправи в цьому порядку впливають на різні системи організму: кардіонавантаження – на серцево-судинну систему, розтягування – на нервову, силові вправи – на опорно-руховий апарат. Залежно від змісту, аеробіка може мати оздоровчий, танцювальний, силовий або комбінований характер.

Танцювальні комбінації та елементи бігу не лише підвищують тонус, а й активізують увагу та сприяють емоційному піднесенню. Структура заняття організовується відповідно до змін у працездатності: зростання активності на початку, її підтримка в середині і поступове зниження наприкінці. Така побудова дає змогу плавно включити учасників у тренувальний процес та досягти бажаних результатів. Заняття містить три основні частини: розминка, яка готує тіло до роботи; основна частина, яка впливає на серцево-судинну й дихальну системи; та заключна, що сприяє відновленню.

В основну частину заняття можуть бути включені танцювальні елементи, вправи на координацію, коригуючі рухи для покращення постави, силові комплекси та вправи на розтягування. Заключна частина має за мету релаксацію і нормалізацію стану організму.

Під час заняття розрізняють зони: вхідну – підготовку до навантаження, зону стабільної працездатності та завершальну – зниження активності. У кожній зоні відбуваються відповідні зміни в організмі, що забезпечують ефективне використання енергії. Розминка проходить у два етапи: перший включає ізольовані рухи окремих частин тіла, другий – прості й плавні вправи обмеженої інтенсивності. Водночас застосовується музика із ритмом близько 130 уд./хв. Вправи складаються з кроків на місці та в русі, підготовки гомілковостопного й колінного суглобів, а також вправ на координацію. Недостатній розігрів перед основним навантаженням збільшує ризик травм і перевантаження серцево-судинної системи. Щоб цього уникнути, після загального розігріву рекомендується виконувати спеціальні вправи для тих м'язів, які братимуть участь у головному навантаженні.

Основна частина заняття спрямована на формування рухових навичок, розвиток фізичних якостей та покращення постави. У ній застосовуються різноманітні рухи: підскоки, біг, стрибки, танцювальні кроки (полька, самба, ча-ча-ча тощо) з поступовим підвищенням музичного темпу до 150 уд./хв. Популярним методом є блокова хореографія – поетапне вивчення рухів із поступовим ускладненням. Під час активної фази заняття важливо не зупинятися різко через ризик порушення кровообігу мозку. За втоми краще перейти на крокування та стежити за диханням.

Використання інвентарю (гантелі, м'ячі, штанги, амортизатори тощо) дає змогу урізноманітнити заняття. Кількість повторів залежить від інтенсивності, складності рухів та ефективності вправ. Вправи ускладнюються поступово за рахунок координаційних рухів руками, поворотів, просування, що сприяє розвитку координації й поступовому підвищенню частоти серцевих скорочень. Цей підхід дозволяє всім учасницям працювати в одному темпі, адаптуючи рівень навантаження до власних можливостей.

У змісті заняття передбачено п'ять блоків вправ: на м'язи преса, внутрішню й бічну поверхні стегон, задню частину стегон і сідниці, а також на м'язи рук, плечового пояса й спини. У кожному блоці вправи виконуються з максимальною амплітудою без пауз для відпочинку, з танцювальним оформленням – рухами рук, підскоками, притупуваннями тощо, під музику.

Завершальна частина триває 3–5 % часу заняття і має відновлювальну функцію. Вона включає глибоке стретчинг-розтягування з фіксацією поз у високих і низьких положеннях на 10 секунд і більше, без ривків, під повільну музику. Тут доцільно використовувати елементи дихальної гімнастики, йоги та пілатесу. Загалом, різноманітні системи аеробіки орієнтуються на етапну оцінку фізичного й психічного стану студенток, що дає змогу своєчасно змінювати інтенсивність навантаження та розвивати необхідні фізіологічні якості. Систематичне оновлення програм, емоційність занять і музика забезпечують тривалу популярність аеробіки серед засобів оздоровчої фізичної культури. Для підтримки інтересу до занять викладач повинен поступово ускладнювати навчальну програму, адаптуючи її до індивідуальних можливостей студенток. Для цього застосовуються різні спеціальні методики варіативності рухів.

Висновки. Важливим завданням викладачів фізичного виховання є стимулювання рухової активності учасників освітнього процесу, формування позитивного ставлення до фізичної культури і спорту, залучення до новітніх засобів фізичної активності, зокрема до оздоровчої аеробіки, що сприяє покращенню фізичного та психоемоційного стану організму.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку вбачаємо розробку та впровадження для здобувачів освіти спеціальних оздоровчих методик з аеробіки і застосування їх у процесі фізичного виховання.

Література

1.Васютинська О. Г., Антипова Ж. І. Танцювальна аеробіка в системі занять з фізичного виховання серед студентів. Актуальні питання та перспективи проведення наукових досліджень : матеріали міжнародної студентської наукової конференції. Т. 4. Вінниця, 2020. С.53–55. https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/liga/issue/view/06.11.2020/378

2.Дудіцька С. П., Зорій Я. Б., Гакман А. В. Впровадження аеробіки у заняттях з фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Вип.5 (125). 2020. С.67–70. https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/156

3.Ігнатенко С. О., Холявко С. В. Вплив додаткових занять фітнесом на фізичний розвиток студенток 17–20 років. Теорія і методика професійної освіти. Інноваційна педагогіка. Вип. 17. Т. 1. 2019. С.73–76. http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/9871?mode=full

4.Коник Л. В., Спузяк В. Б., Ісаєва М. В. Удосконалення фізичної підготовки майбутніх учителів засобами танцювальної аеробіки. Теорія і методика фізичного виховання. 2008. № 4. С.10–12.

5.Кузьменко Н. В. Фітнес-аеробіка як засіб для покращення фізичного виховання студенток ВНЗ. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. Вип. 5(37). Ч. 3. Переяслав-Хмельницький, 2018. С.55–59.

6.Писанець І. В., Жосан Т. М. Аеробіка як метод оздоровлення студентської молоді в процесі фізичного виховання. [Електронний ресурс]. Режим доступу : https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal /2009-08/09pivdpt. pdf

7.Пономарьова Г. Ф., Школа О. М., Осіпцов А. В., Пятницька Д. В. Аеробіка як засіб розвитку фізичних здібностей студентської молоді : монографія. Маріуполь : ТОВ «ППНС», 2018. 254 с. https://repository.gnpu.edu.ua/items/88afb8f0-364c-42d4-b90b-1750669bf338

8.Структура занять та організація проведення змагань з танцювальної аеробіки : методичні рекомендації / Уклад. Н. А. Орленко, С. С. Просвірніна, О. С. Харун, Л. О. Шип. Київ, 2011. 40 с. https://er.nau.edu.ua/items/79afbfbc-b3db-464d-9e44-6be3a2c1121d/full

9.Харченко А. Вплив занять оздоровчим фітнесом на розвиток якостей особистості студентів. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. Т. І. Київ : НАУ, 2015. С.45–46.

10. Хоули Е., Дон Френкс Б. Оздоровчий фітнес. Київ : Олімп. літ., 2000. 368 с.

References

1.Vasiutynska, O. H., Antypova, Zh. I. (2020) Tantsiuvalna aerobika v systemi zaniat z fizychnoho vykhovannia sered studentiv [Dance aerobics in the system of physical education classes among students]. Aktualni pytannia ta perspektyvy provedennia naukovykh doslidzhen : materialy mizhnarodnoi studentskoi naukovoi konferentsii. Vinnytsia. 4, 53–55. https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/liga/issue/view/06.11.2020/378

2.Duditska, S. P., Zorii, Ya. B., Hakman, A. V. (2020). Vprovadzhennia aerobiky u zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Introduction of aerobics in physical education classes for student youth]. Naukovyi chasopys Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. 5(125), 67–70. https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/156

3.Ihnatenko, S. O., Kholiavko, S. V. (2019) Vplyv dodatkovykh zaniat fitnesom na fizychnyi rozvytok studentok 17–20 rokiv [The influence of additional fitness classes on the physical development of female students aged 17–20]. Teoriia i metodyka profesiinoi osvity. Innovatsiina pedahohika. 17. 1. 73–76. http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/9871?mode=full

4.Konyk, L. V., Spuziak, V. B., Isaieva, M. V. (2008) Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv zasobamy tantsiuvalnoi aerobiky [Improvement of physical training of future teachers by means of dance aerobics]. Physical Education Theory and Methodology, no. 4 (April 11, 2008): 10–12. Accessed May 5, 2025. https://tmfv.com.ua/journal/article/view/412.

5.Kuzmenko, N. V. (2018) Fitnes-aerobika yak zasib dlia pokrashchennia fizychnoho vykhovannia studentok VNZ [Fitness aerobics as a means to improve physical education of female students of higher educational institutions]. Aktualni naukovi doslidzhennia v suchasnomu sviti. 5(37). Ch. 3. Pereiaslav-Khmelnytskyi (55–59). [in Ukrainian]

6.Pysanets, I. V., Zhosan, T. M. Aerobika yak metod ozdorovlennia studentskoi molodi v protsesi fizychnoho vykhovannia [Aerobics as a method of improving the health of student youth in the process of physical education]. [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu : https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal /2009-08/09pivdpt.pdf

7.Ponomarova, H. F., Shkola, O. M., Osiptsov, A. V., Piatnytska, D. V. (2018) Aerobika yak zasib rozvytku fizychnykh zdibnostei studentskoi molodi [Aerobics as a means of developing the physical abilities of student youth] : monohrafiia / Mariupol : TOV «PPNS». 254 p. https://repository.gnpu.edu.ua/items/88afb8f0-364c-42d4-b90b-1750669bf338

8.Struktura zaniat ta orhanizatsiia provedennia zmahan z tantsiuvalnoi aerobiky [Structure of classes and organization of dance aerobics competitions]: metodychni rekomendatsii / Uklad. N. A. Orlenko, S. S. Prosvirnina, O. S. Kharun, L. O. Shyp. Kyiv, 2011. 40 p. https://er.nau.edu.ua/items/79afbfbc-b3db-464d-9e44-6be3a2c1121d/full

9.Kharchenko, A. (2015) Vplyv zaniat ozdorovchym fitnesom na rozvytok yakostei osobystosti studentiv [The impact of health fitness classes on the development of students' personality qualities]. Suchasni fitnes-tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv : materialy IV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. studentiv, aspirantiv i molodykh uchenykh / za zah. red. V. V. Biletskoi. T. I. Kyiv : NAU, 45–46. [in Ukrainian]

10. Khouly, E., Don Frenks B. (2000) Ozdorovchyi fitnes [Health fitness]. Kyiv : Olimp. lit. [in Ukrainian]