DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).27
УДК 378.016:796:613

Павелько О.М.
викладач кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя
orcid.org/0000-0001-5919-8662
Царенко К.В.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя
orcid.org/0000-0002-9228-8093
Симонік А. В.
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет м. Запоріжжя
orcid.org/0000-0001-8574-8744

ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ АЕРОБІКА У СКЛАДНИХ СУЧАСНИХ УМОВАХ

У статті розглядаються актуальні питання викладання дисципліни "Аеробіка" в сучасних умовах, зокрема в контексті дистанційного навчання, пандемічних обмежень та загальних змін у сфері фізичного виховання. Особливу увагу приділено аналізу викликів, з якими стикаються викладачі та студенти під час онлайн-занять, а також методам їх подолання. Розглянуто сучасні цифрові технології, які можуть використовуватися для підтримки ефективного навчального процесу, включаючи інтерактивні платформи, відеоуроки, мобільні додатки та інструменти для самоконтролю. Визначено ключові проблеми, такі як зниження мотивації, відсутність необхідного обладнання та вплив малорухливого способу життя. Запропоновано рекомендації щодо покращення методики викладання аеробіки з урахуванням сучасних реалій. Використання інноваційних підходів сприятиме збереженню високого рівня фізичної активності студентів та забезпеченню якісного освітнього процесу. Додатково розглянуто вплив воєнного стану в Україні на фізичне виховання, що спричинило значні труднощі в організації занять. Зміни у розкладі, обмежений доступ до спортивних майданчиків та психологічне навантаження студентів впливають на якість занять. У статті запропоновано підходи, які дозволяють забезпечити безперервність фізичного виховання навіть у таких складних умовах.

Ключові слова: *аеробіка, студенти, фізичне виховання, дистанційне навчання, пандемічні умови, методика викладання, воєнний стан.*

Pavelko O.M., Symonik A.V., Tsarenko K.V. Teaching aerobics in difficult modern condstsons. *The article considers the current issues of teaching the discipline "Aerobics" in modern conditions, in particular in the context of distance learning, pandemic restrictions and general changes in the field of physical education. Particular attention is paid to the analysis of the challenges faced by teachers and students during online classes, as well as methods for overcoming them. Modern digital technologies that can be used to support an effective learning process are considered, including interactive platforms, video lessons, mobile applications and tools for self-control. Key problems are identified, such as reduced motivation, lack of necessary equipment and the impact of a sedentary lifestyle. Recommendations are proposed to improve the methodology of teaching aerobics taking into account modern realities. The use of innovative approaches will help maintain a high level of physical activity of students and ensure a high-quality educational process. Additionally, the impact of martial law in Ukraine on physical education, which caused significant difficulties in organizing classes, is considered. Changes in the schedule, limited access to sports grounds and psychological stress of students affect the quality of classes. The article proposes approaches that allow ensuring the continuity of physical education even in such difficult conditions.*

Keywords: *aerobics, students, physical education, distance learning, pandemic conditions, teaching methods, martial law.*

Постановка проблеми. Сучасні умови викладання фізичних дисциплін, зокрема аеробіки, зазнали значних змін у зв'язку з розвитком дистанційного навчання, пандемічними обмеженнями, військовим станом, що триває і досі, та змінами у способах організації освітнього процесу. Враховуючи важливість фізичної активності для здоров'я та загального розвитку студентів, необхідно розглянути нові підходи до викладання цієї дисципліни.

Однією з ключових проблем є обмежений доступ до спортивних залів і спеціального обладнання. Через пандемію та військові дії в Україні багато навчальних закладів зіткнулися з проблемою нестачі відповідних приміщень для проведення занять. У зв'язку з цим викладачам доводиться адаптувати навчальний процес, використовуючи альтернативні методи та платформи для онлайн-занять.

Зниження мотивації студентів є ще одним серйозним викликом. Відсутність особистої взаємодії з викладачем та одногрупниками, а також брак практичних занять у звичному форматі може негативно впливати на зацікавленість у навчанні. Онлайн-заняття часто не дають змоги повною мірою контролювати правильність виконання вправ, що також може призводити до втрати інтересу та ефективності навчального процесу.

Ще однією важливою проблемою є недостатня технічна підготовка як викладачів, так і студентів для якісного дистанційного навчання. Викладачі фізичного виховання не завжди володіють необхідними цифровими інструментами для ефективної організації занять в онлайн-форматі. У свою чергу, студенти можуть стикатися з технічними труднощами, такими як нестабільний інтернет-зв'язок, відсутність необхідних пристроїв або умов для повноцінного виконання вправ.

Крім того, перехід на дистанційне навчання та обмежена рухова активність сприяють формуванню малорухливого способу життя серед студентів. Відсутність регулярних фізичних навантажень, зменшення загальної активності та тривале перебування у сидячому положенні можуть призводити до погіршення фізичної форми, зниження витривалості та інших проблем зі здоров'ям. Особливо це стає критичним у період стресу, пов'язаного з військовим станом, що додатково впливає на емоційний стан студентів та їхню здатність до навчання.

Таким чином, сучасні виклики вимагають нових підходів до організації занять з аеробіки. Необхідно впроваджувати інноваційні методи навчання, що враховують технологічні, соціальні та психологічні аспекти, а також сприяють підтримці фізичної активності навіть у складних умовах.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Провідний спеціаліст та науковець О. Мороз (2003) стверджує, що одним із сучасних напрямків фізичного виховання є аеробіка. У широкому розумінні до аеробіки відносять: ходьбу, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді та інші види рухової активності. Виконання загальнорозвиваючих і танцювальних вправ, об'єднаних у безперервно виконуваний комплекс, також стимулює роботу серцево-судинної та дихальної систем. Це і дало підставу використовувати термін „аеробіка" для різноманітних програм, що виконуються під музичний супровід і мають танцювальну спрямованість. Цей напрям оздоровчих занять отримав величезну популярність у всьому світі. Аеробіка, як одна із сучасних, оздоровчо-спортивних дисциплін, упевнено увійшла в систему фізичного виховання та спорту. Поява аеробіки серед інших засобів фізичного виховання була обумовлена її ефективністю, привабливістю і доступністю. Особливість аеробіки – це чітке регулювання навантаження та інтенсивності завдяки темпу і ритму музики; формування фізично досконалої статури; розвиток витривалості, сили і гнучкості обумовлює інтерес і розширює діапазон використання оздоровчої та спортивної аеробіки в системі фізичного виховання і спорту студентської молоді. Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підскоки, стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у сполученні з пересуваннями, поворотами, рухами рук забезпечує різноманітний вплив на організм студентів, так відзначали В. Гумен, М. Линець (2002). У своїй статті О. Котова, Г. Суханова (2017) зазначали: «Аеробіка – це образ життя, який дозволяє зберегти здоров'я, урівноважити свій емоційний стан, удосконалити фізичну форму. У свою чергу, аеробіка приваблює своєю доступністю, емоційністю й можливістю змінити зміст уроків залежно від фізичного стану, підготовленості учнів. Це допомагає підвищити насиченість занять, виховувати почуття ритму, силу, гнучкість, координацію рухів. Уміння реалізовувати різновиди аеробіки, дає можливість майбутньому вчителеві дотримуватися визначеної стратегії навчання й ускладнення танцювальних вправ відповідно до рухового досвіду. Освіта в нашій країні має масовий характер і спрямована на навчання великої кількості студентів. Ефективність навчання, зазвичай, набагато вище в невеликих групах студентів, тобто якість навчання знижується з підвищенням кількості учнів. Завдання ж вищої школи полягає не в кількісному показнику підготовки фахівців, а в підготовці фахівців високого професійного рівня. Ми пропонуємо такий шлях розв'язання цієї проблеми, а саме: раціональне сполучення традиційної методики навчання з використанням оздоровчих навчальних технологій, що зможе забезпечити здобуття знань високого рівня великому контингенту студентів».

Виклад основного матеріалу дослідження. Аеробіка (від грец. «aego» – повітря і «bios» – життя) – це спеціально розроблений комплекс загальнорозвивальних фізичних вправ, що включає різні варіанти ходьби, бігу, стрибків, підскоків, махів ногами, присідань, випадів тощо. Вона поєднує дихальні вправи з рухами тіла та виконується під музичний супровід.

За визначенням С. Синиці та Л. Шестерової (2016), сучасне розуміння аеробіки – це система гімнастичних, танцювальних та інших вправ, які виконуються під музику поточно-серійним методом. Залежно від цілей та завдань аеробіки, фахівці поділяють її на кілька видів: оздоровчу, прикладну та спортивну (фітнес-аеробіку).

Оздоровча аеробіка є напрямком фізичної культури, що спрямований на зміцнення здоров'я та залучення людей різного віку до активного способу життя. Вона характеризується аеробним навантаженням, яке підтримує роботу серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. Основу занять складають загальнорозвивальні вправи – ходьба, біг, стрибки, рухи різних частин тіла, нахили, присідання та їх комбінації. Такі вправи допомагають підвищити фізичну витривалість, покращити координацію рухів і розвинути гнучкість.

В оздоровчій аеробіці існує безліч напрямів, які відрізняються за методикою та рівнем інтенсивності. Загальними рисами цього виду аеробіки є її емоційна насиченість, варіативність, можливість самоконтролю стану здоров'я, а також пластичність та танцювальність рухів. Поєднання цих елементів сприяє фізичному розвитку, покращенню естетики рухів та формуванню індивідуального стилю.

Прикладна (допоміжна) аеробіка виникла на основі оздоровчої аеробіки та застосовується в різних сферах: для підготовки спортсменів, у виробничій гімнастиці, реабілітації, лікувальній фізкультурі та рекреаційних програмах. Вона може мати лікувальну, профілактичну або спортивну спрямованість, а також використовуватися для популяризації активного способу життя.

Фітнес-аеробіка є видом спорту, що має чіткі правила змагань, як і інші спортивні дисципліни. Вона поєднує елементи оздоровчої та спортивної аеробіки, але є більш доступною та безпечною для широкого загалу. Завдяки видовищності та ефективності, фітнес-аеробіка стала популярним засобом залучення людей до здорового способу життя.

На межі XIX–XX століть у різних країнах набули популярності національні гімнастичні системи, серед яких німецька, французька, шведська гімнастика, а також методики, орієнтовані на розвиток гнучкості та координації. Французький фізіолог Жорж Демені започаткував напрям оздоровчої гімнастики, що базувався на гармонійному ритмічному чергуванні напруження і розслаблення м'язів. Саме його метод поточного виконання вправ став основою сучасної аеробіки.

Термін «аеробіка» запровадив американський лікар Кеннет Купер, який створив оздоровчу систему фізичних вправ з аеробним характером навантаження. Спочатку вона включала ходьбу, біг, плавання, лижі, велосипед, але згодом доповнилася спортивними іграми та танцювальними елементами. У 1970-х роках танцівниця Джекі Соренсен у співпраці з Купером розробила програму аеробних танців, що поєднувала ритмічний біг, стрибки, нахили та танцювальні рухи, що швидко набуло популярності в США.

Система доктора Купера отримала всесвітнє визнання, а його ідеї щодо фізичної активності, раціонального харчування та психічної гармонії стали основою для створення нових оздоровчих методик. Завдяки цьому сформувалися численні напрями аеробіки, такі як танцювальна гімнастика, аеробні танці, джазова гімнастика, гімнастична аеробіка та інші, що завоювали популярність у всьому світі.

Вітчизняні заклади вищої освіти ставлять перед собою важливе завдання — забезпечити студентів якісними знаннями, необхідними як для повсякденного життя, так і для професійної діяльності. Одним із ключових освітніх компонентів є фізичне виховання, яке сприяє підтриманню здорового способу життя, активному відпочинку та підвищенню працездатності студентської молоді протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти.

Попри реформування освітньої сфери та різні погляди на значущість фізичного виховання у навчальних закладах, питання покращення фізичного стану студентів залишається актуальним. Це вимагає перегляду ключових аспектів вищої освіти, а також удосконалення підходів до фізичного виховання.

Одним із перспективних напрямів підвищення ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти є впровадження сучасних методологій та засобів, що активно використовуються у сфері фізичної культури та фітнес-індустрії.

В умовах воєнного стану та постійних змін у системі освіти викладання аеробіки вимагає гнучких та інноваційних підходів. Викладачі змушені пристосовуватися до нових реалій, застосовуючи онлайн-заняття, мобільні додатки та гібридні формати навчання. Важливим аспектом є підтримка мотивації студентів, яка досягається за рахунок інтерактивних методів, використання соціальних мереж для спільних занять і відеоуроків, що доступні у будь-який час.

Однією з ключових тенденцій є використання платформ Zoom, Google Meet, Microsoft Teams для проведення занять у реальному часі. Це дозволяє забезпечити певний рівень взаємодії між студентами та викладачем. Крім того, застосування мобільних додатків, таких як Nike Training Club, Adidas Running, дозволяє студентам самостійно контролювати рівень своєї фізичної активності.

Значну увагу приділено проблемі малорухливого способу життя, який посилюється через відсутність регулярних тренувань у спортивних залах. Для подолання цього викладачі розробляють адаптивні тренувальні програми, які можна виконувати в домашніх умовах, використовуючи мінімальне обладнання. Заняття формуються так, щоб враховувати індивідуальні особливості студентів, їх рівень підготовки та доступні умови для тренувань.

Дистанційні технології відіграють ключову роль у навчальному процесі. Викладачі активно використовують онлайн-курси, інтерактивні платформи та мобільні застосунки для відстеження фізичної активності студентів. Поєднання синхронного та асинхронного навчання дозволяє зберегти якість освітнього процесу.

Регулярні заняття аеробікою позитивно впливають на загальний стан здоров'я, сприяють покращенню обміну речовин, емоційного балансу, а також підвищенню фізичної та психічної витривалості студентів. Завдяки аеробним навантаженням збільшується загальний об'єм крові, що покращує транспорт кисню в організмі, підвищує витривалість до фізичних навантажень, сприяє зміцненню серцевого м'яза та підвищенню його ефективності, зменшуючи ризик серцево-судинних захворювань. Крім того, систематичні заняття сприяють покращенню роботи дихальної системи, активізації кровообігу, зміцненню кісткової системи та нормалізації гормонального фону.

Аеробіка представлена великою кількістю напрямів, кожен з яких має свої особливості: степ-аеробіка зміцнює серцево-судинну та нервову систему, кік-аеробіка розвиває витривалість і силу, аква-аеробіка сприяє зміцненню м'язів і гнучкості, а фітбол-аеробіка покращує координацію. Йога-аеробіка допомагає розвинути гнучкість та гармонізувати психологічний стан.

Висновок. Завдяки великому вибору видів аеробіки кожен може знайти для себе оптимальний варіант, що відповідатиме рівню фізичної підготовленості, стану здоров'я та особистим уподобанням. Виконання вправ за методичними рекомендаціями гарантує їх ефективність і безпечність.

Викладання аеробіки у складних сучасних умовах вимагає адаптивних підходів, що враховують виклики дистанційного навчання, пандемічних обмежень та воєнного стану. Необхідність підтримки фізичної активності студентів у віддаленому форматі потребує застосування інноваційних методів, зокрема онлайн-платформ, інтерактивних програм та мобільних додатків. Використання цих технологій сприяє збереженню мотивації та контролю за фізичною підготовкою студентів. Попри труднощі, що виникають, важливо забезпечити безперервність фізичного виховання, оскільки воно має значний вплив на здоров'я та психоемоційний стан молоді. Подальші дослідження у цій сфері можуть допомогти вдосконалити методику викладання аеробіки, розробити ефективні програми навчання та адаптувати фізичне виховання до умов, що змінюються.

Література

1. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.

2.Гумен В. „Шейпінг" як система фізичного вдосконалення особистости / В. Гумен, М. Линець // Молода спортивна наука Україні. Зб. наук. пр. – Львів : ЛДІФК, 2002. – Випуск 6. Том 1 – С. 205–208.

3.Котова О. В., Суханова Г. П. Впровадження сучасних оздоровчих технологій до процесу фахової підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення / III Всеукраїнська науково-практична конференція, Харків, 2017 – с. 84-90.

4.Мороз О. Особливості занять спортивно-оздоровчою аеробікою з групою / О. Мороз // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : матеріали Всеукр. наук. конф. – Тернопіль, 2003. – С. 73–74.

5.Середа І. О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки : навч. посіб. Тернопіль : Тернопільський національний педагогічний університет ім.В.Гнатюка, 2016. 55 с

6.Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.

7.Школа О. М., Фоменко О. В. Фітнес-аеробіка, пілатес та шейпінг у фізичному вихованні студенток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця : Вінниц. державн. педагогічний університет імені М. Коцюбинського, 2014. Вип. 17. С. 348–352.

References

1.Bermudez D. V. Dosing of the load in the process of physical education using rhythmic gymnastics and aerobics: methodological recommendations / edited by D. V. Bermudez. – Sumy : Publishing house of Sumy State University named after A. S. Makarenko, 2014. 72 p.

2.Humen V. "Shaping" as a system of physical improvement of the personality / V. Humen, M. Lynets // Young sports science of Ukraine. Collection of scientific works – Lviv: LDIFK, 2002. – Issue 6. Volume 1 – P. 205–208.

3.Kotova O. V., Sukhanova G. P. Introduction of modern health technologies into the process of professional training of future teachers of physical culture / Actual problems of physical education of different strata of the population / III All-Ukrainian scientific and practical conference, Kharkiv, 2017 – p. 84-90.

4.Moroz O. Features of sports and health aerobics classes with a group / O. Moroz // Optimization of the process of physical education in the education system: materials of the All-Ukrainian scientific conference – Ternopil, 2003. – P. 73–74.

5.Sereda, I. O. (2016). Metodychni rekomendatsii dlia orhanizatsii ta provedennia samostiinykh zaniat iz ozdorovchoiaerobiky [The ьethodological recommendations for organising and conducting independent aerobics classes]. Ternopil : Ternopilskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet im. V. Hnatiuka(in Ukrainian)

6.Synytsia, S. V., & Shesterova, L. Ye. (2010). Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia [The recreational aerobics. Sports and pedagogical improvement]. Poltava : PNPU (in Ukrainian).

7.Shkola, O. M., & Fomenko, O. V. (2014). Fitnes-aerobika, pilates ta sheipinh u fizychnomu vykhovanni studentok [The fitness aerobics, Pilates and shaping in physical education of female students]. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical culture, sports and national health : zb. nauk. pr. (Vols. 17), (pp. 348–352). Vinnytsia : Vinnyts. derzhavn. pedahohichnyi universytet imeni M. Kotsiubynskoho (in Ukrainian)

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).28
УДК: [796.332:796.012.576.6:796.093.1(4)(477)

Перевозник В.І.
к. фіз. вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
ORCID ORG/ 0000-0001-6798-1497
Перепелиця П.Є.
к. фіз. вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
ORCID ORG/ 0009-0003-7315-4369
Абдула А.Б.
к. фіз. вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
ORCID ORG/ 0000-0002-3832-3716

ПОКАЗНИКИ КОЛЕКТИВНИХ ВЗАЄМОДІЙ В МАТЧІ УКРАЇНА-РУМУНІЯ ЧЕМПІОНАТУ ЄВРОПИ З ФУТБОЛУ-2024.

Анотація. *Гравці с високою індивідуальною технічною майстерністю не зможуть досягти перемоги над командою супротивників, якщо рівень їх тактичного мислення не дозволяє їм ефективно взаємодіяти с партнерами. Успіх у досягненні перемоги визначається вмінням взаємодіяти с партнерами на груповому та командному рівнях, ефективно використовуючи індивідуальну технічну майстерність та швидкість тактичного мислення. Високий рівень колективної взаємодії дозволяє використовувати різноманітні комбінаційні дії на різних ділянках ігрового поля, що забезпечує ефективне подолання опору супротивника та подальше просування для взяття воріт.* ***Мета дослідження:*** *провести аналіз колективних взаємодій (малої і середньої групової взаємодії та командної взаємодії) збірної команди України на Чемпіонаті Європи з футболу 2024 року в іграх групового раунду.* ***Методи дослідження:*** *теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, методи педагогічних спостережень, методи математичної статистики, реєстрація та порівняльний аналіз техніко-тактичних дій (малої і середньої групової взаємодії та командної взаємодії) збірної команди України на чемпіонаті Європи-2024 з футболу в іграх групового раунду.* ***Результати дослідження:*** *проведено аналіз показників техніко-тактичних дій (кількість передач), які відображають рівень (малої і середньої групової взаємодії та командної взаємодії) в шести 15-хвилинних часових відрізках в іграх групового раунду збірної команди України на чемпіонаті Європи-2024 з футболу.* ***Висновки:*** *Колективні взаємодії є основним змістом усієї ігрової діяльності кожної команди під час матчу. Правильно обрана тактика проти конкретного*