12. Fatma Arslan. The effects of an eight-week step-aerobic dance exercise programme on body composition parameters in middle-aged sedentary obese women (2011). *International SportMed Journal*, 12(4), 160-168. Available at URL: http://www.ismj.com

13. Kravchuk, T., Golenkova, J. ., Slastina, O., Komar, A., & Sierykh, A. (2021). Use of a step-platform in the preparation of female students, going in for sports aerobics, to fulfill elements of static and dynamic strength. *Health, Sport, Rehabilitation*, *7*(1), 8–18. https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.01.01

14. Zong-Yan Cai, Kenny Wen-Chyuan Chen, and Huei-Jhen Wen. Effects of a group-based step aerobics training on sleep quality and melatonin levels in sleep-impaired postmenopausal women (2014). *Journal of Strength and Conditioning Research*, 9(28), 2597-2603. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000428

Reference

1. Doroshenko, V.V., Bohdanovska, N.V., Malikov, M.V. (2009) Otsinka efektyvnosti zastosuvannia step-aerobiky v kompleksnii prohrami optymizatsii funktsionalnoho stanu orhanizmu yunakiv i divchat 15-16 rokiv z veheto-sudynnoiu dystoniieiu. *Visnyk Chernihivskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka,* 64, 544-547.

2. Masliak, I. P. (2015). Comprehensive Assessment of Step Aerobics Exercises Effect on Women's Physical Performance and Physical Health. *Physical Education Theory and Methodology*, (1), 37–43. https://doi.org/10.17309/tmfv.2015.1.1110

3. Raskova, H. Bielova, T. (2011). Vykorystannia step-platformy v ozdorovchii roboti z ditmy. *Vykhovatel-metodyst doshkilnoho zakladu*, 3, 66–71.

4. Serhata, N.S. (2018). Step-aerobika v systemi urochnykh zaniat iz fizychnoi kultury studentok VNZ. *Pedagogy of creative personality formation in higher and general academic schools***,** 60(2), 164-167.

5. Solopchuk, D. (2007). Vykorystannia step-aerobiky na urokakh fizychnoi kultury. *Fizychne vykhovannia v shkoli*, 1, 48 – 52.

6. Stepanova, I.V. (2007). Zasoby step-aerobiky v systemi urochnykh zaniat z fizychnoi kultury divchat 13-14 rokiv. *avtoref. dis. ... kand. ped. nauk*. Lviv.

7. Tereshchenko, I. (2010). Vykorystannia step-skhodynky yak zasobu rozvytku koordynatsii rukhiv doshkilniat. *Doshkilna osvita,* 3, 71-74.

8. Tyshchenko, V. (2017). Svitlova platforma dlia vdoskonalennia tekhnichnoi maisternosti v sportyvnii aerobitsi y fitnesi. *Physical activity health and sport,* 4(30), 50-55. https://core.ac.uk/download/pdf/268128836.pdf

9. Khlus, NO. (2015). Technology of improving the physical fitness of female students of higher education institutions of humanitarian profile by means of step aerobics. Dis.Cand. Kharkiv. https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/2625

10. Khrypach, A.H. Osinchuk, V.V., Bulatov, O.M., Zalisko, O.K. (2019) Step-aerobika u fizychnomu vykhovanni studentok zakladiv vyshchoi osvity. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University,* 9(117), 111-115. Режим доступу: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/26671

11. Ayelet Dunsky, Tal Yahalom, Michal Arnon, Ronnie Lidor (2017). The use of step aerobics and the stability ball to improve balance and quality of life in community-dwelling older adults – a randomized exploratory study. *Archives of Gerontology and Geriatrics.* 71, 66-74. https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.03.003

12. Fatma Arslan. The effects of an eight-week step-aerobic dance exercise programme on body composition parameters in middle-aged sedentary obese women (2011). *International SportMed Journal*, 12(4), 160-168. Available at URL: http://www.ismj.com

13. Kravchuk, T., Golenkova, J. ., Slastina, O., Komar, A., & Sierykh, A. (2021). Use of a step-platform in the preparation of female students, going in for sports aerobics, to fulfill elements of static and dynamic strength. *Health, Sport, Rehabilitation*, *7*(1), 8–18. https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.01.01

14. Zong-Yan Cai, Kenny Wen-Chyuan Chen, and Huei-Jhen Wen. Effects of a group-based step aerobics training on sleep quality and melatonin levels in sleep-impaired postmenopausal women (2014). *Journal of Strength and Conditioning Research*, 9(28), 2597-2603. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000428

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).20
УДК 796.412-057.875

Криворучко С. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків
Самохін О. О.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Криворучко С. М., Самохін О. О. Вплив занять аеробікою на фізичний стан здобувачів вищої освіти. Навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до стану здоров'я здобувачів, що обумовлений багатьма факторами й

оцінюється фахівцями як незадовільний.

Систематичне нервове та психічне перенапруження і розумова втома спричиняють погіршення здоров'я, функціонального стану систем; зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти.

Ефективним засобом поліпшення здоров'я, підвищення працездатності у здобувачів вищої освіти є заняття з аеробіки.

Аеробіка – це комплекс загальнорозвивальних фізичних вправ, що включає рухи тіла у поєднанні з дихальними вправами і виконуються під музичний супровід. Вона є один із сучасних напрямків оздоровчої фізичної культури.

Мета дослідження: розкрити вплив занять аеробікою на стан здоров'я, функціональний стан систем, рівень фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження. Вивчено вплив систематичних занять аеробікою на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Висновки. Систематичні заняття аеробікою позитивно впливають на фізичний стан здобувачів вищої освіти, а саме: сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану всіх систем; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

***Ключові слова**: аеробіка, здобувачі вищої освіти, здоров'я, навантаження, рівень, фізична підготовленість, фізичні вправи, фізична працездатність, фізичний стан, функціональний стан.*

***Kryvoruchko Svitlana, Samokhin Oleksii. The influence of aerobics on the physical condition of higher education students.** The studying at higher education institutions places high demands on the health status of students, which is caused by many factors and is assessed by experts as unsatisfactory.*

The systematic nervous and mental overstrain and mental fatigue cause deterioration of health, functional state of systems; decrease in physical fitness and performance of higher education students.

The aerobics classes are an effective way to improve health and increase efficiency in higher education students.

Aerobics is a set of general developmental physical exercises that includes body movements combined with breathing exercises and is performed to musical accompaniment. It is one of the modern trends in health-improving physical culture.

The purpose of the study: to reveal the impact of aerobics on the state of health, functional state of systems, level of physical fitness and performance in the applicants of the higher education.

Methods of the study: theoretical analysis and generalisation of scientific and methodological literature.

Results of the study. The influence of systematic aerobics training on the physical condition of the applicants of the higher education is studied.

Conclusions. The systematic aerobics classes have a positive effect on the physical condition of the applicants of the higher education, namely: they contribute to the improvement of health, functional state of all systems; increase the level of physical fitness and performance. The aerobic exercise is effective and safe for health, provided that you follow the guidelines for its proper use. Велика кількість видів аеробіки дає можливість здобувачам вищої освіти обрати той, що відповідатиме їх стану здоров'я, статі, вікові, фізичній підготовленості, інтересам та метою занять. The large number of types of aerobics allows applicants of the higher education to choose the one that suits their health, gender, age, physical fitness, interests and purpose of training.

Prospects for further research: to study the impact of aerobics on the physical condition of the applicants of the higher education in physical education classes.

***Key words:** aerobics, applicants of the higher education, health, load, level, physical fitness, physical exercises, physical performance, physical condition, functional state.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасне високотехнічне виробництво та ринкові стосунки висувають високі вимоги до якості підготовки майбутніх фахівців та їх конкурентоспроможності, що визначаються не лише тим, як сформувалися професійні знання, вміння й навички, а й рівнем здоров'я і працездатності [17].

Інтенсифікація навчання, підвищення вимог до обсягу та якості знань на фоні гіподинамії, високого рівня психоемоційного й інтелектуального напруження негативно впливають на функціональний стан систем здобувачів вищої освіти [4].

Навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до стану здоров'я здобувачів, що обумовлений багатьма факторами й оцінюється фахівцями як незадовільний [10, 11, 21].

Систематичне нервове та психічне перенапруження і розумова втома спричиняють погіршення здоров'я, функціонального стану систем; зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти [1, 21].

І. І. Назаренко, Т. С. Аліпова [15] вважають, що суттєву негативну роль в погіршенні здоров'я, функціонального стану систем у здобувачів вищої освіти відіграють такі фактори: гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нераціональне харчування, зниження інтересу до занять різними видами рухової активності. На їх думку, ця проблема ускладнюється й тим, що до закладів вищої освіти студентська молодь вступає вже з низьким рівнем фізичного стану.

За даними І. В. Кривенцової, О. В. Крівєнцової, С. А. Семашко [12], на І курс до закладів вищої освіти вступає 70% здобувачів вищої освіти з різними захворюваннями, а випускається вже 90% молодих фахівців з поганим станом здоров'я.

Низка фахівців [15, 17, 19] зазначає, що велика кількість здобувачів закладів вищої освіти мають погіршення здоров'я, функціонального стану систем, фізичного розвитку; низький рівень фізичної підготовленості та працездатності.

Як відмічають Л. О. Рядова, Н. В. Циганoвська, В. В. Гончар, І. О. Кушнарьов [21], збереження та зміцнення здоров'я у здобувачів вищої освіти можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами.

Л. О. Рядова, І. А. Подмарьова, Н. В. Циганoвська, В. В. Гончар, Д. С. Батулін [20] довели, що систематичні заняття

фізичними вправами позитивно впливатимуть на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Н. О. Бєлікова [4] акцентує увагу на тому, що раціональне використання фізичних вправ сприяє зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань та підвищенню рівня фізичної підготовленості. При цьому найбільшим оздоровчим ефектом, за даними науковця, характеризуються фізичні навантаження аеробного характеру.

Дані І. І. Назаренко, Т. С. Аліпова [15] свідчать, що ефективним засобом поліпшення здоров'я, підвищення працездатності у здобувачів вищої освіти є заняття з аеробіки.

Аеробіка – це комплекс загальнорозвивальних фізичних вправ, що включає рухи тіла у поєднанні з дихальними вправами і виконуються під музичний супровід. Вона є один із сучасних напрямків оздоровчої фізичної культури [22, 23].

У зв'язку з вище зазначеним питання впливу систематичних занять аеробікою на фізичний стан здобувачів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: розкрити вплив занять аеробікою на стан здоров'я, функціональний стан систем, рівень фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичні заняття аеробікою сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню обміну речовин, психоемоційного стану; підвищенню рівня фізичної і психічної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти.

Під впливом занять аеробікою зростає загальний об'єм крові настільки, що поліпшується можливість транспорту кисню, і тому людина проявляє велику витривалість при напруженому фізичному навантаженні; збільшується об'єм легень; зміцнюється серцевий м'яз, краще забезпечується кров'ю, що сприяє збільшенню тривалості життя; підвищується вміст ліпопротеїдів високої щільності; знижується загальна кількість холестерину, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу; зміцнюється кісткова система; підвищується працездатність [2].

Основним завданням аеробіки є оздоровлення організму, тому вона рекомендується всім, хто хоче поліпшити свій фізичний стан незалежно від віку і вихідного стану здоров'я.

Заняття аеробікою сприяють зниженню ризику серцево-судинних захворювань. У людини, яка займається аеробними вправами, серце працює ритмічно й економно. Потужність скорочень серцевого м'яза набагато більше, ніж у тих хто веде малорухливий спосіб життя, більш розвинені судини серця, а в результаті краще харчується серцевий м'яз.

Під час виконання фізичних вправ з аеробіки активізуються не лише дихання, вентиляція легенів, а й всі м'язи тіла; відкривається велика кількість капілярів; збільшується їх перетин; прискорюється кровообіг; поліпшується венозний кровообіг, що позитивно впливає на діяльність органів черевної порожнини, особливо печінки.

Під впливом систематичних занять аеробікою прискорюються всі обмінні процеси, зокрема і гормональний. Установлено, що фізичні вправи із зазначеного виду рухової активності позитивно впливають на функціональний стан гормональної системи. Спеціальні навантаження на витривалість, заняття у колективі стимулюють діяльність надниркових залоз і гіпофіза, а через них впливають на білковий, жировий, вуглеводний і водно-сольовий обмін. Крім цього, гормони володіють протизапальними властивостями і впливають на настрій людини.

Активні систематичні заняття аеробікою є запорукою надійної роботи ендокринної системи, а значить, бадьорості та здоров'я.

Аеробні вправи сприяють усуненню втоми, що настає після розумової діяльності.

Фізичні вправи з аеробіки позитивно впливають на тонус нервової системи. Мозок і м'язи являють собою функціональну єдність: м'язи не можуть скорочуватися без нервових імпульсів, а мозок, ізольований від впливу м'язів, швидко втрачає свою збудливість навіть при наявності достатнього кровопостачання. На мозковий кровообіг впливають не лише характер самих вправ, а й послідовність їх виконання, інтенсивність, обсяг, місце в режимі дня [18].

Вправи, виконані під музику, є базовими при опануванні руховою культурою, оскільки вони сприяють формуванню правильної постави, красивої ходи, розвитку ритмічності і музичності. Велика різноманітність рухів, що виконуються в різних площинах простору, сприяє вдосконаленню рухової пам'яті і координаційних здібностей [9].

С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова [23], О. І. Четчикова [14], І. О. Середа [22] стверджує, що систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної, нервової, ендокринної, імунної, лімфатичної, репродуктивної, покривної систем, обміну речовин, стану опорно-рухового апарату (м'язи, кістки, суглоби, зв'язки та сухожилля), системи терморегуляції; підвищенню рівня розвитку сили, витривалості, гнучкості,

В. В. Пастернацький, М. Ю. Кущ [17] відмічають, що заняття аеробікою позитивно впливають на фізичний стан здобувачів вищої освіти – сприяють зміцненню усіх м'язових груп; підвищенню життєвого тонусу, еластичності зв'язок і сухожиль, рівня розвитку аеробних можливостей; розвитку рухливості суглобів; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем, обміну речовин; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності; профілактиці серцево-судинних захворювань, захворювань опорно-рухового апарату; корекції постави; протидії можливим щоденним стресам; творчій активності.

І. І. Назаренко, Т. С. Аліпова [15] зазначають, що заняття аеробікою надають виражений позитивний вплив на стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості.

Систематичні заняття аеробікою, за даними Д. В. Пятницької [19], позитивно впливає на стан здоров'я; сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної, нервової, ендокринної, імунної, лімфатичної, репродуктивної, покривної систем, опорно-рухового апарату; зниженню ризику розвитку захворювань; підвищенню рівня фізичної підготовленості.

І. В. Зеніна, Н. В. Кузьменко, Н. М. Гаврилова [8] переконані, що заняття з аеробіки використовують з метою вирішення цілої низки завдань: поліпшення функціонального стану серцево-судинної, нервової та дихальної систем, профілактики захворювань, зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення фізичної працездатності, розвиток фізичних

якостей, зокрема, витривалості, гнучкості та сили. На їх думку, завдяки систематичним тренуванням досягається позитивний зовнішній ефект, зміцнюються м'язи черевного пресу і спини, що забезпечують правильну поставу, вдосконалюються координаційні здібності.

А. Г. Істомін, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітін [16] наголошують, що систематичні заняття аеробікою не лише дають можливість підвищити рівень м'язової тренованості, а й поліпшити функціональний стан серцево-судинної системи.

С. Ю. Герасименко [5] довела: заняття з фізичного виховання із застосуванням аеробіки позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти; приваблюють своєю структурою та змістом, що сприяє формуванню мотивації до систематичних занять даним видом рухової активності у студентської молоді.

С. І. Данильченко, Д. С. Корнієнко, О. В. Мілкіна, С. О. Мотуз [7] встановили, що використання фізичних вправ з аеробіки на заняттях з фізичного виховання у здобувачів вищої освіти сприяє поліпшенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

З метою зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку та вдосконалення фізичних якостей (сила, бистрість, витривалість, гнучкість, спритність) І. О. Бейгул, О. М. Шишкіна [3] рекомендують займатися аеробікою.

П. Д. Марущак [13] вказує, що аеробіка є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей.

Дані О. М. Гоголевої [6] свідчать про те, що систематичні заняття аеробікою сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а при правильному підборі музичного супроводу позитивно впливають на нервову систему.

Фахівці [4, 6, 19, 22] вказують, що нині існує велика різноманітність видів аеробіки: степ-аеробіка, кік-аеробіка, бодікомбат, аква-аеробіка, фітбол-аеробіка, слайд-аеробіка, кор-аеробіка, кенгуру-аеробіка, сайкл-аеробіка, скіпінг, чер-данс, йога-аеробіка і т. д.

Систематичні заняття *степ-аеробікою* позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної та нервової систем, рівень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Кік-аеробіка сприяє розвитку витривалості, сили, гнучкості та спритності [4].

Бодікомбат є ефективний засіб розвитку витривалості, сили, спритності та бистрості.

Аква-аеробіка позитивно впливає на зміцнення м'язів та зв'язок, розвиток швидкісно-силових здібностей, витривалості і гнучкості.

Заняття *фітбол-аеробікою* сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної системи та вегето-судинної системи; розвитку координаційних здібностей.

Систематичні заняття *слайд-аеробікою є* ефективним засобом поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи, розвитку витривалості, координаційних здібностей та сили.

Кор-аеробіка та *кенгуру-аеробіка* сприяють розвитку координаційних здібностей.

Заняття *сайкл-аеробікою* позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем [22].

Під впливом занять *скіпінгом та чер-дансем* спостерігається підвищення рівня фізичної підготовленості, поліпшення функціонального стану кістково-м'язової, серцево-судинної та дихальної систем [19].

Йога-аеробіка є ефективним засобом розвитку гнучкості та гармонізації ментальності у здобувачів вищої освіти [6].

При виконанні фізичних вправ з аеробіки важливо приділяти особливу увагу методам їх розучування, добору музичного супроводу, використанню спеціального обладнання та пристосування, а також одягу, взуття [23].

Висновки. Систематичні заняття аеробікою позитивно впливають на фізичний стан здобувачів вищої освіти, а саме: сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану всіх систем; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Фізичні вправи з аеробіки, за умови дотримання методичних рекомендацій щодо їх правильного застосування, ефективні та безпечні для здоров'я.

Велика кількість видів аеробіки дає можливість здобувачам вищої освіти обрати той, що відповідатиме їх стану здоров'я, статі, вікові, фізичній підготовленості, інтересам та метою занять.

Перспективи подальших наукових досліджень: дослідити вплив занять аеробікою на фізичний стан у здобувачів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання.

Література

1. Баканова О. Ф., Крамаренко В. І. Ефективність застосування систематичної рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 5 (164) 23. С. 23–29.

2. Баканова О. Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 22. – С. 30–36.

3. Бейгул І., Шишкіна О. Вплив занять фітнес-аеробіки на фізичний стан студенток технічних ВУЗів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. Вип. 18. С. 21–25.

4. Бєлікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2015. № 1 (29). 31–34.

5. Герасименко С. Ю. Аеробіка у тижневому циклі занять як засіб підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 12 (50). С. 7–9.

6. 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.

7. Данильченко С. І., Корнієнко Д. С., Мілкіна О. В., Мотуз С. О. Застосування методу колового тренування на заняттях з фізичного виховання студентів внз технічного профілю. *Вісник Запорізького національного університету* : зб. наук. статей. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. № 1. С. 34–41.

8. Зеніна І. В., Кузьменко Н. В., Гаврилова Н. М. Особливості впливу занять з аеробіки на емоційний і фізичний стан студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 2020. С. 89–91.

9. Кійко В., Горлова Л., Сіренко Р. Вплив фітнес-аеробіки на розвиток координації рухів студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 5 К(61) 2015. С. 120–123.

10. Кононенко Н. М., Білоус Н. С. Засоби та методи підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 6 (166) 23. С. 74–79.

11. Крамаренко В. І., Дахно А. О. Значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 2022. С.105–110.

12. Кривенцова І. В., Крівєнцова О. В., Семашко С. А. Розвиток сили та витривалості у студенток збірної команди з аеробіки засобами кросфіту. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини* : зб. наук. пр. Харків : Національний фармацевтичний університет, 2020. Вип. 1. С. 198–200.

13. Марущак П. Д. Сучасні напрями фітнесу як повноцінні тренування для підтримки фізичної форми. *Сучасні тенденції розвитку науки та освіти* : мат. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. педагогіч. та наук.-педагогіч. працівників, аспірантів, молодих учених. Ніжин : ВСП «Ніжинський фаховий коледж НУБіП України», 2021. С. 344–351.

14. Методичні вказівки для виконання практичних і самостійних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» (Аеробіка) (для студентів 1–2 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей) / уклад. : О. І. Четчикова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 33 с.

15. Назаренко І. І., Аліпова Т. С. Розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час. *Молодий вчений*. 2020. № 6 (82). С. 41–43.

16. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків : метод. вказ. для студентів-медиків I–II курсу / упор. А. Г. Істомін, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітін. Харків : ХНМУ, 2014. 20 с.

17. Пастернацький В. В., Кущ М. Ю. Програма розвитку рухових здібностей студенток засобами оздоровчої аеробіки. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 11. Т. 2. С. 113–117.

18. Пастернацький В. В. Методичні рекомендації до організації та проведення самостійних занять з аеробіки з навчальної дисципліни ВК 2.5. Теорія і методика викладання аеробіки. Одеса : Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2021. 32 с.

19. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дисертація. Харків : комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 2017. 214 с.

20. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.

21. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Кушнарьов І. О. Ефективність систематичних секційних занять деякими видами рухової активності здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3 (161) 23. С. 160–168.

22. 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.

23. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб.. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2010. 244 с.

References

1. Bakanova, O. F., & Kramarenko, V. I. (2023). Efektyvnist zastosuvannia systematychnoi rukhovoi aktyvnosti u zdobuvachiv zakladiv vyshchoi osvity [The yffectiveness of systematic motor activity in higher education students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University*

named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 5 **(**164) 23), (pp. 23–29). Kyiv : Vydavnytstvo UDU imeni Mykhaila Drahomanova (in Ukrainian).

2. Bakanova, O. F. (2022). Vplyv deiakykh vydiv rukhovoi aktyvnosti na fizychnyi stan zdobuvachiv vyshchoi osvity: teoretychnyi aspekt [The influence of some types of physical activity on the physical condition of higher education students: a theoretical aspect]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. pr. (Vols. 10 (155) 22**), (**pp. 30–36**).** Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

3. Beihul, I., & Shyshkina, O. (2014). Vplyv zaniat fitnes-aerobiky na fizychnyi stan studentok tekhnichnykh VUZiv [The influence of fitness aerobics classes on the physical condition of female students of technical universities]. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації – Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii* : zb. nauk. pr. (Vols. 18), (pp. 21–25). Vinnytsia : TOV «Planer»

4. Bielikova, N. (2015). Ozdorovlennia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy zasobamy aerobnykh fitnes-prohram [The rehabilitation of students of a special medical group by means of aerobic fitness programmes]. *Fizychna kultura, fizychne vykhovannia riznykh hrup naselennia – Physical culture, physical education of different population groups,* 1 (29), 31–34 (in Ukrainian).

5. Herasymenko, S. Yu. (2008). Aerobika u tyzhnevomu tsykli zaniat yak zasib pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti studentok VNZ [The aerobics in a weekly cycle of classes as a means of improving physical fitness of female university students]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and methods of physical education,* 12 (50), 7–9 (in Ukrainian).

6. Hoholeva, O. M. (2022). Fitnes-prohramy u praktytsi fizkulturno-ozdorovchykh tekhnolohii zakladiv vyshchoi osvity [The fitness programmes in the practice of physical education and health technologies of higher education institutions]. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation* : scientific monograph. (pp. 140 – 171). Riga, Latvia : Baltija Publishing (in Ukrainian).

7. Danylchenko, S. I., Korniienko, D. S., Milkina, O. V., & Motuz, S. O. (2017). Zastosuvannia metodu kolovoho trenuvannia na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia studentiv vnz tekhnichnoho profiliu [The application of the method of circuit training in physical education classes for students of technical universities]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu – Bulletin of Zaporizhzhia National University :* zb. nauk. statei. (Vols. 1), (pp. 34–41). Zaporizhzhia : Zaporizkyi natsionalnyi universytet (in Ukrainian).

8. Zenina, I. V., Kuzmenko, N. V., & Havrylova, N. M. (2020). Osoblyvosti vplyvu zaniat z aerobiky na emotsiinyi i fizychnyi stan studentiv [The features of the impact of aerobics classes on the emotional and physical state of students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. pr. (Vols. 7 (127) 20), (pp. 89–91). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

9. Kiiko, V., Horlova, L., & Sirenko, R. (2015). Vplyv fitnes-aerobiky na rozvytok koordynatsii rukhiv studentiv [The influence of fitness aerobics on the development of students' coordination of movements]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. pr. (Vols. 5 K (61)), (pp. 120–123). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

10. Kononenko, N. M., & Bilous, N. S. (2023). Zasoby ta metody pidvyshchennia rivnia rukhovoi aktyvnosti u zdobuvachiv vyshchoi osvity [The ьeans and methods of increasing the level of motor activity in higher education students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. pr. (Vols. 6 (166) 23), (pp. 74–79). Kyiv : Vydavnytstvo UDU imeni Mykhaila Drahomanova (in Ukrainian).

11. Kramarenko, V. I., & Dakhno, A. O. (2022). Znachennia fizychnoho vykhovannia u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia zdobuvachiv vyshchoi osvity [The importance of physical education in the formation of a healthy lifestyle of higher education students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. pr. (Vols. 10 (155) 22**),** (pp. 105–110). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

12. Kryventsova, I. V., Krivientsova, O. V., & Semashko, S. A. (2020). Rozvytok syly ta vytryvalosti u studentok zbirnoi komandy z aerobiky zasobamy kros fitu [The development of strength and endurance in female students of the aerobics team by means of cross-fit]. *Suchasni tendentsii spriamovani na zberezhennia zdorovia liudyny – Modern trends are aimed at preserving human health* : zb. nauk. pr. (Vols. 1), (rr. 198–200). Kharkiv : Natsionalnyi farmatsevtychnyi universytet (in Ukrainian).

13. Marushchak, P. D. (2021). Suchasni napriamy fitnesu yak povnotsinni trenuvannia dlia pidtrymky fizychnoi formy [The modern fitness trends as a complete workout to keep fit]. *Suchasni tendentsii rozvytku nauky ta osvity – Modern trends in the development of science and education* : mat. Vseukr. nauk.-prakt. internet-konf. pedahohich. ta nauk.-pedahohich. pratsivnykiv, aspirantiv, molodykh uchenykh. (pp. 344–351). Nizhyn : VSP «Nizhynskyi fakhovyi koledzh NUBiP Ukrainy»

14. Chetchykova O. I. (Compiler). (2016). *Metodychni vkazivky dlia vykonannia praktychnykh i samostiinykh zavdan z dystsypliny «Fizychne vykhovannia» (Aerobika) [The methodical instructions for practical and independent tasks in the discipline «Physical Education» (Aerobics)].* Kharkiv : Kharkiv. nats. un-t misk. hosp-va im. O. M. Beketova (in Ukrainian).

15. Nazarenko, I. I., & Alipova T. S. (2020). Rozvytok syly zasobamy fitnes-aerobiky v pozaaudytornyi chas [The strength development by means of fitness aerobics in extracurricular time]. *Molodyi vchenyi – A young scientist,* 6 (82), 41–43 (in Ukrainian).

16. Istomin, A. H., Shandrenko, T. O., & Nikitin, M. V., upor. (2014). *Ozdorovchyi vplyv aerobiky na funktsionalnyi stan studentiv-medykiv [The health-improving effect of aerobics on the functional state of medical students]*. Kharkiv : KhNMU (in Ukrainian).

17. Pasternatskyi, V. V., & Kushch, M. Yu. (2019). Prohrama rozvytku rukhovykh zdibnostei studentok zasobamy ozdorovchoi aerobiky [The program for the development of students' motor abilities by means of recreational aerobics]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy,* 11, 113–117 (in Ukrainian).

18. Pasternatskyi, V. V. (2021). *Metodychni rekomendatsii do orhanizatsii ta provedennia samostiinykh zaniat z aerobiky z navchalnoi dystsypliny VK 2.5. Teoriia i metodyka vykladannia aerobiky [The methodical recommendations for the organisation and conduct of independent aerobics classes in the discipline ink 2.5 theory and methods of teaching aerobics]*. Odesa : Derzhavnyi zaklad «Pivdennoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho»

19. Piatnytska, D. V. (2017). Rozvytok fizychnykh zdibnostei studentok vyshchykh navchalnykh zakladiv zasobamy aerobiky [The development of physical abilities of female students of higher educational institutions by means of aerobics]. *Candidate's thesis*. Kharkiv : komunalnyi zaklad «Kharkivska humanitarno-pedahohichna akademiia» Kharkivskoi oblasnoi rady (in Ukrainian).

20. Riadova, L. O., Podmarova, I. A., Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Batulin, D. S. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na fizychnyi ta funktsionalnyi stan zdobuvachiv vyshchoi osvity: teoretychnyi aspect [The influence of physical exercises on the physical and functional state of higher education students: theoretical aspect]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. pr. (Vols. 8 (153) 22), (pp. 79–82). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

21. Riadova, L. O., Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Kushnarov, I. O. (2023). Efektyvnist systematychnykh sektsiinykh zaniat deiakymy vydamy rukhovoi aktyvnosti zdobuvachamy zakladiv vyshchoi osvity: teoretychnyi aspekt [The effectiveness of systematic sectional classes with some types of motor activity by students of higher education institutions: a theoretical aspect]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. pr. (Vols. 3 (161) 22), (pp. 160–168). Kyiv : Vydavnytstvo UDU imeni Mykhaila Drahomanova (in Ukrainian).

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

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

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).21
УДК 613:378.015.31

Куйдіна Т. М.
кандидат педагогічних наук
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків
Кабацька О. В.
доктор педагогічних наук, доцент
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків
Шуба Л. В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
Шуба В. В.
кандидат педагогічних наук
Придніпровська державна академія фізичною культури і спорту, м. Дніпро

ПІДХОДИ ДО КОРРЕКЦІЇ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ІТ ПРАЦІВНИКІВ

Комп'ютери швидко увійшли в повсякденне життя людей і їх використання постійно збільшується. Стратегічною метою є формування професійно-компетентного і конкурентоспроможного фахівця, особистісні якості якого визначають вже не тільки професійні характеристики людини, а й образ його життя. Здоровий спосіб життя – це власноруч створена система, яка захищатиме людину від ризиків у процесі активної життєдіяльності. Нами було проведено комплекс вправ для психологічного та фізичного розвантаження працівників ІТ галузі, спрямованого на