

УДК 378.016:796-055.25+796.412  
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-16>

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК 18–19 РОКІВ

**Черняєва О. М.**

*аспірантка кафедри фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0001-5919-8662](https://orcid.org/0000-0001-5919-8662)  
[olysiknik@ukr.net](mailto:olysiknik@ukr.net)*

**Ключові слова:** *аеробіка,  
студентки, фізичні якості,  
фізична підготовка.*

Натепер перспективним напрямом у вирішенні проблеми підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді в закладах вищої освіти є використання в цьому процесі таких видів спортивної діяльності, як аеробіка, що дуже популярна. Тому необхідно використовувати засоби аеробіки на заняттях із фізичного виховання, на яких студенткам 18–19 років надається можливість займатися тими спортивними вправами, які їм цікаві, від яких вони отримують задоволення. Мета статті – проаналізувати специфіку засобів аеробіки та презентувати авторську програму їх використання на заняттях із фізичного виховання. Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання в закладах вищої освіти. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел (проведено пошук інформації та з'ясування обґрунтованості наукової проблематики дослідження); педагогічні спостереження (використано для опрацювання емпіричних даних на етапах дослідження). Результати дослідження. Фізичні вправи та фізична активність пов'язані із кращою якістю життя та здоров'ям. Отже, оцінка та їх просування можуть бути корисні для досягнення бажаних переваг. З метою вдосконалення традиційної програми з фізичного виховання її було доповнено засобами аеробіки, яка є одним із небагатьох кінезіологічних видів діяльності, і адаптовано до умов дистанційного навчання, а також включено до програми кількох видів фітнесу, які є популярними серед студентства. Головною особливістю нашої програми є комбінування вправ і комплексів для розвитку аеробних і анаеробних здібностей організму, а також стретчинг. Результати дослідження показали, що програма фізичного виховання із застосуванням засобів аеробіки справляє значно більший вплив на розвиток морфомоторного статусу студенток 18–19 років, ніж класичне фізичне виховання. Висновки. Завдяки розробленій програмі здійснений аналіз застосування засобів аеробіки під час виконання простих і складних структур рухів у фізіологічних зонах аеробного навантаження, під час фізичної підготовки студентів, виявлено покращення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості в умовах сучасних змін, а також мотивацію до занять фізичними вправами загалом.

## USING AEROBICS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF 18-19 YEARS OLD FEMALE STUDENTS

**Cherniaieva O. M.**

*Postgraduate Student at the Department of Physical Culture and Sports*

*Zaporizhzhia National University*

*Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine*

*orcid.org/0000-0001-5919-8662*

*olysiknik@ukr.net*

**Key words:** *aerobics, female students, physical qualities, physical training.*

Today a promising direction in solving the problem of increasing the efficiency of the process of physical education of student youth in institutions of higher education is using of such type of sport activity as aerobics, which is very popular. Therefore, it is necessary to use the means of aerobics in physical education classes, where 18–19-years old female students are given the opportunity to engage in those sports exercises that are interesting to them and from which they get pleasure. The purpose of the article is to analyze the specificity of aerobics and to present the author's program for their employment in physical education classes. The object of research is the process of physical education in institutions of higher education. Research methods: theoretical analysis and generalization of literary sources (searched for information and clarification of the validity of the scientific issues of the research); pedagogical observations (used to process empirical data at the research stages). Research results. Physical exercises and physical activity are associated with better quality of life and health. Thus, evaluation and their promotion can be useful in achieving the desired benefits. In order to improve the traditional physical education program, it was supplemented with the means of aerobics, which is one of the few kinesiological activities, and adapted to the conditions of distance learning, as well as included in the program of several types of fitness that are popular among students. The main feature of our program is the combination of exercises and complexes for the development of aerobic and anaerobic abilities of the body, as well as stretching. The results of the research showed that the program of physical education which includes aerobics has a much greater impact on the development of the morphomotor status of 18–19-years old female students than classical physical education. Conclusions. Thanks to the developed program, the analysis of the using of aerobics in the performance of simple and complex structures of movements in the physiological zones of aerobic load, during the physical training of students, and the improvement in physical health and physical fitness in the conditions of modern changes, as well as motivation to engage in physical exercises in general, was carried out.

**Постановка проблеми.** Основною метою занять із фізичного виховання є досягнення модифікації антропологічних властивостей студентів шляхом використання певного змісту, модальностей, обсягів та інтенсивності навчальної діяльності. Навчальна практика показала, що програми, обтяжені великою кількістю навчальних блоків, перетворюють рухові завдання на мету як таку, а не на засіб досягнення конкретних цілей у процесі кінезіологічної трансформації. Окрім того, такій несприятливій ситуації сприяють невеликий обсяг роботи та застарілі методи виконання, спричинені якістю умов праці, рівнем освіти та

креативністю викладачів. Проблема особливо виражена не лише на рівні середньої школи, де єдиний обмежувальний чинник приміщення та матеріальних умов призводить до великих відмінностей у програмуванні й успішності навчання, а й у закладах вищої освіти.

Тенденція впровадження елементів аеробіки на заняттях із фізичного виховання набуває значної популярності й актуальності в закладах вищої освіти. Натепер спостерігається високий рівень насиченості такими засобами під час навчання студенток 18–19 років. Серед студентства підвищується інтерес до опанування різних видів

спорту, які не лише впливають на їхній фізичний розвиток, а й дозволяють покращувати психоемоційний стан і оздоровлюють організм. Одним із важливих видів спорту є аеробіка.

Дослідники зазначають, що засоби аеробіки ефективно впливають на емоційний стан і нервову систему спортсмена, а також здатні здійснювати профілактику захворювань, тому їх включають у загальну фізичну підготовку. Їх включають у заняття з метою покращення рухової постави й активності, зменшення ваги.

Засоби аеробіки варто використовувати для розвитку фізичних здібностей, зокрема, вони підвищують витривалість, працездатність і стійкість організму [5].

Науковці [2] наголошують, що засоби аеробіки характеризуються музичним ритмом, невимушеністю руху й імпровізацією, що підвищує фізичну витривалість і позитивну емоційність спортсмена. Також доводять ефективність аеробіки, оскільки такі вправи балансують потреби організму в кисні, його доставку.

С. Синиця також відзначає позитивний вплив засобів аеробіки на фізичний стан спортсмена. Зазначає, що аеробне тренування здійснює структурні та метаболічні зміни, які стимулюють ріст функціонального потенціалу клітини, тому можна спостерігати перебудову на тканинному рівні на прикладі м'язової клітини [4, с. 20].

Аеробіка має різноманітні напрями та стилі, тому здатна підвищувати рухову ерудицію. На цьому також наголошують дослідники Т. Шепелько й О. Лучко, які зазначають, що засоби аеробіки розвивають креативне мислення, а завдяки поєднанню музики та рухів розкривають творчий потенціал. Також дозволяють проявити музикальні здібності, тому що дають можливість брати участь у культурних заходах [6, с. 115].

Погоджуємось із думкою Т. Шепеленко й О. Лучко, що аеробіка – це складно координаційний вид спорту, який вимагає від тих, хто займається, проявів мислення, концентрації уваги, високого рівня рухової пам'яті, чіткого виконання складно координаційних рухів, прояву всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, високої працездатності, виконання комплексу комбінацій складних елементів, танцювальних зв'язок акробатичних елементів за визначений час, стресостійкості тощо [6, с. 114].

Найповніший опис таких елементів спостерігаємо у праці «Практикум з аеробіки», де науковці подають низку елементів аеробіки, які можна застосовувати під час занять. Найефективнішими серед поданих, на нашу думку, будуть засоби маршу (ходити на місці); вокінгу (просуватися в різних напрямках: ліворуч, праворуч, за діагоналлю, з півповоротами, поворо-

тами); бігу (виконувати невеликі бігові кроки на місці й із просуванням (у різних напрямках)); джампінгу джеку (різноманітні стрибки з різним положенням ніг); степ-тачу (приставні кроки); пуш-тачу (поштовх – торкання); ві-степу та страделу (ходьба з різними положеннями ніг: ноги нарізно – ноги разом); мамби (варіації танцювальних кроків мамбо); степ-кросу (варіанти кроків навхрест); шассе (танцювальні кроки галоп); кіку (махи прямою ногою) [3].

Засобів аеробіки значна кількість, тому це дозволяє оновлювати програми, удосконалювати рухи й уникати одноманітності занять. Під час застосування елементів аеробіки вдається покращити ерудицію спортсменів, апробувати різноманітні вправи та виконати різнохарактерні завдання. У разі потреби можна ускладнювати або поєднувати рухи ніг і рук, нарощувати або знижувати темп виконання, змінювати напрямки виконання на майданчику. Це дозволяє спортсменам удосконалювати творчі здібності та розвивати творче мислення.

Т. Шепеленко, О. Лучко зазначають, що засоби аеробіки розвивають креативне мислення завдяки логічному переходу від одного руху до іншого, синхронному виконанню рухів, високій емоційності виконання комплексів комбінацій. Також виокремлюють такі провідні засоби аеробіки: кроки, роботу руками, махи, підскоки, стрибки, танцювальні, напівакробатичні й акробатичні зв'язки [6, с. 115].

З огляду на вищезазначені чинники та пріоритети засобів аеробіки, вважаємо за необхідне впровадити їх у процес фізичного виховання.

**Мета статті.** Проаналізувати специфіку засобів аеробіки та презентувати авторську програму їх використання на заняттях із фізичного виховання.

**Об'єктом дослідження** є процес фізичного виховання в закладах вищої освіти.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити актуальну проблему рухової активності студентської молоді в закладах вищої освіти на заняттях із фізичного виховання на основі науково-методичного аналізу.

2. Розробити та перевірити ефективність експериментальної програми фізичного виховання студенток 18–19 років із використанням засобів аеробіки.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел (проведено пошук інформації та з'ясування обґрунтованості наукової проблематики дослідження); педагогічні спостереження (використано для опрацювання емпіричних даних на етапах дослідження).

Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися взаємозумовлені та

взаємодоповнюючі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження).

Аналіз наукової та методичної літератури проводився з метою теоретичного обґрунтування об'єкта дослідження й узагальнення наукових підходів щодо рухової активності студентської молоді. Дані теоретичні способи дослідження, узагальнення сучасного практичного досвіду дозволили обґрунтувати актуальність дослідження, позначити та конкретизувати мету, завдання та напрям педагогічного експерименту, розробити зміст програми дослідження.

Педагогічні спостереження використовувалися як засоби орієнтації й ознайомлення з досліджуваними явищами з метою виявлення основних аспектів, що впливають на залучення молоді до занять із фізичного виховання в закладах вищої освіти (далі – ЗВО), що дозволило уточнити спеціальні питання, на яких має базуватися аналіз.

**Виклад основного матеріалу.** Фітнес-технології є невід'ємною частиною підвищення показників рухової активності студентської молоді в закладах вищої освіти на заняттях із фізичного виховання. Натепер відомо понад 100 фітнес-технологій. Вони засновані загалом на заняттях з оздоровчої гімнастики, а це означає, що кваліфікований фахівець легко зможе залучити студентів під час занять.

З метою вдосконалення традиційної програми з фітнесу її було доповнено й адаптовано до умов дистанційного навчання, а також включено до програми кількох видів фітнесу, які є популярними серед студентства.

Головною особливістю нашої програми є комбінування вправ і комплексів для розвитку аеробних і анаеробних здібностей організму, а також стретчинг. Засобами занять були загальнорозвивальні вправи:

- танцювальної аеробіки з використанням простих вправ, кроків, стрибків на місці та в русі;
- силовій аеробіки з використанням бодібарів;
- інтервальні тренування високої інтенсивності з використанням степ-платформи;
- комплекси різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч – фітбол.

Усі ці вправи використовувалися як у звичайних комплексах, так і у кругових тренуваннях.

Кожне заняття модуля розподілялося на 3 частини: підготовчу, основну та заключну. У підготовчій частині використовували загальнорозвивальні вправи, кроки з базової та степ-аеробіки, а також вправи для розвитку гнучкості.

Переважно запропоновано вивчення складних аеробних комбінацій зі зміною ніг, траєкторії руху. Також використовувалися силові кругові трену-

вання. Вправи цього блоку здійснювали значний вплив на розвиток певних фізичних якостей.

У заключній частині здебільшого використовувалися вправи для розвитку та вдосконалення гнучкості та координації.

Як-от комплекси фізичних вправ, що використовуються в основній частині заняття в аеробному блоці, які сприяють підвищенню аеробних можливостей організму та покращенню роботи кардіореспіраторної системи.

Комплекс № 3.1.

8 V-step, правою ногою – двічі.

4 Mambo, правою ногою.

4 Pivot, правою ногою.

12 3 захльостування, правою ногою.

4 2 Jack.

Повторити з лівої ноги.

Комплекс № 3.2.

8 Grape-wine управо, уліво із захлестом гомілки.

4 Step-cross правою.

4 Pivot правою.

12 3 коліна правою.

4 Lift-side, правою плескіт над головою.

Повторити з лівої ноги.

Комплекс №3.3.

4 Марш уперед, правою.

4 Lunch, правою (лівою).

4 Шосе назад, правою (лівою).

4 Pivot, правою.

4 Mambo, правою

8 2 коліна, правою (лівою).

2 твіст, правою.

Повторити з лівої ноги.

Комплекс № 3.4.

6 Шосе вперед, правою.

2 Little-mambo, лівий.

6 Шосе назад, лівий.

2 Little-mambo назад, управо.

4 Pivot, правою.

8 Kick зі зміною ніг, правою (лівою).

4 Коліно, правою.

Повторити з лівої ноги.

Комплекс № 3.5. (на ступі).

8 Basic-lunc, правий.

4 V-step, правою.

4 Mambo, правою.

12 3 коліна, правою.

4 Lift-side, правою (бавовна над головою).

Повторити з лівої ноги.

Комплекс № 3.6.

4 Basic, правою.

6 L-step, правою.

2 Little-mambo назад, праворуч.

4 Step-cross, правою.

8 Basic-lunc, правий.

8 2 Коліна – твіст, правий.

Повторити з лівої ноги.  
Комплекс № 3.7.  
4 Basic, правою.  
8 Шосе навколо стегу (за годинниковою стрілкою), правою.  
4 Mambo, правою.  
4 Коліно, правою.  
4 Захльост через степ, лівий.  
4 Step-cross, правою.  
4 V-step Pivot, правою.  
4 Batman, правою.  
Повторити з лівої ноги.  
Комплекс № 3.8.  
4 Basic, правою.  
4 Lunch назад, правою (лівою).  
8 Mamba-ча-ча-ча, правою (лівою).  
4 Pivot, правою.  
4 V-step назад, правою.  
4 Kick із бавовною, правою (лівою).  
Повторити з лівої ноги.  
Комплекс № 3.9.  
2 Step touch управо, фітбол уперед.  
2 Step touch уліво, фітбол уперед.  
2 Mamba правою вперед – назад, фітбол угору.  
1 Step-cross правою, з відбиттям фітбола лівою рукою об підлогу.  
1 Step-cross лівою, з відбиттям фітбола правою рукою об підлогу.  
1 крок правою, мах назад, фітбол угору.  
1 крок лівий, мах назад, фітбол.  
Повторити з лівої ноги.  
Комплекс № 3.10.  
2 Open step управо з перекатами фітбола по підлозі вправо.  
2 Open step уліво з перекатами фітбола по підлозі вліво.  
8 марш правої на місці з підкиданням і ловом фітбола.  
2 Step-cross правою з відбитком фітбола об підлогу.  
2 Step-cross лівою з відбивом фітбола об підлогу.  
Turn управо з поворотом, фітбол перед грудьми.  
Jack, фітбол уперед.  
Повторити з лівої ноги.  
Комплекс № 3.11.  
8 марш із правої навколо фітбола, тримаючись правою рукою.  
2 V-step правої, круговий рух фітбола.  
2 Mamba, фітбол угору.  
Step-cross правою, фітбол уліво, уперед, управо.  
1 крок правою, мах назад, фітбол угору.  
Повторити з лівої ноги.  
Комплекс № 3.12.  
8 марш правою вперед, фітбол перед грудьми, уперед, перед грудьми, угору.

Open step із поворотом правої, фітбол уперед.  
Kick правою, фітбол уперед – убік.  
8 марш правою назад, фітбол перед грудьми, уперед, перед грудьми, угору.  
Open step із поворотом лівою, фітбол уперед.  
Крок із захлестом, фітбол униз – фітбол перед грудьми, лікті вбік.  
Повторити з лівої ноги.  
Комплекс № 3.13.  
4 марш уперед правою, фітбол перед грудьми, уперед, перед грудьми, угору.  
Double Step touch правою, фітбол уперед.  
4 березня назад лівий, фітбол перед грудьми, уперед, перед грудьми, угору.  
Double Step touch лівий, фітбол уперед.  
Step-cross правою (лівою) з відбивом фітбола двома руками об підлогу.  
V-step правою вперед, фітбол угору.  
V-step правою назад, фітбол перед грудьми.  
Повторити з лівої ноги.  
Комплекс № 3.14.  
4 марш, фітбол перед грудьми, уперед, перед грудьми, угору.  
2 Mamba, фітбол угору.  
Turn управо з поворотом, фітбол перед грудьми.  
Крок коліно, фітбол угору – фітбол уперед.  
2 V-step правою, круговий рух фітболом.  
Big із відбиттям фітбола двома руками об підлогу.  
Повторити з лівої ноги.  
Під час реалізації запропонованої програми виявлено високу ефективність занять із фітнесу, що значно покращило показники фізичної підготовленості та функціонального стану студентів, які взяли участь в експерименті. А саме це вплинуло на певні фізичні якості та посприяло позитивному розвитку рівня їхнього фізичного стану. Досліджували цю програму протягом усього навчального року під час офлайн- і онлайн-навчання. Отже, незважаючи на зміну видів навчання, студенти дотримувалися режиму навчального процесу, дотримувалися всіх рекомендацій і чіткого регламенту проведення занять.

**Висновки.** Завдяки розробленій програмі здійснений аналіз застосування засобів аеробіки під час фізичної підготовки студентів і виявлено покращення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості в умовах сучасних змін, а також мотивацію до занять фізичними вправами загалом. Беззаперечним виявився факт, що активна фізична діяльність популярна серед молоді. Результати дослідження показали, що програма фізичного виховання із застосування засобів аеробіки справляє значно більший вплив на розвиток морфоторного статусу студенток 18–19 років, ніж класичне фізичне виховання.

Серед додаткових результатів використання засобів аеробіки є їх пропагандистська функція. Зокрема, дотримуватись здорового способу життя, підвищувати рівень фізичної підготовленості та покращувати емоційний стан. Це дозволить реалізувати одне з головних загальнодержавних завдань – заохочення молоді до

занять спортом і здобуття вищої освіти з фізичного виховання. Їх вирішення вимагає значних реформ у системі освіти, нових підходів до занять фізичною культурою та спортом, високого рівня оснащення спортивних залів, а також усією необхідною технікою для проведення онлайн-занять.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Четчикова О. Фізичне виховання (аеробіка). Харків : ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2016. 33 с.
2. Істомін А. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків. Харків : ХНМУ, 2014. 20 с.
3. Практикум з аеробіки / Н. Турчина та ін. Київ : Вид-во НАУ, 2012. 32 с.
4. Синиця С., Шестерова Л. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.
5. Шепеленко Т., Лучко О. Засоби аеробіки щодо розвитку креативного мислення студентів залізничних спеціальностей. *Здоров'є, спорт, реабілітація*. 2015. № 1. С. 114–116.
6. Aerobic Gymnastics : An Information Guide. URL: <https://www.gymnasticsontario.ca>
7. Acrobatics as a new trend in Aerobic Gymnastics / D. Chayun et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (2). Art. 109. P. 759–767.
8. Formation of the Students' Volitional Qualities in the Process of Physical Education / G. Griban et al. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. № 8 (6). P. 505–517.

#### REFERENCES

1. Chetchykova O.I. (2016). *Fizychnye vykhovannya (aerobika)* [Physical education (aerobics)]. Kharkiv : HNUMG named after O.M. Beketova (in Ukrainian).
2. Istomin A.H. (2014). *Ozdorovchyy vplyv aerobiky na funktsional'nyy stan studentiv-medykiv* [Health effects of aerobics on the functional state of medical students]. Kharkiv : KHNMU (in Ukrainian).
3. Turchyna N.I., Orhyeyeva S.V., Kharun O.S., Khachatryan V.V., Vorobyova Yu.O. (2012). *Praktykum z aerobiky* [Aerobics workshop]. Kyiv : Vyd-vo NAU (in Ukrainian).
4. Synytsya S.V., Shesterova L.Ye. (2010). *Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennya* [Health aerobics. Sports and pedagogical improvement]. Poltava : PNPUP.
5. Shepelenko T.V., Luchko O.R. (2015). *Zasoby aerobiky shchodo rozvytku kreatyvnoho myslennya studentiv zaliznychnykh spetsial'nostey* [Means of aerobics for the development of creative thinking of students of railway specialties]. *Health, sports, rehabilitation*, № 1, pp. 114–116.
6. Aerobic Gymnastics : An Information Guide. URL: <https://www.gymnasticsontario.ca>
7. Chayun D., Kletsov K., Manzheley I. (2020). Acrobatics as a new trend in Aerobic Gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 20 (2), № 109, pp. 759–767.
8. Griban G., Kuznietsova O., Tkachenko P., Oleniev D., Khurtenko O., Dikhtiarenko Z., & Pustoliakova L. (2020). Formation of the Students' Volitional Qualities in the Process of Physical Education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, vol. 8, № 6, pp. 505–517.