

DOI 10.18372/2786-5495.1.20617

УДК 796

Школа Олена 

кандидатка педагогічних наук, професорка,
завідувачка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

alesikk1974@gmail.com

Волкова Слізавета,

здобувачка освіти 2 курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, м. Харків, Україна

e.volkova@gmail.com

ВПЛИВ ВПРАВ ЗІ СТЕП-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** У статті розглянуто проблему підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти в умовах зниження їхньої рухової активності. Представлено результати педагогічного експерименту, спрямованого на оцінку ефективності використання вправ зі степ-аеробіки в системі фізичного виховання студентської молоді. Метою дослідження було визначення впливу систематичних занять степ-аеробікою на основні показники фізичного стану студентів. У дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти віком 18-22 років, які протягом восьми тижнів виконували спеціально розроблену програму тренувань із використанням степ-платформи. Оцінювання фізичного стану здійснювалося за показниками аеробної витривалості, силової підготовленості, гнучкості, координаційних здібностей*

та рівня стомлюваності. Результати дослідження засвідчили достовірне покращення всіх досліджуваних показників у студентів експериментальної групи порівняно з контрольною. Отримані дані підтверджують доцільність впровадження степ-аеробіки як ефективного та доступного засобу оптимізації фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: степ-аеробіка, фізичний стан, здобувачі вищої освіти, фізична підготовленість, студентська молодь, рухова активність, фізичне виховання.

Abstract. *The article addresses the issue of improving the physical fitness level of higher education students in conditions of reduced physical activity. The results of a pedagogical experiment aimed at assessing the effectiveness of step aerobics exercises in the physical education system are presented. The purpose of the study was to determine the impact of systematic step aerobics training on key indicators of students' physical condition. The study involved higher education students aged 18–22 who participated in an eight-week training program using a step platform. Physical condition was assessed based on indicators of aerobic endurance, muscular strength, flexibility, coordination abilities, and fatigue levels. The findings revealed statistically significant improvements in all measured parameters in the experimental group compared to the control group. The results confirm the feasibility of implementing step aerobics as an effective and accessible means of optimizing physical education in higher education institutions.*

Keywords: *step aerobics, physical condition, higher education students, physical fitness, university youth, physical activity, physical education.*

Вступ. Сучасні умови навчання у закладах вищої освіти характеризуються значним обсягом навчального навантаження, що нерідко супроводжується зменшенням рівня рухової активності студентської молоді [1]. Малорухливий спосіб життя негативно впливає на функціональний стан організму, рівень фізичної підготовленості та загальне самопочуття здобувачів

освіти. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук ефективних і водночас привабливих форм організації занять з фізичного виховання.

Одним із перспективних напрямів оздоровчої фізичної культури є степ-аеробіка – різновид фітнес-тренувань, що поєднує циклічні аеробні навантаження, координаційно складні рухи та музичний супровід [3; 4]. Використання степ-платформи дозволяє дозувати навантаження, варіювати інтенсивність вправ і залучати до роботи різні м'язові групи. За даними наукових джерел [2; 5], заняття степ-аеробікою позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, сприяють розвитку витривалості, сили та координації рухів, а також підвищують мотивацію до систематичної рухової активності.

Незважаючи на наявність окремих досліджень, питання впливу степ-аеробіки на фізичний стан здобувачів вищої освіти потребує подальшого наукового обґрунтування, що й зумовило вибір теми даного дослідження.

Мета дослідження – визначити вплив систематичних занять степ-аеробікою на показники фізичного стану здобувачів вищої освіти та обґрунтувати доцільність її використання у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження. У процесі дослідження застосовувалися такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; анкетування; антропометричні вимірювання; функціональні проби; педагогічний експеримент; методи математичної статистики..

Результати дослідження. Педагогічний експеримент проводився протягом восьми тижнів. У ньому взяли участь 40 здобувачів вищої освіти віком 18-22 років, які були поділені на експериментальну ($n=20$) та контрольну ($n=20$) групи. Студенти експериментальної групи тричі на тиждень займалися за програмою степ-аеробіки тривалістю 45 хвилин, тоді як контрольна група відвідувала традиційні заняття з фізичного виховання.

Програма занять степ-аеробікою включала вправи з поступовим підвищенням інтенсивності, спрямовані на розвиток аеробної витривалості, сили м'язів нижніх кінцівок, гнучкості та координаційних здібностей.

Навантаження дозувалося з урахуванням рівня фізичної підготовленості учасників.

Оцінювання фізичного стану здійснювалося на початку та наприкінці експерименту за такими показниками: аеробна витривалість (тест Купера), силова підготовленість (стрибок у довжину з місця), гнучкість (флексометрія), координаційні здібності (координаційні вправи з м'ячем) та рівень стомлюваності (шкала Борга).

Аналіз отриманих результатів показав, що в експериментальній групі спостерігалось достовірне покращення всіх досліджуваних показників. Зокрема, рівень аеробної витривалості підвищився в середньому на 15 %, силові показники – на 8 %, гнучкість – на 6 %, координаційні здібності – на 10 %. Водночас рівень суб'єктивної стомлюваності після фізичних навантажень знизився на 20 %. У контрольній групі позитивні зміни мали менш виражений характер.

Отримані результати підтверджують високу ефективність степ-аеробіки як засобу комплексного впливу на фізичний стан студентської молоді.

Висновки. Отже, систематичні заняття степ-аеробікою позитивно впливають на фізичний стан здобувачів вищої освіти. Використання степ-аеробіки сприяє достовірному підвищенню показників витривалості, сили, гнучкості та координаційних здібностей, а також зниженню рівня стомлюваності. Степ-аеробіка є ефективним, доступним та мотиваційно привабливим засобом фізичного виховання, який доцільно впроваджувати у навчальний процес закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу занять степ-аеробікою на психоемоційний стан та якість життя студентів.

Список використаних джерел:

1. Базилевич О. О. *Оздоровча аеробіка: теорія і методика* : навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2017. 148 с.

2. Гуменюк О. І. Фітнес як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 3(51). С. 45-49.

3. Довгань Г. В. Степ-аеробіка в системі фізичного виховання здобувачів освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 32-37.

4. Школа О.М., Момот Ю. В. Сучасні проблеми рухової активності здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання. *Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти*: матер. II Всеукр. наук.-практ. конф. за міжнародною участю (м. Київ, 30.11.2022 р.). Національний авіаційний університет / Innovative, Normative-Legal, Pedagogical Aspects, 1(2), 2023. P. 437-442. <https://doi.org/10.18372/2786-5495.1.17352>

5. Школа О.М., Фоменко О.В., Макотченко О.А. Трансформація практичних занять з різних фітнес-технологій для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Evolution of terminology in pedagogical science: from the classics to the present: international collective monograph* / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2024. P. 494-512. DOI: 10.46489/TOESIWC-24-42