

DOI 10.18372/2786-5495.1.20619

УДК 378: 796 (045)

**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](mailto:alesikk1974@gmail.com)

**КУЖИМОВ Богдан,**

здобувач освіти 3 курсу

спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціалізації Фітнес,  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, м. Харків, Україна

[Kuzhimov@ukr.net](mailto:Kuzhimov@ukr.net)

## **ВПЛИВ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ З ЕЛЕМЕНТАМИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ НА РОЗВИТОК СИЛИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

*Анотація.* У статті розглянуто можливості використання аеробіки з елементами бойових мистецтв як ефективного засобу фізичного виховання учнів старших класів з акцентом на розвиток силових якостей. Визначено теоретичні засади, проаналізовано вплив аеробних і бойових вправ на організм підлітків, охарактеризовано фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти тренувального процесу. В умовах воєнного стану особлива увага приділяється формуванню фізичної витривалості, стресостійкості та готовності молоді до непередбачуваних ситуацій. Заняття, що поєднують динамічні вправи аеробіки з прикладними елементами бойових мистецтв, сприяють не лише покращенню фізичних показників, а й розвитку дисципліни, сили волі, відповідальності. В ході експериментального дослідження підтверджено

позитивний вплив такої методики на розвиток сили у старшокласників, підвищення мотивації до занять фізичною культурою та покращення емоційного стану учнів. Отримані результати можуть бути використані вчителями фізичної культури, тренерами та методистами для удосконалення освітніх програм у закладах загальної середньої освіти.

**Ключові слова:** аеробіка, бойові мистецтва, фізичне виховання, старшокласники, сила, силові якості, фізичний розвиток, тренувальна програма, психофізична стійкість, воєнний стан.

**Annotation.** *The article considers the possibilities of using aerobics with elements of martial arts as an effective means of physical education of high school students with an emphasis on the development of strength qualities. The theoretical principles are determined, the impact of aerobic and combat exercises on the body of adolescents is analyzed, the physiological, psychological and social aspects of the training process are characterized. In conditions of martial law, special attention is paid to the formation of physical endurance, stress resistance and readiness of young people for unforeseen situations. Classes that combine dynamic aerobic exercises with applied elements of martial arts contribute not only to the improvement of physical indicators, but also to the development of discipline, willpower, responsibility. During the experimental study, the positive effect of such a technique on the development of strength in high school students, increasing motivation for physical education classes and improving the emotional state of students was confirmed. The results obtained can be used by physical education teachers, trainers and methodologists to improve educational programs in secondary education institutions.*

**Key words:** *aerobics, martial arts, physical education, high school students, strength, strength qualities, physical development, training program, psychophysical resilience, martial law.*

**Вступ.** Сучасні умови життя, зокрема реалії воєнного стану в Україні, вимагають підвищеної уваги до збереження здоров'я та розвитку фізичних

якостей молоді [1; 2]. Особливої актуальності набуває вдосконалення фізичного виховання старшокласників, яке має бути не лише ефективним з точки зору фізичної підготовки, але й мотивуючим, цікавим і таким, що формує життєво важливі навички. Одним із напрямів, що поєднує в собі оздоровчу та прикладну функції, є фітнес із використанням елементів бойових мистецтв та воркауту [3]. Такий підхід дозволяє цілеспрямовано розвивати силу – одну з базових фізичних якостей, що впливає на загальну рухову активність, витривалість та функціональну готовність організму до навантажень.

Важливість розвитку силових здібностей саме в учнів старших класів обумовлена їхнім віковим етапом: у цьому періоді формуються ключові риси особистості [3], зростає потреба в самореалізації, з'являється критичне ставлення до власного тіла та рівня фізичної форми.

Тому, з огляду на це, інтеграція фітнес-вправ з елементами воркауту та бойових мистецтв може стати ефективним інструментом у вихованні цілеспрямованої, фізично підготовленої молоді, що має високу мотивацію до самовдосконалення, самозахисту та відповідального ставлення до власного здоров'я.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності використання аеробіки з елементами бойових мистецтв для розвитку сили учнів старших класів.

**Результати дослідження.** Впровадження аеробіки з елементами бойових мистецтв у фізичне виховання старшокласників є перспективним напрямом, який поєднує фізичну активність з розвитком психологічних та морально-етичних якостей. Однак, щоб цей процес був ефективним і безпечним для учнів, необхідно дотримуватись певних методичних рекомендацій щодо організації тренувань та їх інтеграції в освітній процес. Потрібно враховувати вікові особливості старшокласників, оскільки на цьому етапі фізичний розвиток може бути дуже різним. Для учнів, які не мають попереднього досвіду в бойових мистецтвах чи аеробіці, треба знижувати інтенсивність навантажень,

поступово збільшуючи їх з часом. Також важливо використовувати модифікації вправ, що не перевантажують організм, особливо в перші місяці тренувань.

Впроваджуючи бойові мистецтва в фізичне виховання, необхідно дотримуватись високих стандартів безпеки. Всі вправи мають виконуватись з правильною технікою, щоб уникнути травм. Рекомендується проведення попереднього інструктажу з техніки виконання вправ, особливо при введенні елементів бойових мистецтв. Важливо також забезпечити належне обладнання для тренувань: мати достатньо простору для руху, використовувати захисні пристрої (наколінники, налокітники), коли це необхідно.

Для того, щоб учні залишались зацікавленими і мотивованими, доцільно включати в тренування елементи змагань або конкурсів, що дозволяє стимулювати учнів до подолання своїх фізичних меж. Такі активності можуть створювати командний дух, покращувати взаємодію між учнями та підвищувати їхню мотивацію.

Результати тестувань, проведених до та після експерименту, свідчать про помітне покращення фізичних якостей в учнів експериментальної групи у порівнянні з контрольною. Зокрема: показники витривалості (біг на 1000 м): у середньому покращилися на 10–15% у експериментальній групі, в той час як у контрольній групі зростання склав лише 4–6%. Силові показники (віджимання, присідання): кількість повторень за 1 хвилину збільшилась на 20–25% у експериментальній групі, проти 10% у контрольній. Гнучкість (тест на нахил вперед із сидячого положення): покращення в середньому на 12% у експериментальній групі, в той час як у контрольній зростання було несуттєвим.

Учасники експериментальної групи продемонстрували вищу якість виконання рухів, кращу координацію та точність у технічних елементах бойових мистецтв. Вони краще орієнтувались у просторі, виконували комбінації рухів з більшою впевненістю та дотриманням техніки. Це свідчить про ефективний розвиток моторних навичок та загальної фізичної культури.

За результатами анкетування та спостережень було встановлено, що учні експериментальної групи виявляли вищу мотивацію до занять фізичною культурою. Вони відзначали: покращення настрою після тренувань; зменшення рівня тривожності та стресу; підвищення впевненості у власних силах; формування відповідального ставлення до занять і командної взаємодії. У порівнянні з контрольною групою, ці показники мали значно вищі значення, що свідчить про позитивний психологічний вплив програми.

Одним із важливих результатів дослідження стало покращення взаємодії між учнями в експериментальній групі. Заняття з елементами бойових мистецтв сприяли формуванню поваги один до одного, розвитку навичок командної роботи, відповідальності та самодисципліни. Вчителі також відзначали зниження конфліктності серед учнів, що брали участь у програмі.

Отже, комплексний аналіз отриманих результатів свідчить про те, що впровадження аеробіки з елементами бойових мистецтв у фізичне виховання старшокласників значно підвищує ефективність навчального процесу. Це забезпечує не лише покращення фізичних якостей, а й формування особистісних і соціальних компетенцій, що є особливо важливими в умовах сучасного освітнього середовища та реалій сьогодення, зокрема в умовах війни, коли фізична та психологічна стійкість молоді набуває особливого значення.

**Висновки.** Теоретичний аналіз літературних джерел показав, що аеробіка в поєднанні з бойовими мистецтвами є ефективним засобом комплексного впливу на організм підлітка. Така система вправ сприяє розвитку сили, витривалості, координації, а також формуванню вольових і морально-психологічних якостей. Фізичне виховання в старшій школі має бути спрямоване не лише на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, а й на формування навичок саморегуляції, стресостійкості, відповідальності й самодисципліни, особливо в умовах соціальної нестабільності та військового стану, що зумовлює потребу в загальній фізичній готовності молоді. Розроблена експериментальна програма, що включає аеробні вправи з елементами бойових мистецтв, показала позитивні результати: у

старшокласників експериментальної групи суттєво покращилися показники сили, витривалості, гнучкості, а також психологічного стану та мотивації до занять фізичною культурою. Експеримент підтвердив, що використання інноваційних форм фізичних занять, які поєднують динаміку аеробіки з прикладними навичками бойових мистецтв, викликає в учнів інтерес до уроків фізичної культури, підвищує їх активність та залучення до позакласної діяльності.

### Список використаних джерел

1. Школа О. М., Жамардій В. О. Мотиваційна методика навчання вправам фітнес-аеробіки на уроках фізичної культури старшокласників. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Сер.: Педагогічні науки*. ДЗ «ЛНУ імені Т. Шевченка». 2022. № 3 (351). С. 100 – 115.

2. Школа О., Фоменко О., Дяченко Д. Удосконалення педагогічної майстерності здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт засобами фітнесу силового спрямування Outfit. *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти*: VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17.02.2023 р.). № 2 (2023). С. 633-638. <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.17750>

3. Школа О., Чорний А. Вплив вправ кросфіту на фізичний стан учнів старших класів: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти», м. Київ, 17.10.2024 р. С. 410-416.