

**Суровов Олексій** 

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна.

[alexsur007@gmail.com](mailto:alexsur007@gmail.com)

**Аксьонов Дмитро,**

викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна.

[Aksenovegor5@gmail.com](mailto:Aksenovegor5@gmail.com)

**Монастирський Микита,**

здобувач вищої освіти 2 курсу

спеціальності 017 Фізична культура і спорт,

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна.

[nikitamonax123@gmail.com](mailto:nikitamonax123@gmail.com)

## **ОЦІНКА ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ ТА ХЛОПЦІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ЗВО 1 РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ**

*Анотація.* У статті досліджується питання впливу занять оздоровчою аеробікою на фізичну підготовленість дівчат та хлопців в умовах навчання у ЗВО. Установлено, що фізична підготовленість має вірогідно вищий рівень у дівчат та хлопців, які займалися оздоровчою аеробікою, порівняно з тими, хто займався за традиційною програмою з фізичного виховання.

**Ключові слова:** оздоровча аеробіка, здобувачі освіти, фізична підготовленість.

**Annotation.** *The article investigates the impact of aerobics classes on the physical fitness of girls and boys in the conditions of study at a secondary school. It was established that the physical fitness and working capacity is probably higher in girls and boys who were engaged in recreational aerobics, compared to those who were engaged in the university program.*

**Key words:** *recreational aerobics, students of education, physical fitness.*

**Вступ.** Сучасний етап розвитку сфери фізичної культури і спорту характеризується тенденцією активного розширення арсеналу засобів, які застосовуються в ній практичним матеріалом нових фізкультурно-оздоровчих програм і фітнес-технологій [1; 2]. Цей процес концептуально обумовлений змістом основних напрямів сучасного оздоровчого фітнесу. Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту спрямована на демократизацію освіти й надання їй державно-національної спрямованості, особливо піклування держави про покращення здоров'я нації, вимагають пошуку нових шляхів якісного вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді [1].

Актуальним напрямом такого пошуку є оздоровча аеробіка – сучасний напрям фітнесу, що активно розвивається. Фітнес як один із видів рухової активності завоював велику популярність у світі й в Україні. Заняття оздоровчою аеробікою сприяють гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей організму [4; 6]. Тому вважаємо актуальним вивчення фізичної підготовленості засобами оздоровчої аеробіки для здобувачів вищої освіти щодо наукового обґрунтування побудови для них фітнес-програм.

**Мета дослідження** – проаналізувати вплив занять оздоровчою аеробікою на фізичну підготовленість дівчат і хлопців в умовах навчання в закладі вищої освіти.

**Результати дослідження.** Для вирішення поставлених завдань застосовували такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження й педагогічний експеримент. Для оцінювання фізичної підготовленості дівчат і хлопців використовували такі тести: швидкісно-силові можливості – біг 30 м; сила – піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв або стрибок у довжину з місця; спритність – човниковий біг 4х9 м; гнучкість – нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Аналіз спеціальної літератури [3; 5; 6] свідчить, що на сьогодні фітнес – сучасний напрям фізкультурно-оздоровчої роботи серед населення різного віку та статі. Одним з основних його видів є оздоровча аеробіка, яка поєднує в собі формування пропорційного гармонійного тіла, розвиток фізичних здібностей, контрольоване тренування серцево-судинної системи, а також позитивний вплив на психоемоційний стан [3; 4]. Щодо фізичної підготовленості дівчат і хлопців, то проблема на сучасному етапі залишається не розкритою.

На початку експерименту нами встановлено вірогідну різницю між експериментальною та контрольною групами в показниках фізичної підготовленості.

**Таблиця 1**

**Показники фізичної підготовленості дівчат та хлопців на початку експерименту (n=11)**

Показники	Група	X±m		t		p	
		до	після	до	після	до	після
Біг 30 м, с	К	6,03±0,28	5,85±0,35	-3,40	-2,68	<0,05	<0,05
	Е	5,46±0,48	5,35±0,51				
Човниковий біг 4х9 м, с	К	12,57±0,55	12,30±0,57	-5,78	-5,07	<0,05	<0,05
	Е	11,31±0,47	11,17±0,47				
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	К	27,91±7,02	29,36±7,36	5,11	5,29	<0,05	<0,05
	Е	39,45±2,60	41,82±2,60				
Нахил вперед з положення сидячі, см	К	14,91±3,40	15,91±3,40	3,20	2,35	<0,05	<0,05
	Е	18,64±1,85	18,64±1,80				
Стрибок в довжину з місця, см	К	149,27±17,02	152,36±16,76	6,03	6,06	<0,05	<0,05
	Е	180,64±2,76	183,55±3,30				

Як свідчать дані таблиці 1, показники фізичної підготовленості вірогідно вищі в експериментальній групі, як на початку, так і в кінці експерименту.

Так, показники швидкісно-силових здібностей і координації в групі здобувачів, які займаються оздоровчою аеробікою, вірогідно вищі, порівняно з групою інших. Біг 30 м вони долали швидше –  $5,46 \pm 0,48$  та  $5,35 \pm 0,51$  с, порівняно з тими, які займалися за вузівською програмою –  $6,03 \pm 0,28$  і  $5,85 \pm 0,35$  с, стрибали в довжину з місця далше –  $180,64 \pm 2,78$  та  $183,55 \pm 3,30$  см, порівняно із  $149,27 \pm 17,02$  і  $152,36 \pm 16,76$  см (на початку та в кінці експерименту, відповідно). Просторово-часові характеристики, які визначалися за часом човникового бігу  $4 \times 9$  м, дають нам можливість зробити висновок, що координаційні можливості також вірогідно вищі у здобувачів, які займалися аеробікою як на початку експерименту –  $11,31 \pm 0,47$  і  $12,57 \pm 0,55$  с (експериментальна та контрольна відповідно), так і в кінці –  $11,17 \pm 0,47$  і  $12,30 \pm 0,57$  с.

Показники силових здібностей вірогідно вищі в групі здобувачів, які займалися аеробікою, порівняно з групою інших, про що свідчать результати піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв.

Так, на початку експерименту ці показники були  $39,45 \pm 2,60$  та  $27,91 \pm 7,02$  рази, а в кінці –  $41,82 \pm 2,60$  та  $29,36 \pm 7,36$  рази (у експериментальній і контрольній групах, відповідно). Про рівень розвитку гнучкості ми судили за результатами нахилу вперед із положення сидячи, які на початку експерименту становили  $18,64 \pm 1,85$  та  $14,91 \pm 3,40$  см, а в кінці –  $18,64 \pm 1,80$  і  $15,91 \pm 3,40$  см та відчутно вищі в експериментальній групі.

Отже, фізична підготовленість має вірогідно вищий рівень у тих, хто займається оздоровчою аеробікою, порівняно з тими, хто займається за традиційною програмою з фізичного виховання. На нашу думку, це зумовлено використанням у тренувальному процесі експериментальної групи більших обсягів спеціальної роботи, що й привело до підвищення рівня.

**Висновки.** Аналіз літературних даних свідчить, що питання впливу занять аеробікою на фізичну підготовленість дівчат та хлопців в умовах

навчання в ЗВО розглядаються недостатньо. Отримані практичні результати можуть бути підставою для наукового обґрунтування певних фітнес-програм, які позитивно впливають на фізичний розвиток, фізичну підготовленість й на здоров'я здобувачів освіти в цілому та бути темою нашого наступного дослідження.

### Список використаних джерел

1. Аеробіка як засіб розвитку фізичних здібностей студентської молоді : монографія / Г. Ф. Пономарьова, О. М. Школа, А. В. Осіпцов, Д. В. Пятницька. Маріуполь: ТОВ «ППНС», 2018. 254 с.

2. Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. Оздоровчий фітнес як засіб формування у студенток усвідомленої мотивації до фізичної активності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 8 (139). С. 23-28. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8\(139\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).04) (дата звернення: 02.10.24).

3. Беляк Ю., Грибовська Ф., Музика В., Іваночко Л., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. ЛДУФК, Львів. 2018. 208 с. URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/13856> (дата звернення: 30.09.24).

4. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 54-58.

5. Пангелова Н., Круцевич Т., Москаленко Н. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 1. С. 78-87.

6. Школа О.М., Журавльова І.М. Теорія та методика навчання: аеробіка: навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2014. 265 с.