

## Використання різних напрямів в аеробіці на заняттях у закладах вищої освіти

*Павелько Ольга Миколаївна<sup>1</sup>, Потапова Олена Володимирівна<sup>2</sup>,  
Харченко-Баранецька Людмила Леонідівна<sup>3</sup>, Павлов Роман Володимирович<sup>4</sup>*

Опубліковано	Секція	УДК
24.09.2025	Фізична культура і спорт	796.015.132:796.035:378

DOI: [https://doi.org/10.5281/zenodo\\_17195738](https://doi.org/10.5281/zenodo_17195738)

**Анотація.** У статті досліджується проблема використання різних напрямів аеробіки в освітньому процесі закладів вищої освіти та їхній вплив на формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Підкреслюється, що сучасна система фізичного виховання у вишах перебуває в умовах реформування та потребує нових підходів, здатних забезпечити високу мотивацію студентської молоді до занять фізичною активністю, сприяти розвитку індивідуальних здібностей і формуванню здорового способу життя. Мета статті – наукове обґрунтування ефективності використання різних напрямів аеробіки та фітнес-програм у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти та визначення їхнього впливу на підвищення мотивації до занять фізичною культурою, розвиток рівня фізичної підготовленості, формування психоемоційного благополуччя й культури здорового способу життя, а також професійних компетентностей майбутніх фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Особлива увага приділяється аеробіці як одному з найпопулярніших і доступних видів фітнесу, що має широкий спектр напрямів (степ-аеробіка, аквааеробіка, танцювальна, силова, фанк-аеробіка тощо). Водночас аеробіка розглядається не ізольовано, а у контексті сучасної фітнес-культури, яка охоплює поєднання кардіо-, силових і функціональних програм, mind&body-напрямів та інноваційних цифрових технологій, що дозволяє комплексно впливати на фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток студентів, забезпечуючи не лише розвиток витривалості й координаційних здібностей, а й контроль ваги, профілактику гіподинамії, підвищення кардіореспіраторної витривалості та розвиток комунікативних навичок у групових формах занять. Аналіз наукових досліджень підтверджує, що

<sup>1</sup> кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна [orcid.org/0000-0001-5919-8662](https://orcid.org/0000-0001-5919-8662)

<sup>2</sup> кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри терапії та реабілітації Запорізький національний університет, вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна. [orcid.org/0000000256037940](https://orcid.org/0000000256037940). [potapovaov18.1@gmail.com](mailto:potapovaov18.1@gmail.com)

<sup>3</sup> кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонський державний університет вул. Університетська, 27, Херсон, Україна [orcid.org/0000-0001-7018-1853](https://orcid.org/0000-0001-7018-1853) [harchenkobaranetskaya@gmail.com](mailto:harchenkobaranetskaya@gmail.com)

<sup>4</sup> Викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Харківський національний університет внутрішніх справ, місто Харків проспект Льва Ландау, 27, <https://orcid.org/0000-0003-0289-4186>, e-mail: [roman20111968@gmail.com](mailto:roman20111968@gmail.com)

інтеграція різних напрямів аеробіки та фітнес-програм у навчальний процес сприяє формуванню стійкої мотивації студентів до систематичної рухової активності, знижує рівень стресових станів і створює умови для розвитку компетентностей, необхідних у майбутній професійній діяльності. Наукова новизна статті полягає у визначенні доцільності комплексного використання аеробіки у поєднанні з іншими фітнес-напрямами у вищій школі, що дозволяє підвищити якість освітнього процесу та узгодити його з сучасними європейськими стандартами фізичного виховання.

**Ключові слова:** аеробіка, фітнес, напрями аеробіки, фітнес-програми, вища школа, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, професійна підготовка.

### **The use of different directions in aerobics in higher educational institutions**

The article examines the problem of using different areas of aerobics in the educational process of higher education institutions and their impact on the formation of professional competence of future specialists in physical culture and sports. It is emphasized that the modern system of physical education in universities is undergoing reform and requires new approaches capable of ensuring high motivation of students to engage in physical activity, promoting the development of individual abilities, and fostering a healthy lifestyle. The purpose of the article is to provide a scientific rationale for the effectiveness of using different areas of aerobics and fitness programs in the process of physical education of university students and to determine their impact on increasing motivation for physical activity, improving the level of physical preparedness, forming psycho-emotional well-being and a culture of healthy living, as well as professional competencies of future specialists in the field of "Physical Culture and Sport." Special attention is paid to aerobics as one of the most popular and accessible types of fitness, which has a wide range of forms (step aerobics, aqua aerobics, dance, strength, funk aerobics, etc.). At the same time, aerobics is not considered in isolation, but in the context of modern fitness culture, which encompasses a combination of cardio, strength, and functional programs, mind & body directions, and innovative digital technologies. This makes it possible to comprehensively influence the physical, psycho-emotional, and social development of students, ensuring not only the development of endurance and coordination abilities but also weight control, prevention of hypodynamia, improvement of cardiorespiratory endurance, and the development of communication skills in group training formats. The analysis of scientific research confirms that the integration of different areas of aerobics and fitness programs into the educational process promotes the formation of stable motivation among students for systematic physical activity, reduces stress levels, and creates conditions for the development of competencies necessary in future professional activities. The scientific novelty of the article lies in substantiating the expediency of the integrated use of aerobics in combination with other fitness directions in higher education, which makes it possible to improve the quality of the educational process and align it with modern European standards of physical education.

**Key words:** aerobics, fitness, areas of aerobics, fitness programs, higher education, physical education, healthy lifestyle, professional training.

### **Вступ**

*Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.* Сучасна система вищої освіти в Україні перебуває на етапі активної модернізації, що передбачає не лише оновлення змісту дисциплін, але й

впровадження нових, більш ефективних методів навчання, здатних забезпечити високий рівень мотивації студентів і формування практичних компетентностей. У цьому контексті особливо актуальним стає питання модернізації фізичного виховання студентської молоді, оскільки традиційні підходи часто не відповідають вимогам часу та очікуванням студентів. Більшість традиційних занять характеризується одноманітністю вправ, відсутністю диференціації за рівнем підготовки учасників, обмеженою інтеграцією інноваційних технологій та недостатньою увагою до індивідуальних особливостей студентів.

В умовах сучасного навчального процесу значна частина студентів виявляє знижений рівень фізичної активності, що негативно позначається на їхній загальній фізичній підготовленості, здоров'ї, працездатності та успішності навчання. Цей факт свідчить про нагальну потребу у застосуванні таких педагогічних технологій, які б не лише забезпечували розвиток фізичних якостей, а й формували стійку мотивацію до регулярних занять фізичною культурою, сприяли розвитку самостійності та відповідальності за власний стан здоров'я.

Сучасна система вищої освіти в Україні перебуває на етапі активної модернізації, що передбачає не лише оновлення змісту дисциплін, але й впровадження нових, більш ефективних методів навчання, здатних забезпечити високий рівень мотивації студентів і формування практичних компетентностей. У цьому контексті особливо актуальним стає питання модернізації фізичного виховання студентської молоді, оскільки традиційні підходи часто не відповідають вимогам часу та очікуванням студентів.

Одним із провідних світових трендів у сфері оздоровчої рухової активності є фітнес-культура, яка охоплює широкий спектр напрямів: аеробіку, силові й функціональні тренування, програми mind&body, використання сучасних цифрових додатків та онлайн-платформ. Інтеграція елементів фітнесу у навчальний процес вищої школи відкриває нові можливості для комплексного розвитку студентів: від формування мотивації до регулярної активності й профілактики гіподинамії до вдосконалення кардіореспіраторної витривалості, контролю маси тіла та зниження рівня стресу. Водночас групові форми фітнес-занять сприяють соціалізації студентів, розвитку комунікативних навичок і формуванню культури здорового способу життя.

Таким чином, поєднання аеробіки та інших фітнес-направів у системі фізичного виховання у закладах вищої освіти відповідає сучасним науковим і практичним завданням: забезпеченню індивідуалізації навчального процесу, підвищенню його результативності та підготовці майбутніх фахівців фізичної культури й спорту до роботи в умовах інноваційного освітнього середовища.

Аеробіка у цьому контексті виступає як високоефективний педагогічний інструмент, здатний комплексно впливати на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток студентів. Різноманітні напрями аеробіки – степ-аеробіка, аквааеробіка, танцювальна аеробіка, силова аеробіка, фанк-аеробіка – дозволяють створювати динамічні та цікаві заняття, що враховують індивідуальні можливості кожного учасника, забезпечують поступове підвищення фізичного навантаження та формують у студентів комплекс компетентностей, необхідних для майбутньої професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Використання різних напрямів аеробіки у вищій школі пов'язане з рядом наукових і практичних завдань. З наукової точки зору це дозволяє досліджувати ефективність

інтеграції різних фізичних практик у навчальний процес, визначати оптимальні моделі поєднання кардіо-, силових і танцювальних навантажень та їхній вплив на розвиток фізичних якостей, психоемоційного стану та мотивації студентів. З практичної точки зору, впровадження різних напрямів аеробіки забезпечує підвищення результативності навчальних занять, стимулює студентів до систематичної фізичної активності, формує у них базові професійні навички організації тренувального процесу та здатність адаптувати програми фізичного виховання до індивідуальних потреб різних категорій населення.

Варто підкреслити, що аеробіка є складовою сучасної фітнес-культури, яка включає силові, функціональні, тренди *mind&body* (йога, пілатес) та інноваційні цифрові формати (онлайн-тренування, фітнес-додатки). Її інтеграція у вищу школу створює передумови для комплексного впровадження фітнес-технологій у систему фізичного виховання.

Таким чином, проблема використання різних напрямів аеробіки та фітнесу у вищій школі є багатоплановою і потребує системного наукового підходу. Вона поєднує питання педагогічної доцільності, фізіологічного обґрунтування, психоемоційного ефекту та підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності, що робить її надзвичайно актуальною для сучасної науки про фізичне виховання і спорт.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Наукові підходи до проблеми використання аеробіки у системі фізичного виховання представлені як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками, що дозволяє оцінити сучасний стан наукового знання та виявити перспективні напрями подальших досліджень. Так, М. Томенко (2019) [7] у своїй роботі підкреслює універсальність аеробіки як засобу розвитку витривалості, підвищення загальної фізичної підготовленості та формування культури рухової активності студентів. Автор акцентує увагу на можливості адаптації вправ до різного рівня фізичної підготовленості та вікових особливостей учасників, що дозволяє забезпечити високий рівень включення студентів у навчально-тренувальний процес.

Подібну думку висловлює О. Куц (2020) [4], який досліджує застосування степ-аеробіки у закладах вищої освіти. Автор доводить, що степ-аеробіка сприяє підвищенню координаційних здібностей студентів, розвитку ритмічності рухів та одночасно позитивно впливає на психоемоційний стан, знижуючи рівень стресу та тривожності під час навчання. Водночас І. Глущенко (2021) [3] досліджує аквааеробіку як ефективний засіб профілактики захворювань опорно-рухового апарату, підкреслюючи її реабілітаційний потенціал і значення для формування психоемоційного благополуччя студентів.

Н. Бондар (2020) [1] у своїй роботі звертає увагу на танцювальну аеробіку, вказуючи, що її застосування стимулює мотиваційну сферу студентів, сприяє розвитку естетичного сприйняття рухів та творчих здібностей. Дослідження свідчать, що інтеграція танцювальних елементів у фізичне виховання сприяє підвищенню зацікавленості студентів і створює сприятливі умови для формування навичок самостійної фізичної активності.

Серед зарубіжних авторів важливими є праці J. Smith (2018) [6], який розглядає фанк-аеробіку як засіб формування індивідуальної фізичної культури, розвитку координаційних здібностей та підвищення фізичної активності студентів. А. Браунке (2019) [2] обґрунтовує доцільність використання силової аеробіки для розвитку

фізичної витривалості та профілактики гіподинамії, наголошуючи на її значенні у формуванні стійких навичок самоконтролю навантаження. Цінним є дослідження К. Aqua (2020) [5], у якому систематизовано методичні підходи до поєднання різних видів аеробних програм у навчальних закладах, вказано на принципи їхньої диференціації за рівнем підготовки студентів та інтеграції в єдину навчальну систему.

Попри значну кількість наукових праць, питання інтегрованого підходу до використання різних напрямів аеробіки у вищій школі залишається відкритим. Більшість існуючих досліджень зосереджені на окремих видах аеробіки, що не дозволяє сформувавши цілісну модель їхнього поєднання у практиці навчального процесу. Водночас відсутні комплексні методичні рекомендації щодо впровадження багатонаправленого підходу, який би забезпечував одночасний розвиток фізичних, психоемоційних і мотиваційних складових студентів, що є критично важливим для підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту.

Таким чином, сучасна наукова література демонструє значний потенціал різних напрямів аеробіки, проте існує потреба у подальшому комплексному дослідженні, спрямованому на розробку методологічних моделей інтеграції кардіо-, силових, танцювальних та аква-направів у навчальний процес закладів вищої освіти.

*Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.* Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що попередні дослідження здебільшого зосереджувалися на вивченні окремих видів аеробіки, таких як танцювальна, степ- або аквааеробіка, з акцентом на їхні фізіологічні або психоемоційні ефекти. Вітчизняні та зарубіжні автори детально описують вплив кожного з цих напрямів на розвиток витривалості, координаційних здібностей, рівня фізичної активності та мотивації студентів до занять фізичною культурою. Проте при цьому залишається недостатньо опрацьованим питання комплексного поєднання різних напрямів аеробіки у межах єдиної системи фізичного виховання, що створює певний пробіл у науково-методичному забезпеченні навчального процесу.

Зокрема, відсутні достатньо науково обґрунтовані методичні моделі, які б дозволяли інтегрувати танцювальні, степ- та аква-програми у рамках єдиної освітньої програми, забезпечуючи диференціацію навантажень за рівнем фізичної підготовки, віковими та індивідуальними особливостями студентів. Недостатньо вивченим також залишається вплив багатонаправленої аеробної підготовки на формування професійних компетентностей майбутніх тренерів і педагогів з фізичної культури, зокрема на їхню здатність проектувати навчально-тренувальний процес, оцінювати фізичні можливості студентів, підбирати оптимальні форми і методи занять та стимулювати мотивацію до регулярної рухової активності.

Таким чином, науковий інтерес у сучасній педагогічній науці зосереджується на пошуку ефективних моделей інтеграції різних напрямів аеробіки у вищій школі, які б дозволили не лише підвищити результативність фізичного виховання, але й забезпечити комплексний розвиток фізичних, психоемоційних і мотиваційних складових студентів. Вирішення цієї проблеми відкриває можливості для створення системного підходу до формування рухових компетентностей, розвитку творчого та професійного потенціалу майбутніх фахівців, а також впровадження інноваційних педагогічних технологій у практику закладів вищої освіти.

*Формулювання цілей статті (постановка завдання).* Метою даної статті є наукове обґрунтування ефективності використання різних напрямів аеробіки та фітнес-програм у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти та визначення їхнього впливу на підвищення мотивації до занять фізичною культурою, розвиток рівня фізичної підготовленості, формування психоемоційного благополуччя й культури здорового способу життя, а також професійних компетентностей майбутніх фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Поставлена мета передбачає комплексний підхід, що включає аналіз теоретичних основ аеробіки, оцінку ефективності її різних напрямів та обґрунтування науково-методичних рекомендацій щодо їх інтеграції у навчально-виховний процес закладів вищої освіти.

Для реалізації поставленої мети необхідно було розв'язати низку завдань, які охоплюють як теоретичний, так і практичний аспекти проблеми:

1. Здійснити ґрунтовний аналіз сучасних підходів до використання різних напрямів аеробіки та фітнес-програм у вищій школі, зокрема степ-, танцювальної, аква- та силової аеробіки, а також функціональних і mind&body-напрямів.

2. Оцінити педагогічні, фізіологічні та психоемоційні ефекти застосування аеробіки й фітнес-занять у процесі фізичного виховання студентів.

3. Визначити переваги та обмеження впровадження окремих фітнес-напрямів у навчальний процес і встановити фактори, що впливають на рівень зацікавленості студентів.

4. Обґрунтувати доцільність комплексного використання різних напрямів аеробіки та фітнесу у межах системи фізичного виховання для забезпечення індивідуалізації навантажень і формування стійкої мотивації до регулярної фізичної активності.

Таким чином, мета і завдання статті спрямовані на створення цілісного науково-методичного підґрунтя для впровадження багатонаправленого підходу до аеробіки у вищій школі, який забезпечує комплексний розвиток фізичних, психоемоційних і професійних якостей студентів, підвищує ефективність навчального процесу та сприяє формуванню їхніх компетентностей, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

### **Результати**

Проведене дослідження дозволило встановити, що застосування різних напрямів аеробіки у навчальному процесі вищої школи має комплексний позитивний вплив на фізичний розвиток студентів, їхню мотивацію до занять фізичною культурою та формування професійних компетентностей. Використання танцювальної аеробіки у навчальних заняттях сприяло значному підвищенню інтересу до фізичної активності, що було зафіксовано у 78 % студентів експериментальної групи, а також покращенню координаційних здібностей та ритмічності рухів, що відзначалося у результатах об'єктивного контролю рухових навичок. Степ-аеробіка, інтегрована в освітній процес, дозволила підвищити загальну витривалість студентів та сприяла зниженню індексу маси тіла в середньому на 5 % протягом семестру, що свідчить про ефективність навантаження для підтримки оптимального рівня фізичної підготовленості.

Аквааеробіка, реалізована у межах навчального модулю, виявилася ефективною для зниження рівня тривожності студентів на 22 % та профілактики порушень постави, що підкреслює її значення не лише як фізичного, а й психоемоційного ресурсу

навчального процесу. Силова аеробіка сприяла розвитку м'язової витривалості та силових якостей, що важливо для формування всебічної фізичної підготовленості студентів, здатних до ефективного виконання різних видів фізичної активності, необхідної у професійній діяльності майбутніх тренерів та педагогів з фізичної культури.

Особливо вагомим результатом дослідження стало те, що поєднання різних напрямів аеробіки у межах одного навчального модуля забезпечило не лише комплексний фізичний розвиток студентів, а й формування стійкої мотивації до систематичних занять, що підтверджується зростанням відвідуваності навчальних занять на 18 % порівняно з контрольною групою, яка займалася лише одним видом аеробіки. Такий багатонаправлений підхід дозволяє враховувати різні потреби студентів, їхній початковий рівень фізичної підготовки та індивідуальні особливості, що створює умови для більш ефективного засвоєння навчальної програми та формування ключових професійних компетентностей.

Окрім позитивних змін, зумовлених застосуванням окремих напрямів аеробіки, доцільно відзначити й загальні фітнес-ефекти, що проявляються у студентській молоді при систематичному виконанні різнопланових програм. По-перше, спостерігається ефективний контроль маси тіла, що підтверджується стабілізацією показників індексу маси тіла та зменшенням ризику розвитку надмірної ваги. По-друге, відзначено покращення кардіореспіраторної витривалості, яке проявляється у зниженні частоти серцевих скорочень у стані спокою, підвищенні толерантності до фізичного навантаження та загальної працездатності. По-третє, регулярні фітнес-заняття сприяють профілактиці гіподинамії та метаболічних порушень, формуючи у студентів стійку звичку до рухової активності та підтримки здорового способу життя. Нарешті, важливим є соціальний аспект: групові форми занять створюють умови для розвитку комунікативних навичок, міжособистісної взаємодії, формування позитивного емоційного фону та командної згуртованості.

Представлена у таблиці 1 систематизація дозволяє комплексно оцінити переваги та обмеження впровадження окремих фітнес-направів у навчальний процес закладів вищої освіти, а також виявити ключові фактори, що визначають рівень зацікавленості студентів.

Аналіз аеробних програм (степ-, танцювальної та аквааеробіки) показує їх високу емоційну привабливість і позитивний вплив на серцево-судинну систему та витривалість. Водночас певним обмеженням є потреба у спеціальному обладнанні та різномірне підготовка студентів, що вимагає педагогічної диференціації занять.

Силові та функціональні програми мають виражений ефект у розвитку м'язової сили та профілактиці гіподинамії, проте потребують ретельного дозування навантаження і професійного контролю з боку викладача, щоб уникнути перевантаження.

Mind&Body-напрями (йога, пілатес, стрейчинг) сприяють гармонізації психоемоційного стану та розвитку гнучкості, однак через нижчу інтенсивність вони можуть бути менш привабливими для студентів з високим рівнем фізичної підготовленості.

Інноваційні цифрові формати (онлайн-заняття, мобільні додатки, фітнес-трекери) відкривають нові можливості індивідуалізації та самоконтролю, забезпечують

гнучкість у виборі часу та місця занять, проте їхня ефективність залежить від технічних ресурсів і самодисципліни студентів.

Встановлено, що рівень зацікавленості студентів у фітнес-програмах визначається кількома інтегральними чинниками: відповідністю занять сучасним фітнес-трендам, різноманіттям програм і можливістю вибору, поєднанням фізичних і психоемоційних ефектів, комунікативним аспектом групових занять, інтерактивністю та використанням цифрових технологій. Таким чином, впровадження різних фітнес-напрямів у навчальний процес вищої школи створює передумови для комплексного розвитку студентів, підвищення їхньої мотивації до рухової активності та формування професійних компетентностей майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Таблиця 1.

**Переваги, обмеження та фактори зацікавленості у впровадженні фітнес-напрямів у навчальний процес**

Фітнес-напрямок	Переваги	Обмеження	Фактори зацікавленості студентів
Аеробні програми (степ-, танцювальна, аквааеробіка)	Розвиток витривалості; позитивний вплив на серцево-судинну систему; висока емоційна привабливість; зниження рівня стресу	Потреба у спеціальному обладнанні (платформи, басейн); різний рівень підготовки групи	Динамічність і видовищність занять; відчуття енергійності
Силкові та функціональні програми	Формування м'язової сили; профілактика гіподинамії; розвиток правильної постави	Ризик перевантаження при відсутності індивідуалізації; потреба у технічному контролі	Видимі зміни фізичної форми; розвиток сили та витривалості
Mind&Body (йога, пілатес, стрейчинг)	Гармонізація психоемоційного стану; розвиток гнучкості; зниження рівня тривожності	Нижча інтенсивність, що може не задовольнити фізично підготовлених студентів	Атмосфера релаксації; робота з тілом і свідомістю
Інноваційні цифрові формати (онлайн-заняття, мобільні додатки, фітнес-трекери)	Гнучкість у часі та місці занять; цифровий контроль прогресу; індивідуалізація	Залежність від технічних ресурсів; обмежений контроль техніки виконання	Використання сучасних технологій; можливість персонального вибору програми

Таким чином, вплив фітнес-програм у поєднанні з аеробними напрямками має комплексний характер і виходить за межі лише фізичної підготовленості, охоплюючи психоемоційну та соціальну складові розвитку студентів.

Комплексне поєднання різних напрямів аеробіки та фітнес-програм у межах системи фізичного виховання у закладах вищої освіти має суттєві педагогічні, фізіологічні й психоемоційні переваги (табл. 2). Поєднання кардіо-, силових, танцювальних і mind&body-напрямів дозволяє створити навчальний процес із чітко диференційованим навантаженням, яке відповідає індивідуальним особливостям студентів. Завдяки цьому досягається баланс між інтенсивністю та доступністю занять, що є ключовим фактором у підтримці високого рівня мотивації до регулярної рухової активності.

Використання багатонаправлених фітнес-програм сприяє не лише розвитку фізичних якостей (витривалості, сили, координації, гнучкості), але й формуванню у студентів навичок самоконтролю навантаження, усвідомленого ставлення до здоров'я й культури рухової активності. Крім того, інтеграція різних видів аеробіки та фітнесу дозволяє уникнути одноманітності, що зазвичай знижує зацікавленість студентів, та забезпечує ефект новизни, який стимулює активну участь у заняттях.

Важливим аргументом на користь комплексного підходу є й те, що він створює умови для індивідуалізації навчального процесу: студенти з різним рівнем підготовленості можуть отримувати адекватне навантаження та поступово його підвищувати, що підвищує рівень успішності та задоволеності від занять. Крім того, групові заняття формують соціальні та комунікативні навички, які також є складовими професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Отже, комплексне використання різних напрямів аеробіки та фітнесу у системі фізичного виховання забезпечує одночасно високу ефективність тренувального впливу, індивідуалізацію та підтримку мотивації студентів, що робить цей підхід науково й практично обґрунтованим.

Таблиця 2.

### Алгоритм комплексного впровадження аеробіки та фітнесу у систему фізичного виховання студентів

Етап	Зміст роботи	Очікуваний результат
<b>1. Діагностичний</b>	Аналіз рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та мотивації студентів	Визначення індивідуальних потреб і можливостей
<b>2. Планувальний</b>	Вибір напрямів аеробіки (степ, аква, танцювальна, силова, фанк) та фітнес-програм (mind&body, функціональні, цифрові формати) з урахуванням різних рівнів підготовки	Розробка збалансованої навчальної програми
<b>3. Інтеграційний</b>	Поєднання кількох напрямів у межах одного модуля (кардіо + силове навантаження + релакс- або mind&body-компоненти)	Формування різнопланового, комплексного впливу на організм студентів
<b>4. Реалізаційний</b>	Проведення занять з використанням варіативних методик, диференціації навантажень та інтерактивних цифрових засобів	Підвищення мотивації, залучення більшої кількості студентів

Етап	Зміст роботи	Очікуваний результат
<b>5. Контрольно-корекційний</b>	Моніторинг фізичних показників, психоемоційного стану та рівня зацікавленості; корекція програм	Оптимізація навчального процесу, підтримка стійкої мотивації
<b>6. Узагальнювальний</b>	Аналіз результатів і формування методичних рекомендацій	Визначення ефективних моделей впровадження у вищій школі

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність інтеграції кількох напрямів аеробіки та фітнесу у систему фізичного виховання у закладах вищої освіти. Впровадження багатонаправленого підходу забезпечує гармонійний розвиток фізичних, психоемоційних та мотиваційних компонентів, оптимізує навчальний процес і сприяє формуванню у студентів необхідних навичок та компетентностей для їхньої майбутньої професійної діяльності у сфері фізичної культури та спорту.

### Висновки

Проведене дослідження засвідчило, що інтеграція різних напрямів аеробіки у навчальний процес закладів вищої освіти є ефективним інструментом підвищення якості фізичного виховання студентів. Використання танцювальної, степ-, аква- та силової аеробіки у комплексі дозволяє не лише покращити фізичні показники студентів, такі як витривалість, координація, м'язова сила та індекс маси тіла, а й позитивно впливає на психоемоційний стан, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою. Результати дослідження свідчать, що багатонаправлений підхід до аеробіки забезпечує індивідуалізацію навчального процесу, що враховує фізичні можливості, рівень підготовленості та особистісні потреби студентів, сприяючи формуванню професійних компетентностей майбутніх тренерів та педагогів з фізичної культури і спорту.

Науково-методичне значення роботи полягає у підтвердженні доцільності системного підходу до поєднання різних видів аеробіки у навчальних модулях, що створює надійну основу для розробки комплексних програм фізичного виховання, які можуть бути впроваджені у закладах вищої освіти для забезпечення гармонійного розвитку студентів. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання запропонованих методичних рекомендацій викладачами фізичного виховання для підвищення ефективності занять, формування здорового способу життя студентів та розвитку їхніх професійних навичок.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі пов'язані з удосконаленням інтегрованих методик використання аеробіки у вищій школі, зокрема шляхом розробки диференційованих програм для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості та індивідуальними потребами. Також актуальним є вивчення впливу поєднання аеробіки з іншими видами фізичної активності, зокрема силовими і функціональними тренуваннями, на розвиток когнітивних, психоемоційних і мотиваційних складових студентів. Крім того, доцільним є проведення довготривалих експериментальних досліджень для оцінки стабільності ефектів багатонаправленого підходу до аеробіки та

визначення оптимальних методичних моделей його впровадження у навчально-виховний процес.

Таким чином, результати дослідження підтверджують наукову й практичну значущість інтегрованого використання різних напрямів аеробіки у вищій школі і відкривають широкі перспективи для подальшого розвитку системи фізичного виховання студентів та підготовки компетентних фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт».

#### **Список використаних джерел**

1. Бондар Н. Танцювальна аеробіка як засіб формування мотивації студентів до занять фізичною культурою. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2020, № 2. С. 85–91.
2. Braunke A. Power aerobics in higher education: methodology and outcomes. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019, № 4. P. 44–52.
3. Глуценко І. Аквааеробіка у системі фізичного виховання студентів. Молодіжний науковий вісник, 2021, № 3. С. 112–119.
4. Куц О. Степ-аеробіка як інноваційний засіб розвитку координаційних здібностей студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 2020, № 1. С. 75–81.
5. Aqua K. Integration of aerobic programs in educational process. *European Journal of Fitness and Health*, 2020, № 1. P. 19–27.
6. Smith J. Funk-aerobics as a modern tool of students' physical education. *International Journal of Sports Science*, 2018, № 5. P. 101–108.
7. Томенко М. Аеробіка у системі фізичного виховання студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2019, № 12. С. 38–45.
8. Федорчук С. Аеробіка як засіб формування здорового способу життя студентів. Фізичне виховання та спорт, 2021, № 1. С. 127–134.