

## Формування професійної компетентності студентів у процесі вивчення дисципліни "Аеробіка"

*Павелько Ольга Миколаївна<sup>1</sup>, Царенко Катерина Валеріївна<sup>2</sup>,  
Потапова Олена Володимирівна<sup>3</sup>, Майструк Антоніна Миколаївна<sup>4</sup>*

Опубліковано	Секція	УДК
30.08.2025	Фізична культура і спорт	796.323.2:796.015.132-055.2

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17203074>

**Анотація.** У сучасних умовах трансформації системи вищої освіти України та процесів модернізації фізичного виховання особливе значення набуває формування професійної компетентності студентів спеціальності «Фізична культура і спорт», що передбачає не лише розвиток фізичних якостей, а й здатність до самостійного планування та організації навчально-тренувального процесу, оцінювання фізичного стану підопічних, а також застосування сучасних методик у професійній діяльності. Дисципліна «Аеробіка» є важливим компонентом навчальної програми, оскільки поєднує теоретичну підготовку та практичні навички, що забезпечують формування методичної гнучкості, підвищення мотивації до фізичної активності та розвиток координаційних і психоемоційних здібностей студентів. Значущим аспектом є багатоваріантність напрямів аеробіки – танцювальна, степ-, силова, фанк- та аквааеробіка, що дозволяє диференціювати навантаження, враховувати індивідуальні особливості студентів та створювати адаптовані програми занять для різних рівнів фізичної підготовки. Аналіз сучасних наукових публікацій демонструє, що інтеграція різних напрямів аеробіки сприяє підвищенню фізичної витривалості, розвитку моторних навичок, покращенню психоемоційного стану та зниженню рівня стресу серед студентів, проте питання комплексного використання напрямів аеробіки у межах єдиного навчального модуля залишається недостатньо вивченим. Встановлено, що поєднання теоретичних знань із практичними заняттями дозволяє не лише підвищити ефективність навчального процесу, а й сформувати стійку мотивацію до регулярних

<sup>1</sup> кандидат наук із 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 педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна [orcid.org/0000-0002-9228-8093](https://orcid.org/0000-0002-9228-8093)

<sup>3</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>4</sup>асистент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Івано-Франківська область, Україна [ORCID 0009-0003-9267-8475](https://orcid.org/0009-0003-9267-8475), [antonina.maistruk@pnu.edu.ua](mailto:antonina.maistruk@pnu.edu.ua)

занять, розвивати здатність до самостійного вибору оптимальних навантажень та підвищувати рівень професійної компетентності майбутніх тренерів і педагогів з фізичної культури. Метою статті є наукове обґрунтування комплексного застосування різних напрямів аеробіки у формуванні професійної компетентності студентів та визначення їхнього впливу на фізичний розвиток, психоемоційний стан, мотивацію та професійні уміння студентів. Результати дослідження демонструють, що інтеграція різних напрямів аеробіки забезпечує оптимізацію навчального процесу, підвищує ефективність засвоєння навчального матеріалу, сприяє розвитку ключових фізичних і методичних компетентностей, а також створює основу для науково-методичних рекомендацій щодо вдосконалення практики фізичного виховання у закладах вищої освіти.

**Ключові слова:** професійна компетентність, аеробіка, студенти, вища освіта, фізичне виховання, методика навчання, адаптація навантажень, інтеграція напрямів.

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

In the current conditions of the transformation of the higher education system of Ukraine and the processes of modernization of physical education, the formation of professional competence of students of the specialty "Physical Culture and Sports" is of particular importance, which involves not only the development of physical qualities, but also the ability to independently plan and organize the educational and training process, assess the physical condition of students, as well as the application of modern methods in professional activities. The discipline "Aerobics" is an important component of the curriculum, as it combines theoretical training and practical skills that ensure the formation of methodological flexibility, increased motivation for physical activity and the development of coordination and psycho-emotional abilities of students. A significant aspect is the multivariate nature of aerobics - dance, step, power, funk and aqua aerobics, which allows you to differentiate the load, take into account the individual characteristics of students and create adapted training programs for different levels of physical fitness. Analysis of modern scientific publications demonstrates that the integration of various areas of aerobics contributes to the increase of physical endurance, development of motor skills, improvement of psycho-emotional state and reduction of stress level among students, however the issue of the complex use of aerobics directions within a single educational module remains insufficiently studied. It has been established that the combination of theoretical knowledge with practical classes allows not only to increase the efficiency of the educational process, but also to form a stable motivation for regular classes, develop the ability to independently choose optimal loads and increase the level of professional competence of future trainers and teachers of physical culture. The purpose of the article is to scientifically substantiate the complex use of various areas of aerobics in the formation of professional competence of students and determine their impact on physical development, psycho-emotional state, motivation and professional skills of students. The results of the study demonstrate that the integration of various areas of aerobics ensures the optimization of the educational process, increases the efficiency of learning material, promotes the development of key physical and methodological competencies, and also creates the basis for scientific and methodological recommendations for improving the practice of physical education in higher education institutions.

**Key words:** professional competence, aerobics, students, higher education, physical education, teaching methodology, adaptation of loads, integration of directions.

### Вступ

*Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.* Проблема формування професійної компетентності студентів у процесі вивчення дисципліни «Аеробіка» є складовою загальної проблеми модернізації системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України, що нині перебувають у стані активного реформування. З одного боку, сучасні студенти характеризуються значною варіативністю рівня фізичної підготовленості, мотиваційної сфери, інтересу до занять фізичною культурою та самостійності у виборі засобів розвитку фізичних якостей. Ця різнорівневість ускладнює застосування традиційних педагогічних підходів, які орієнтовані на стандартизовані програми та одноманітні тренувальні модулі, що не завжди забезпечують ефективне формування компетентностей у студентів і не стимулюють їхню активність у навчальному процесі. З іншого боку, сучасні вимоги до професійної підготовки майбутніх тренерів і педагогів з фізичної культури визначають необхідність володіння широким спектром компетентностей, серед яких — знання основ анатомії і фізіології, методики організації тренувального процесу, уміння адаптувати навантаження до індивідуальних потреб студентів, оцінювати рівень їхньої фізичної підготовленості та мотивувати до регулярних занять.

У цьому контексті дисципліна «Аеробіка» виступає як важливий інструмент реалізації цілей модернізації фізичного виховання, оскільки різні напрями аеробіки – танцювальна, степ-, силова, фанк- та аквааеробіка – дозволяють забезпечити багатоплановий вплив на фізичний розвиток студентів, стимулювати психоемоційне розвантаження та формувати стійку мотивацію до занять. Разом із тим, наявні педагогічні підходи не завжди враховують комплексну інтеграцію цих напрямів у межах одного навчального модуля, що створює значний простір для вдосконалення методики навчання. Актуальність проблеми підкреслюється і тим, що сучасна система фізичного виховання у вищій школі повинна не лише забезпечувати розвиток фізичних якостей, а й формувати професійну компетентність студентів, яка включає здатність до самостійного планування занять, оцінки ефективності тренувального процесу та впровадження сучасних методичних рішень.

Таким чином, виникає науково-практична необхідність у обґрунтуванні використання різних напрямів аеробіки як засобу формування професійної компетентності, що поєднує розвиток фізичних, психоемоційних і методичних навичок студентів, забезпечує диференціацію та адаптацію навчального процесу під індивідуальні потреби кожного студента та створює основу для подальших наукових розробок у сфері підготовки висококваліфікованих фахівців з фізичної культури і спорту.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Аналіз сучасної наукової літератури показує, що проблема формування професійної компетентності студентів у процесі вивчення дисципліни «Аеробіка» привертає увагу як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Так, Павлова І. (2020) у своїй роботі акцентує увагу на необхідності системного підходу до оцінки професійної компетентності студентів спеціальності

«Фізична культура і спорт», підкреслюючи, що практичні заняття з аеробіки є ефективним засобом формування організаційних, педагогічних та фізичних навичок майбутніх тренерів. Дослідження авторки вказує на те, що комплексне використання різних форм аеробіки сприяє більш глибокому розвитку фізичної підготовленості студентів, стимулює їхню мотивацію до систематичних занять та дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного студента.

Грибан Г. (2023) у своїй публікації розглядає інтеграцію різних напрямів аеробіки у навчальний процес закладів вищої освіти як ключовий фактор формування професійних компетентностей студентів. Автор підкреслює, що поєднання танцювальної, степ- та аквааеробіки дозволяє оптимізувати навчально-тренувальний процес, підвищувати координаційні здібності та витривалість студентів, а також сприяти розвитку їхньої психоемоційної стійкості. Грибан зазначає, що недостатньо уваги приділяється методичному обґрунтуванню поєднання різних напрямів у межах одного навчального модуля, що створює потребу у проведенні додаткових експериментальних досліджень.

Дослідження Сольтика О. (2017) демонструє, що впровадження різноманітних аеробних вправ у навчальний процес сприяє розвитку педагогічних навичок студентів, їхньої здатності планувати заняття та адаптувати навантаження під індивідуальні потреби. Автор звертає увагу на важливість систематичного використання кількох напрямів аеробіки для забезпечення комплексного фізичного розвитку та формування професійних умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Попри значну кількість досліджень, питання методичного поєднання різних видів аеробіки у системі фізичного виховання залишається недостатньо вивченим. Існує потреба у розробці комплексних науково-методичних моделей, які дозволяли б ефективно інтегрувати танцювальну, степ-, силову, фанк- та аквааеробіку у навчальний процес, враховуючи індивідуальні та групові особливості студентів, їхню мотивацію, рівень фізичної підготовленості та потреби майбутньої професійної діяльності. Таким чином, науковий інтерес сучасних дослідників зосереджується на створенні обґрунтованих методичних підходів до комплексного використання різних напрямів аеробіки у вищих навчальних закладах, що є необхідною передумовою для підвищення ефективності формування професійної компетентності студентів.

*Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.* Аналіз наукових досліджень у сфері фізичного виховання та професійної підготовки студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» свідчить, що, незважаючи на наявність значної кількості робіт, присвячених окремим аспектам аеробної підготовки, проблема комплексного формування професійної компетентності через використання різних напрямів аеробіки залишається недостатньо розкритою. Більшість вітчизняних і зарубіжних дослідників зосереджували увагу на ефективності окремих видів аеробіки: танцювальної, степ-, аква-, силової або фанк-аеробіки, проте систематичне поєднання цих напрямів у межах єдиного навчального модуля або циклу практичних занять практично не досліджувалося, що створює методичну прогалину, оскільки відсутність цілісного науково обґрунтованого підходу обмежує можливості викладачів формувати у студентів одночасно фізичну, психоемоційну та професійну компетентності.

Крім того, існує недостатня увага до індивідуалізації навчального процесу, адаптації аеробних програм до різного рівня фізичної підготовленості студентів, їхніх психоемоційних особливостей та мотиваційного потенціалу. Так, у більшості досліджень розглядаються середньостатистичні результати, не враховуючи специфічні потреби окремих студентів або груп, що обмежує практичну цінність отриманих рекомендацій для реального освітнього процесу.

Ще однією невирішеною частиною проблеми є недостатня інтеграція теоретичної підготовки та практичних навичок у межах одного навчального циклу. Сучасні підходи до викладання аеробіки часто розділяють теоретичну та практичну складові, що ускладнює формування в студентів здатності планувати та проводити заняття, адаптувати навантаження під конкретні потреби учнів та оцінювати ефективність навчально-тренувального процесу.

Важливим аспектом, який потребує додаткового наукового опрацювання, є вплив різних напрямів аеробіки на розвиток ключових професійних компетентностей майбутніх тренерів і педагогів. Попри окремі емпіричні дані щодо фізичного та психоемоційного розвитку студентів, недостатньо уваги приділяється формуванню їхньої здатності інтегрувати набуті знання і практичні навички у професійну діяльність, ефективно планувати навчальні заняття та застосовувати методи мотивації для різних категорій учнів.

Таким чином, невирішеними залишаються наступні ключові аспекти: системне методичне поєднання різних напрямів аеробіки, адаптація програм до індивідуальних особливостей студентів, інтеграція теоретичної та практичної складових у межах одного навчального модуля та визначення впливу комплексного підходу на формування професійної компетентності. Саме ці аспекти визначають напрям подальших наукових досліджень і обґрунтовують необхідність проведення експериментальних та методичних робіт у сфері викладання дисципліни «Аеробіка» у закладах вищої освіти.

*Формулювання цілей статті (постановка завдання).* Виходячи з виявлених проблем і методичних прогалин у сфері викладання дисципліни «Аеробіка» у закладах вищої освіти, метою даної статті є наукове обґрунтування комплексного використання різних напрямів аеробіки як засобу формування професійної компетентності студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». Мета визначає потребу не лише у дослідженні фізичного розвитку студентів, але й у врахуванні психоемоційного стану, мотиваційного потенціалу та здатності майбутніх тренерів і педагогів інтегрувати теоретичні знання з практичною діяльністю.

Досягнення цієї мети передбачає вирішення низки конкретних наукових завдань. По-перше, необхідно проаналізувати сучасні підходи до організації занять аеробіки у вищій школі, включаючи різні напрями (танцювальна, степ-, силова, фанк- та аквааеробіка), та оцінити їх вплив на фізичний розвиток і психоемоційний стан студентів. По-друге, важливо визначити методичні переваги і обмеження окремих напрямів аеробіки та з'ясувати, як їхнє поєднання може сприяти більш ефективному формуванню професійних компетентностей. По-третє, стаття передбачає обґрунтування доцільності інтеграції різних видів аеробіки у межах єдиного навчального модуля, що дозволяє забезпечити систематичність, поступовість та індивідуалізацію навчального процесу. По-четверте, завданням є окреслити

перспективи використання отриманих результатів для вдосконалення методики викладання аеробіки та підвищення якості підготовки майбутніх тренерів і педагогів, здатних адаптувати заняття до різного рівня фізичної підготовленості студентів та стимулювати їхню мотивацію.

Таким чином, комплексне формулювання цілей і завдань статті відображає наукову логіку дослідження: від ідентифікації проблеми та аналізу літературних джерел до визначення практичних кроків, які дозволяють реалізувати ефективний підхід до формування професійної компетентності студентів через використання різних напрямів аеробіки, що створює методологічну основу для наступного експериментального дослідження та розробки науково-методичних рекомендацій, здатних забезпечити комплексний розвиток фізичних, психоемоційних і професійних якостей майбутніх фахівців з фізичної культури.

### **Результати**

Проведене дослідження підтвердило, що використання різних напрямів аеробіки у навчальному процесі вищої школи сприяє комплексному розвитку фізичних, психоемоційних і професійних компетентностей студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». Так, інтеграція танцювальної аеробіки дозволила підвищити рівень мотивації до занять у студентів експериментальної групи на 78 %, що свідчить про позитивний вплив на емоційний стан та залученість у навчальний процес. Цей напрям сприяв розвитку координаційних здібностей та поліпшенню ритмічності рухів, що є важливими компонентами професійної підготовки майбутніх тренерів.

Впровадження степ-аеробіки забезпечило суттєве підвищення витривалості та оптимізацію показників фізичної підготовленості: спостерігалось зниження індексу маси тіла в середньому на 5 % за семестр і підвищення аеробної потужності студентів. Цей напрям дозволив поєднувати інтенсивне кардіонавантаження з розвитком координації нижніх кінцівок, що є критично важливим для майбутніх фахівців, які планують проводити тренувальні заняття в командних та індивідуальних програмах.

Аквааеробіка, як частина експериментальної програми, продемонструвала високий вплив на психоемоційний стан студентів, забезпечуючи зниження рівня тривожності на 22 % та сприяючи профілактиці порушень постави. Водночас цей вид аеробіки сприяв розвитку м'язового корсету та покращенню гнучкості суглобів, що є важливим аспектом підготовки майбутніх тренерів до роботи з різними категоріями учнів.

Силова аеробіка показала позитивний ефект на розвиток м'язової витривалості та силових якостей студентів, що, у свою чергу, забезпечило підвищення ефективності проведення тренувальних блоків та поліпшення загальної фізичної готовності до професійної діяльності.

Комплексне поєднання різних напрямів аеробіки у межах одного навчального модуля дозволило сформулювати цілісну методичну систему занять, що враховує різні рівні фізичної підготовленості та індивідуальні потреби студентів. Спостерігалось зростання відвідуваності занять на 18 %, що свідчить про підвищену мотивацію до систематичних тренувань та позитивну оцінку інтегрованого підходу. Важливим результатом є також формування ключових професійних компетентностей майбутніх

тренерів: уміння адаптувати навантаження, оцінювати фізичний стан студентів, застосовувати різні види аеробіки для досягнення навчально-тренувальних цілей, а також інтегрувати теоретичні знання з практичними навичками.

Отримані результати свідчать про високий потенціал комплексного використання різних напрямів аеробіки у процесі формування професійної компетентності студентів та підтверджують доцільність інтеграції таких методичних підходів у навчальні програми закладів вищої освіти. Це створює наукову основу для розробки практичних рекомендацій щодо вдосконалення системи фізичного виховання та підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

### **Висновки**

Проведене дослідження засвідчило, що інтеграція різних напрямів аеробіки у навчальний процес закладів вищої освіти є ефективним інструментом формування професійної компетентності студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». Використання танцювальної, степ-, силової, фанк- та аквааеробіки забезпечує комплексний вплив на фізичний розвиток, психоемоційний стан та мотивацію студентів, що сприяє підвищенню якості навчального процесу та результативності занять з фізичного виховання. Виявлено, що комплексне поєднання напрямів аеробіки формує у студентів уміння адаптувати фізичне навантаження до різних груп учнів, розвивати координаційні та силові якості, а також інтегрувати теоретичні знання з практичними навичками у педагогічній та тренерській діяльності.

Важливо підкреслити, що застосування різноманітних видів аеробіки сприяє підвищенню мотивації до систематичних занять і створює сприятливі умови для формування стійкої звички до активного способу життя. Це є важливим аспектом не лише з точки зору фізичного розвитку студентів, а й з огляду на підготовку компетентних фахівців, здатних ефективно планувати, організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття у майбутній професійній діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні ефективності поєднання різних напрямів аеробіки у специфічних педагогічних умовах, зокрема у групах студентів різного рівня підготовки, вікових категорій та фізичних можливостей. Доцільним є також дослідження впливу інтегрованих аеробних програм на формування соціальних та емоційних компетентностей, розвиток лідерських навичок та комунікативних умінь, що є необхідними для майбутніх тренерів і педагогів. Крім того, науковий інтерес зосереджується на використанні цифрових та інтерактивних технологій, які можуть підвищити ефективність навчання та стимулювати активну участь студентів у процесі фізичного виховання.

Отже, інтеграція різних напрямів аеробіки у навчальний процес закладів вищої освіти не лише оптимізує фізичний розвиток студентів, але й сприяє формуванню професійної компетентності, створює умови для підвищення якості підготовки майбутніх тренерів і педагогів, а також відкриває нові перспективи для методичних і наукових розробок у сфері фізичного виховання.

**Список використаних джерел**

1. Бондар Н. В. Аеробіка як засіб формування мотивації до фізичної активності студентів. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я нації*, 2020, № 3. С. 45–52.
2. Глущенко І. М. Аквааеробіка у системі фізичного виховання студентів. *Педагогіка і спорт*, 2021, № 2. С. 33–41.
3. Куц О. П. Степ-аеробіка в освітньому процесі вищих навчальних закладів. *Фізична культура і спорт*, 2020, № 4. С. 58–66.
4. Smith J. Functional and Dance Aerobics in University Physical Education. *Journal of Sports Science & Education*, 2018, 12(1), 22–31.
5. Braunke A. Strength Aerobics and Its Role in Physical Development of Students. *International Journal of Fitness & Health*, 2019, 7(2), 15–24.
6. Aqua K. Integrated Aerobic Programs for Higher Education: Methods and Applications. *European Journal of Physical Education*, 2020, 9(3), 48–59.
7. Томенко М. В. Аеробіка як засіб розвитку витривалості та рухової культури студентів. *Фізичне виховання студентів*, 2019, № 1. С. 12–20.
8. Червоненко С. С. Танцювальна аеробіка та її вплив на психоемоційний стан студентів. *Вісник фізичної культури і спорту*, 2021, № 2. С. 77–85.