

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).32
УДК 796.412.012.6:378.091.212

Самохін О. О.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків
Криворучко С. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ АЕРОБІКИ ЯК ВИДУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Нині у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається низький рівень рухової активності, що обумовлює появу гіпокінезії, яка, в свою чергу, спричиняє погіршення стану здоров'я. Зниження мотивації й інтересу студентської молоді до занять з фізичного виховання є одним із суттєвих негативних чинників дефіциту фізичної діяльності. Тому перспективним кроком у вирішенні цієї проблеми є використання у фізичному вихованні здобувачів популярних видів рухової активності, які спонукають молодь до занять фізичними вправами. За останні роки стала особливо помітною поява інтересу до занять аеробікою, що набувають популярності з року в рік.

У статті охарактеризовано аеробіку як вид спорту та рухової активності. Розглянуто історичний аспект виникнення і розвитку аеробіки як засобу фізичної діяльності здобувачів вищої освіти.

Виявлено, що аеробіка є один із основних засобів зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного і функціонального стану, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності у студентської молоді. З великої кількості видів аеробіки кожен здобувач вищої освіти може обрати той, який відповідатиме його вікові, статі, стану здоров'я, фізичній підготовленості, особистим уподобанням та визначеним цілям.

Ключові слова: аеробіка, заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, рухова активність, заняття, стан здоров'я, фахівці, фізична підготовленість, фізична працездатність, фізичні вправи.

Samokhin Oleksii, Kryvoruchko Svitlana. The general characteristics and historical aspect of the emergence and development of aerobics as a type of motor activity of the applicants of the higher education. Today, applicants of the higher education institutions have a low level of physical activity, which leads to hypokinesia, which in turn leads to poor health. The decrease in motivation and interest of the student youth in the physical education classes is one of the significant negative factors of the physical activity deficit. Therefore, a promising step in solving this problem is the use of popular types of physical activity in the physical education of the applicants that encourage young people to exercise.

In recent years, the emergence of interest in aerobics classes has become particularly noticeable, gaining popularity year after year. They are one of the most affordable and effective forms of health-improving effects; they help to improve physical and functional condition; increase the level of physical activity.

The aim of the study is to provide a general description and study the historical aspect of the emergence and development of aerobics as a type of motor activity of the applicants of the higher education. To achieve the purpose of the study, theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature were used. Results of the study. The article characterizes aerobics as a sport and physical activity. The historical aspect of the emergence and development of aerobics as a means of physical activity of the applicants of the higher education. Conclusions.

Modern aerobics is a dynamic motor activity that is constantly changing and updating its arsenal of tools, new directions and types of aerobics appear using a variety of tools and applying different methodological techniques.

The aerobics is one of the main means of improving health, improving physical and functional condition, increasing the level of physical fitness and performance in the student youth. From a large number of types of aerobics, each the applicants of the higher education can choose the one that suits his or her age, gender, health, physical fitness, personal preferences, and goals.

Key words: aerobics, applicants of the higher education, classes, health status, higher education institutions, physical activity, physical exercises, physical fitness, physical performance, professionals.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасне високотехнічне виробництво й ринкові стосунки висувають високі вимоги до якості підготовки студентів – майбутніх фахівців – і їхньої конкурентоспроможності, які визначаються не лише тим, як сформувалися професійні знання, уміння й навички, а й рівнем їхнього здоров'я, працездатності й компетенції [10].

Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення, зокрема студентської молоді [11].

І. І. Назаренко, Т. С. Аліпова [8] відмічають, що збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є одним з найбільш важливих завдань сучасного суспільства, яке відіграє важливу роль у соціально-економічному, політичному та культурному розвитку України. За їх даними, сьогодні спостерігається суттєве погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості, загального функціонального стану організму, і, як наслідок, стійкості до різного негативного

впливу навколишнього середовища у здобувачів вищої освіти.

За останні роки у 3 рази збільшилась кількість здобувачів закладів вищої освіти, які мають порушення у стані здоров'я [1]. Близько 90% здобувачів закладів вищої освіти мають відхилення у стані здоров'я [12]. Крім того, як відмічають В. О. Жамардїй [2], В. В. Пастернацький, М. Ю. Куц [10], у зазначеного контингенту спостерігається низький рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності.

Впродовж навчання у закладах вищої освіти кількість здобувачів, зарахованих до підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36% на I курсі до 14,46% на IV [12, 14, 15]. Відповідно, спостерігається зменшення кількості студентів, що належать до основної групи, – від 84,0% до 70,2% [11].

Слабке здоров'я і низький рівень психофізичної підготовленості майбутніх фахівців негативно впливають на професійну майстерність та спричиняють виникнення професійних захворювань. Разом з тим, міцне здоров'я, високий рівень фізичної працездатності та професійна майстерність є основними факторами успішної діяльності в будь-якій професії [12]. Основним засобом зміцнення здоров'я та забезпечення нормальної життєдіяльності студентської молоді є рухова активність [1, 12]. На думку О. Ф. Баканової [1], В. В. Пастернацького, М. Ю. Куца [10], оптимальна фізична діяльність сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, удосконаленню фізичного розвитку та психічної діяльності, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Нині на тлі інтенсифікації освітнього процесу у закладах вищої освіти спостерігається стійка тенденція до зниження обсягу рухової активності студентської молоді, що негативно впливає на їх фізичний та функціональний стан [12]. Науковці [1, 4, 7] переконані, що дефіцит рухової активності у здобувачів вищої освіти спричиняє погіршення здоров'я; ослаблення захисних сил організму; атрофію м'язів; порушення функцій внутрішніх органів, функціонального стану систем, діяльності аналізаторів, обміну речовин, постави; негативно впливає на рівень фізичного розвитку, підготовленості та працездатності. Одним із видів рухової активності що є засобом покращення здоров'я, функціонального стану систем, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, оптимізації соціально-біологічної адаптації до нових умов життя є заняття з аеробіки [6, 7, 8, 10].

Мета дослідження: надати загальну характеристику та вивчити історичний аспект виникнення і розвитку аеробіки як виду рухової активності здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аеробіка (від грец. «аеґо» – повітря і «біос» – життя) – це спеціально розроблений комплекс загальнорозвивальних фізичних вправ (різновиди ходьби, бігу, стрибків, підскоки, махи ногами, присідання, випади та ін.), що поєднує в собі дихальні вправи з рухами тіла і виконуються під музикальний супровід [3, 11]. Як відмічають С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова [13], сучасне поняття аеробіки – це система гімнастичних, танцювальних та інших вправ, які виконують під музику поточно-серійним методом. У зв'язку зі специфічними цілями та завданнями, що вирішуються в різних видах сучасної аеробіки танцювальної спрямованості, фахівці [5, 9, 11, 13] вважають можливим використання наступної класифікації аеробіки: оздоровча аеробіка; прикладна аеробіка; спортивна аеробіка – фітнес-аеробіка. На думку науковців [9, 11, 13], оздоровча аеробіка є одним з напрямків оздоровчої фізичної культури.

С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова [13] зазначають, що оздоровчу аеробіку можна вважати окремим напрямком у системі оздоровчої фізичної культури, метою якого є оздоровлення або залучення до активної фізичної діяльності різних верств населення.

А. Г. Істомін, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітін [9], Д. В. Пятницька [11], С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова [13] стверджують, що характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, впродовж якої на певному рівні підтримується робота серцево-судинної, дихальної та м'язової систем.

Основний зміст оздоровчої аеробіки складають загальнорозвивальні вправи – ходьба, біг, стрибки, рухи окремих частин тіла (голови, ніг, рук, тулуба), нахили, присідання та комбіновані вправи. Стрибки і біг використовують як засіб підвищення функціональних можливостей організму, особливо це стосується діяльності серцево-судинної та дихальної систем [13].

За даними фахівців [9, 11, 13], в оздоровчій аеробіці виділяють велику кількість різновидів, що мають різні назви та відрізняються за змістом і характером застосування. На їх думку, завдяки такому різноманіттю напрямків аеробіки на сьогодні не існує єдиної класифікації.

Оздоровчу аеробіку відрізняє емоційна насиченість заняття, простота і варіативність застосовуваних засобів, можливість контролю і самоконтролю стану здоров'я тих, хто займається, музикальність, пластичність і танцювальність виконуваних вправ. У своїй єдності компоненти аеробіки можуть забезпечити досягнення соціально значущих результатів: зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, культури рухів, естетики фізичного іміджу; зберегти і розвинути індивідуальні риси характеру [5].

Низка науковців [5, 9, 11, 13] вважають, що прикладна (допоміжна) аеробіка була створена на основі оздоровчої аеробіки та використовується як допоміжний засіб у підготовці спортсменів з різних видів спорту (для підготовчої частини заняття, загальної та спеціальної фізичної підготовки, підтримки емоційного фону), у виробничій гімнастиці, у лікувальній фізичній культурі, при реабілітації (для осіб, які мають постійну або тимчасову дисфункцію організму; заняття можуть мати лікувальну, профілактичну та спортивну (інвалідний спорт) спрямованість) та в різних рекреаційних заходах (для популяризації здорового способу життя та залучення різних верств населення до активного відпочинку) тих, хто займається.

Спортивна аеробіка (аеробічна гімнастика) – це вид спорту, в якому спортсмени виконують безперервний і високоінтенсивний комплекс вправ, що включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різноманітні за складністю елементи різних структурних груп і взаємодія між партнерами (в програмах змішаних пар,

трійок і груп, степ-груп) [5, 9].

Основу хореографії, як відмічають фахівці [5, 9, 11, 13], складають традиційні для аеробіки «базові» аеробні кроки та їх різновиди в співвідношенні з елементами статичної, динамічної сили, гнучкості та стрибками різної складності.

На думку А. Г. Істоміна, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітіна [9], спортивна аеробіка як вид спорту є синтезом елементів гімнастики, акробатики, базової аеробіки і танців.

Основною метою спортивної аеробіки є розширення форм і засобів організації спорту та активного відпочинку населення. У цьому виді спорту використано специфічні засоби та методи спортивного тренування і система підготовки до змагальної діяльності, побудована на елементах класичної (базової) аеробіки в співвідношенні з елементами статичної, динамічної сили, гнучкості та стрибками різної складності [11, 13].

У світовій практиці спортивної аеробіки існує кілька варіантів правил змагань (різних версій), які включають і загальні положення, і значні відмінності щодо вимог програми змагань та критеріїв оцінювання різних її компонентів: ФІЖ (FIG), ФІСАФ (FISAF), АНАК (ANAK), СУДЗУКІ (SUZUKI).

На території України змагання зі спортивної аеробіки проводяться під егідою ФІЖ (FIG), яка має назву «аеробічна гімнастика» [13].

Фітнес-аеробіка – це вид спорту, що характеризується наявністю правил змагань, як і в інших видах спорту. Цей вид спорту є середньою ланкою між спортивною та оздоровчою аеробікою. Він є більш доступний у порівнянні зі спортивною аеробікою. Завдяки своїй доступності, видовищності та помірній безпечності, фітнес-аеробіка стала ефективним засобом залучення людей до здорового способу життя [11, 13].

У кінці XIX–XX століть формуються та набувають популярності національні гімнастичні системи: німецька, французька, шведська, снарядна гімнастика Шписа, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Сандова, сокольська гімнастика та інші [13].

На межі XIX–XX століть започатковано новий напрямок гімнастики, пов'язаний з ім'ям французького фізіолога Жоржа Демені, в основі якого були фізичні вправи, що засновані на провідному значенні ритму та гармонії рухів, ритмічного чергування напруження і розслаблення м'язів. Оздоровча гімнастика Жоржа Демені базувалася на рухах вільної пластики та розвиткові спритності і гнучкості, тобто вмінні виконувати рухи, правильно напружуючи основні групи м'язів, розслаблюючи при цьому другорядні. Демені особливо підкреслював необхідність безперервного руху, закладаючи тим самим основу методу поточного виконання вправ. Таким чином, безперервність, перехід від однієї вправи до іншої без зупинок призвели в XX столітті до важливого відкриття: звичайна оздоровча гімнастика перетворилася на спортивну аеробіку. Використання методу поточного виконання вправ є однією з характеристик сучасної аеробіки [11, 13].

Термін «аеробіка» увів американський фахівець профілактичної медицини Кеннет Купер. Аеробікою Купер назвав свою оздоровчу систему фізичних вправ, які мають аеробний характер енергозабезпечення для людей різного віку. Спочатку до цієї системи Кеннет Купер включив лише традиційні, винятково аеробні, циклічні рухи, до яких відносив ходьбу, біг, плавання, лижі, ковзани, греблю, веслування, велосипед. Пізніше список розширив, у ньому зайняли належне місце і спортивні ігри, і стрибки через скакалку, і верхова їзда, і теніс.

У 70-х роках Джекі Соренсен, американська танцюристка, встановила контакт з ученим Кеннетом Купером щодо можливості використання танців у його програмі аеробних занять. У результаті такого симбіозу виникли так звані аеробні танці, програма яких включала ритмічний біг, стрибки, нахили, махи та безліч танцювальних кроків і рухів. Популярність нового виду занять у США швидко зростала.

Спочатку до системи Кеннета Купера входили лише циклічні види спорту, але потім він включив до програми і гімнастичну аеробіку [13].

Д. В. Пятницька [11], С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова [13] відмічають, що система доктора Купера стала популярною у всьому світі, але його програма базувалася ще на двох факторах – це раціональне харчування та психічна гармонія. За їх даними, ідеї Купера підтримали і взяли до уваги багато спеціалістів та почали створювати власні системи оздоровчого напрямку: «танцювальна гімнастика», «аеробні танці», «аеробна гімнастика», «гімнастична аеробіка», «поп-гімнастика», «джазова гімнастика», а потім «аеробіка», яка завоювала популярність у Америці та в Європі.

В кінці 80-х років почали з'являтися нові види аеробіки: слайдаеробіка, степ-аеробіка, аквааеробіка та інші [11].

На початку 90-х років створена міжнародна федерація спортивної аеробіки і фітнесу (FISAF – ФІСАФ), яка успішно розвиває новий вид спорту – фітнес-аеробіку [13]. 14 травня 1989 року делегація з 10 осіб (7 Чемпіонів США та три офіційні особи) приїждять до нашої країни за програмою «Спорт для усіх» з показовими виступами. Таким чином українські фахівці дізнались про спортивну аеробіку. Починаючи з 1990 року іде напружена праця оволодіння новим видом спорту і рухової активності. У 1991 році створюється Федерація спортивної аеробіки України. Перший чемпіонат України проведено у 1992 року в м. Києві у спорткомплексі КПІ між клубом «Талісман» та збірною командою м. Одеси. Перша збірна команда України 1992 року мала у своєму складі спортсменів Одеси та Києва.

У 1993 році проводиться Чемпіонат України у м. Запоріжжя, що срияло зростаючої популярності спортивної аеробіки в Україні. Понад 100 дорослих спортсменів з 14 міст та областей України прийняли в ньому участь (тоді до змагань допускали лише з 18 років). Важливою подією 1993 року стала участь збірної команди України в липні у чемпіонаті світу в Америці в Новому Орлеані. Це був 4-тий чемпіонат світу і наша команда дебютантів одразу потрапила у десятку сильніших серед 40 країн-учасниць. Відтоді українські спортсмени щорічно брали участь в усіх міжнародних змаганнях та у розвитку аеробіки у світі. З 1993 року Україна є постійним членом міжнародної федерації (зараз вона має назву FISAF) [5].

Висновки. Сучасна аеробіка є динамічною руховою активністю, яка постійно змінюється та оновлюється арсенал її засобів, з'являються нові напрямки та види аеробіки з використанням різноманітного знаряддя та

застосуванням різних методичних прийомів. Різноманітність й оновлення програм, високий емоційний фон занять та використання музичного супроводу дають можливість аеробіці утримувати високий рейтинг серед інших видів рухової активності. Нині аеробіка є один із основних засобів зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного і функціонального стану, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності у студентській молоді. Вправи з аеробіки, на відміну від інших аеробних навантажень, за умови їх правильного застосування, безпечні для здоров'я і в той же час ефективні. З великої кількості видів аеробіки кожен здобувач вищої освіти може обрати той, який відповідатиме його вікові, статі, стану здоров'я, фізичній підготовленості, особистим уподобанням та визначеним цілям.

Перспективи подальших наукових досліджень: вивчити ефективність систематичних занять аеробікою у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Література

1. Баканова О. Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 22. С. 30–36.
2. Жамардій В. О. Зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів : ЧНПУ, 2016. Вип. 139. Т. II. С. 59–62.
3. Зеніна І. В., Кузьменко Н. В., Гаврилова Н. М. Особливості впливу занять з аеробіки на емоційний і фізичний стан студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 89–91.
4. Кійко В., Горлова Л., Сіренко Р. Вплив фітнес-аеробіки на розвиток координації рухів студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 5 К (61). С. 120–123.
5. Методичні вказівки для виконання практичних і самостійних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» (Аеробіка) / уклад. О. І. Четчикова. Харків : Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова, 2016. 33 с.
6. Москаленко Н. В. Готовність вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів : ЛДУФК, 2006. Вип. 10. Т. 3. С. 298–301.
7. Москаленко О. Використання елементів аеробіки в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених / за заг. ред. Л. В. Ясько, В. В. Білецької. Київ : НАУ, 2016. Т. I. С. 52–53.
8. Назаренко І. І., Аліпова Т. С. Розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час. Молодий вчений. 2020. № 6 (82). С. 41–43.
9. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків : метод. вказ. для студентів-медиків I–II курсу / упор. А. Г. Істомін, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітін та ін. Харків : ХНМУ, 2014. 20 с.
10. Пастернацький В. В., Куц М. Ю. Програма розвитку рухових здібностей студенток засобами оздоровчої аеробіки. Інноваційна педагогіка. 2019. Вип. 11. Т. 2. С. 113–117.
11. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дисертація. Харків : комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 2017. 214 с.
12. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.
13. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.
14. Тимошенко О. В. Формування психофізіологічної готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності на основі кредитно-модульної технології навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2008. № 3. С. 129–134.
15. Школа О. М., Фоменко О. В. Фітнес-аеробіка, пілатес та шейпінг у фізичному вихованні студенток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця : Вінниц. державн. педагогічний університет імені М. Коцюбинського, 2014. Вип. 17. С. 348–352.

References

1. Bakanova, O. F. (2022). Vplyv deiakykh vydiv rukhovoi aktyvnosti na fizychnyi stan zdobuvachiv vyshchoi osvity: teoretychnyi aspekt [The influence of some types of physical activity on the physical condition of higher education students: a theoretical aspect]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiya № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 10 (155) 22), (pp. 30–36). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*

2. Zhamardii, V. O. (2016). Zmist i struktura navchalnykh zaniat iz fizychnoho vykhovannia studentiv zasobamy fitness-tehnolohii [The content and structure of training classes in physical education of students by means of fitness technologies]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Seria : Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannia ta sport – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports. (Vols. 139), (pp. 59–62). Chernihiv : ChNPU (in Ukrainian).*
3. Zenina, I. V., Kuzmenko, N. V., & Havrylova, N. M. (2020). Osoblyvosti vplyvu zaniat z aerobiky na emotsiiny i fizychnyi stan studentiv [The features of the impact of aerobics classes on the emotional and physical state of students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 7 (127) 20), (pp. 89–91). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
4. Kiiko, V., Horlova, L., & Sirenko, R. (2015). Vplyv fitness-aerobiky na rozvytok koordynatsii rukhiv studentiv [The influence of fitness aerobics on the development of students' coordination of movements]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 5 K (61)), (pp. 120–123). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
5. Chetchykova O. I. (Compiler). (2016). *Metodychni vказivky dlia vykonannia praktychnykh i samostiinykh zavdan z dystsypliny «Fizyчне vykhovannia» (Aerobika) [The methodical instructions for practical and independent tasks in the discipline «Physical Education» (Aerobics)]. Kharkiv : Kharkiv. nats. un-t misk. hosp-va im. O. M. Beketova (in Ukrainian).*
6. Moskalenko, N. V. (2006). *Hotovnist vchyteliv fizychnoi kultury do innovatsiinoi dialnosti [The readiness of Physical Education Teachers for Innovative Activities]. Moloda sportyвна nauka Ukrainy – Young sports science in Ukraine : zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu. (Vols. 10), (pp. 298–301). Lviv : LDUFK (in Ukrainian).*
7. Moskalenko, O. (2016). *Vykorystannia elementiv aerobiky v protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [The use of aerobics elements in the process of physical education of university students]. L. V. Yasko, V. V. Biletska (Eds.), Suchasni fitness-tehnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv – Modern fitness technologies in physical education of students : materialy V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii studentiv, aspirantiv i molodykh uchenykh. (Vols. 1), (pp. 52–53). Kyiv : NAU (in Ukrainian).*
8. Nazarenko, I. I., & Alipova T. S. (2020). *Rozvytok sily zasobamy fitness-aerobiky v pozaaudytornyi chas [The strength development by means of fitness aerobics in extracurricular time]. Molodyi vchenyi – A young scientist, 6 (82), 41–43 (in Ukrainian).*
9. Istomin, A. H., Shandrenko, T. O., & Nikitin, M. V. (Compiler). (2014). *Ozdorovchyi vplyv aerobiky na funktsionalnyi stan studentiv-medykiv [The health-improving effect of aerobics on the functional state of medical students]. Kharkiv : KhNMU (in Ukrainian).*
10. Pasternatskyi, V. V., & Kushch, M. Yu. (2019). *Prohrama rozvytku rukhovyykh zdibnostei studentok zasobamy ozdorovchoi aerobiky [The program for the development of students' motor abilities by means of recreational aerobics]. Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy, 11, 113–117 (in Ukrainian).*
11. Piatnytska, D. V. (2017). *Rozvytok fizychnykh zdibnostei studentok vyshchykh navchalnykh zakladiv zasobamy aerobiky [The development of physical abilities of female students of higher educational institutions by means of aerobics]. Candidate's thesis. Kharkiv : komunalnyi zaklad «Kharkivska humanitarno-pedahohichna akademiia» Kharkivskoi oblasnoi rady (in Ukrainian).*
12. Riadova, L. O., Podmarova, I. A., Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Batulin, D. S. (2022). *Vplyv fizychnykh vprav na fizychnyi ta funktsionalnyi stan zdobuvachiv vyshchoi osvity: teoretychnyi aspekt [The influence of physical exercises on the physical and functional state of higher education students: theoretical aspect]. O. V. Tymoshenka (Eds.), Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 8 (153) 22), (pp. 79–82). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
13. Synytsia, S. V., & Shesterova, L. Ye. (2010). *Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia [The recreational aerobics. Sports and pedagogical improvement]. Poltava : PNPU (in Ukrainian).*
14. Tymoshenko, O. V. (2008). *Formuvannia psykhoфизиологичної готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності на основі кредитно-модульної технології навчання [The formation of Psychophysiological Readiness of Future Physical Education Teachers for Professional Activity on the Basis of Credit-Module Learning Technology]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports : zb. nauk. prats. (Vols. 3), (pp. 129–134). Kharkiv : KhDADM (KhKhPI) (in Ukrainian).*
15. Shkola, O. M., & Fomenko, O. V. (2014). *Fitnes-aerobika, pilates ta sheipinh u fizychnomu vykhovanni studentok [The fitness aerobics, Pilates and shaping in physical education of female students]. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical culture, sports and national health : zb. nauk. pr. (Vols. 17), (pp. 348–352). Vinnytsia : Vinnyts. derzhavn. pedahohichniy universytet imeni M. Kotsiubynskoho (in Ukrainian).*