

УДК 796.011.3

DOI: 10.32342/2522-4115-2024-1-27-8

Л.В. ШУБА,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом,
Національного університету «Запорізька політехніка» (м. Запоріжжя)*

В.О. ШУБА,

*доцент, професор кафедри інноваційних технологій з педагогіки,
психології та соціальної роботи,
Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро)*

В.В. ШУБА,

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології,
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (м. Дніпро)*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТА ЗАСТОСУВАННЯ АЕРОБІКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті вивчаються питання впливу аеробіки та програм з фізичної культури, що включають аеробіку, на фізичне й ментальне здоров'я молодого покоління.

Установлено, що аеробіка є універсальною формою фізичної активності, яка може бути адаптована до потреб кожної людини незалежно від статі. Для максимальної користі від тренувань важливо враховувати індивідуальні фізіологічні особливості та цілі. Аеробіка активно інтегрується в програми з фізичного виховання в різних країнах, таких як: Велика Британія, Австралія, Сполучені Штати Америки, Китай, Філіппіни, Південна Корея. Інтеграція аеробіки в програму фізичного виховання сприяє розвитку дисципліни та самодисципліни, а також популяризації здорового й активного способу життя серед молодого покоління, надаючи інструменти для підтримки фізичної форми протягом усього життя. Регулярна фізична активність, включаючи аеробні вправи, здатна покращити когнітивні функції та концентрацію, що позитивно впливає на навчальні досягнення молоді. Характерними особливостями сучасної оздоровчої аеробіки є: доступність і простота виконання вправ; підвищена емоційність занять завдяки музичному супроводу та різноманітності рухів; висока ефективність оздоровчого впливу завдяки безперервності вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, гнучкості та сили, а також покращення роботи серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату; високий рівень наукового обґрунтування тренувальних методик, постійний розвиток матеріально-технічної бази та розробка нових видів обладнання для занять аеробікою. Між тим, виявлено певні негативні наслідки, що можуть виникнути внаслідок неправильної організації занять аеробікою, серед них: ризик травм, перенавантаження серцево-судинної системи, необхідність дотримання правильної техніки й психологічний стрес.

Проведений порівняльний аналіз місця й значення аеробіки в системі фізичного виховання розвинених країн світу підкреслює важливість інтеграції фізичної активності в навчальну програму для загального здоров'я та добробуту підростаючого покоління.

Ключові слова: *ретроспективний аналіз, аеробіка, форми фізичної активності молоді, фізичне виховання в різних країнах світу, тренувальні методики, гендерні відмінності.*

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Аеробіка – це форма фізичної активності, яка включає ритмічні вправи та спрямована на покращення серцево-судинної витривалості, загальної фізичної форми та здоров'я. Вправи аеробіки зазвичай виконуються під музику та можуть охоплювати такі елементи,

© Л.В. Шуба, В.О. Шуба, В.В. Шуба, 2024

як ходьба, біг, стрибки, танцювальні рухи та інші динамічні вправи [Н.Б. Борисенко, 2023; С.В. Синиця, Л.Є. Шестерова, Т.О. Синиця, 2021].

Аеробіка, як форма фізичних вправ, має цікаву історію, яка розпочалася в 1960-х роках. Уважається, що термін «аеробіка» був уведений доктором Кеннетом Купером, який у 1968 році опублікував книгу «Аеробіка». У ній він пояснив, як регулярні аеробні вправи можуть допомогти запобігти хворобам серця та поліпшити загальний стан здоров'я. Його підхід був особливо популярним серед військових, але швидко поширився і серед загальної популяції [Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс, 2004; О.М. Школа, І.М. Журавльова 2014; L.C. Dalleck, L. Kravitz, 2002].

У 1970-х роках Джеккі Соренсен розробила перші танцювальні аеробні вправи, нахненні книгою К. Купера. Ці вправи включали в себе хореографічні елементи та сприяли популяризації аеробіки в США. У той же час Джуді Шеппард Міссетт створила «Джазерсайз», поєднуючи аеробіку з танцем. У 1980-х роках популярність аеробіки зросла завдяки відеоурокам Джейн Фонди. Її тренування зробили аеробіку доступною для широкої аудиторії, дозволяючи займатися вдома. Цей період також ознаменувався появою різних видів аеробіки, таких як степ-аеробіка, розроблена Джин Міллер, що стала популярною завдяки своїй низькоінтенсивності та можливості адаптувати вправи для різних рівнів фізичної підготовки [С.В. Синиця, Л.Є. Шестерова, Т.О. Синиця, 2021; L.C. Dalleck, L. Kravitz, 2002].

Сьогодні аеробіка залишається популярною формою фітнесу, яка охоплює різноманітні стилі і методи тренувань, від класичних групових занять до сучасних інтерактивних онлайн-тренувань. Вона не тільки сприяє зміцненню серцево-судинної системи, але й допомагає підтримувати загальний тонус тіла та покращувати настрій [Н.Б. Борисенко, 2023; P. Ward, H. Lehwald, 2018].

Якість життя та рівень благополуччя переважно залежать від здатності особи жити повноцінно й активно, не обтяженим проблемами зі здоров'ям. Саме тому в наш час аеробні вправи набувають популярності, оскільки сприяють оздоровленню й загальному зміцненню організму. Ця тема нині є актуальна і своєчасна.

Мета дослідження – проаналізувати особливості використання аеробіки в різних країнах світу та виявити позитивні / негативні сторони використання обраної фізичної активності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аеробіка активно інтегрується в програми фізичного виховання в різних країнах. У Великій Британії внесення аеробіки та інших форм фізичних вправ до програми з фізичного виховання здійснюється відповідно до національних стандартів фізичної освіти. Національний навчальний план для Англії передбачає обов'язкове викладання фізичної культури для всіх до кінця ключового етапу, що зазвичай охоплює вік від 5 до 16 років. Навчальний план наголошує на широкому та збалансованому підході до фізичної освіти, метою якого є розвиток компетентності молоді в різних фізичних активностях, забезпечення активності протягом тривалого часу, залучення до змагальних видів спорту, заохочення до ведення здорового й активного способу життя. Це включає як традиційні командні види спорту, так і індивідуальні фітнес-активності, такі як: аеробіка, гімнастика та танці. Деякі школи, наприклад, The Warriner School, упроваджують у навчальний план з фізичної культури різні фітнес-активності, які інтегровані в регулярні уроки фізкультури та у позакласні програми задля підвищення фізичної грамотності учнів і сприяння формуванню в них мотивації до занять потягом усього життя [М.І. Гагарін, 2017; О.І. Шапран, 2020; D. Kirk, 2010; K. Robinson, L. Aronica, 2016].

У Австралії кілька шкіл практикують аеробіку як частину навчальної програми або позакласної діяльності. Наприклад, школа Gladstone West State School пропонує спортивну аеробіку як позакласну активність, яка поєднує танці, гімнастику та фітнес для розвитку координації, сили й командної роботи серед учнів від підготовчого класу до 6-го року навчання. Також школа Wallsend Public School має програму аеробіки для учнів 3-6-х класів, які беруть участь у національних змаганнях. Департамент освіти Квінсленда надав рекомендації щодо внесення групових і танцювальних фітнес-заходів, включаючи аеробіку, до змісту шкільних програм. Ці заходи розроблені з метою забезпечення безпеки й доступності для всіх учнів, у т. ч. тих, хто має інвалідність [Г.І. Слозанська, 2011; О.І. Шапран, 2020].

У США багато шкіл / університетів запровадили аеробіку у свої програми фізичного виховання. Ці програми спрямовані на покращення фізичної форми, зміцнення серцево-судинного здоров'я та формування здорових звичок на все життя. Школи / університети часто включають різні види аеробних вправ, такі як танцювальна аеробіка, степ-аеробіка й інші ритмічні активності, щоб зацікавити та мотивувати учнів [М. Вачевський, 2014; О.А. Луценко, Л.А. Поливана, 2016; «American Association of State Colleges and Universities», 2024; W.J. Martin, 1995].

У Китаї відзначено позитивний вплив мікро-уроків аеробіки на учнів / студентів різного віку. Зокрема, використання мікро-уроків сприяє підвищенню інтересу до навчання, покращенню академічних результатів, збагаченню навчального контенту та вдосконаленню взаємодії між викладачами й учнями / студентами. Водночас, упровадження таких занять вимагає кращого технічного забезпечення й підготовки викладачів [М.І. Гагарін, 2017; І.М. Грищенко, 2015; О.І. Шапран, 2020].

У Філіппінах проводиться масштабний перегляд шкільної програми, що має на меті перегляд фізичного виховання та можливе використання нових видів діяльності, таких як аеробіка, щоб сприяти всебічному розвитку учнів. Однак система освіти стикається з викликами, такими як: недостатнє фінансування та необхідність у підвищенні кваліфікації вчителів [О.В. Мартинюк, 2018; Э.Т. Хоули, Б.Т. Френкс, 2004].

У Південній Кореї інтеграція аеробіки в шкільну / університетську програму є частиною ширших реформ у сфері фізичного виховання, спрямованих на покращення здоров'я та фізичної підготовки учнів / студентів. Нова національна навчальна програма, затверджена у 2020 році, передбачає більший акцент на різноманітних фізичних активностях, включаючи аеробіку, для досягнення цілей комплексного розвитку учнів / студентів. Ці зміни мають на меті сприяння формуванню здорового способу життя серед зростаючої молоді, а також покращення їх соціальних навичок і загальної успішності. Упровадження аеробіки допомагає учням / студентам підтримувати високу фізичну активність, що є важливим для їх фізичного та психічного здоров'я. Як висновок, у Південній Кореї аеробіка стає більш важливим складником фізичного виховання, відображаючи глобальні тенденції до підвищення уваги до здоров'я та добробуту [С.В. Синиця, Л.Є. Шестерова, Т.О. Синиця, 2021; О.І. Шапран, 2020; О.М. Школа, І.М. Журавльова, 2014].

Заняття аеробікою мають як позитивні, так і негативні сторони, які варто враховувати при плануванні фізичної активності.

До позитивних сторін належать:

1. Поліпшення серцево-судинного здоров'я – аеробні вправи допомагають зміцнити серце і поліпшити кровообіг, що знижує ризик серцевих захворювань і гіпертонії.

2. Покращення настрою і ментального здоров'я. Регулярні заняття аеробікою сприяють виділенню ендорфінів, що допомагає знижувати рівень стресу, тривожності й депресії. Наразі цей аспект є важливим для сучасної України.

3. Контроль ваги – сприяє спалюванню калорій, що допомагає підтримувати здорову вагу й запобігати ожирінню. Ожиріння є серйозною проблемою в сучасному світі, що впливає на всі вікові групи та країни. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у 2022 році 2,5 мільярди дорослих були з надмірною вагою, з яких 890 мільйонів страждали на ожиріння. Крім того, 37 мільйонів дітей віком до 5 років мали надмірну вагу, а серед дітей і підлітків віком 5-19 років кількість тих, хто має надмірну вагу, становила 390 мільйонів [«Rehabilitation in Health Systems», 2022].

4. Покращення фізичної форми, підвищення витривалості і зміцнення м'язів.

5. Формування дисципліни. Регулярні тренування сприяють розвитку самодисципліни та позитивного ставлення до фізичних вправ з раннього віку. Участь у аеробних тренуваннях розвиває мотивацію до досягнення цілей. Постійне покращення результатів у тренуваннях стимулює до досягнення нових вершин, що переноситься на інші аспекти життя, де також потрібна самодисципліна.

6. Покращення когнітивних функцій. Фізичні вправи, зокрема аеробіка, сприяють покращенню пам'яті, концентрації та здатності до прийняття рішень, що допомагає краще організувати час і виконувати поставлені завдання.

7. Групові заняття аеробікою можуть сприяти соціалізації, допомагаючи знайти нових друзів і підтримку від однодумців. Соціалізація є головним процесом у житті кожної людини, через який вивчаються норми, цінності й ролі суспільства. Соціалізація розпочинається з народження і триває протягом усього життя, впливаючи на переконання, поведінку й ідентичність кожної людини [Н.Б. Борисенко, 2023; О.М. Школа, І.М. Журавльова, 2014; P. Ward, H. Lehwald, 2018].

Між тим, необхідно відмітити й негативні сторони:

1. Ризик травм. Аеробіка, особливо високої інтенсивності, може призвести до розтягнення м'язів, ушкодження суглобів або проблеми зі спиною. Деякі види аеробіки, як-от біг або степ-аеробіка, можуть створювати значне навантаження на суглоби, що ймовірно є проблематичним для людей з артритом або іншими захворюваннями суглобів.

2. Надмірні заняття аеробікою без достатнього відпочинку можуть призвести до перенавантаження серця, особливо у людей з серцевими проблемами.

3. Необхідність дотримання правильної техніки. Неправильне виконання вправ вірогідно призводить до травм і знижує ефективність тренувань. Важливо займатися під керівництвом досвідченого інструктора, особливо на початковому етапі.

4. Психологічний стрес. Деякі люди можуть відчувати психологічний тиск або невдоволення, якщо не здатні досягти бажаних результатів або підтримувати високий рівень інтенсивності тренувань [Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс, 2004; О.М. Школа, І.М. Журавльова, 2014; D. Kirk, 2010].

Загалом, аеробіка може бути дуже корисною для здоров'я, але важливо враховувати індивідуальні особливості й обмеження, щоб уникнути потенційних негативних наслідків.

Аеробіку практикують як чоловіки, так і жінки. Однак є деякі статеві відмінності в тренувальних програмах та інтенсивності, які можуть бути пов'язані з фізіологічними особливостями й індивідуальними цілями. Розглянемо більш детально статеві особливості виконання аеробіки:

1. Фізіологічні відмінності: м'язова маса – представники чоловічої статі мають більше м'язової маси і, зазвичай, більше фокусуються на силових аспектах тренувань, тоді як представниці жіночої статі можуть більше зосереджуватися на тонусі та витривалості; відсоток жиру: представниці жіночої статі найчастіше мають вищий відсоток жиру в тілі, і їхні тренувальні програми можуть передбачати більше вправ для стрункості.

2. Програмування тренувань. Індивідуальні цілі: тренувальні програми можуть бути адаптовані до індивідуальних цілей кожного, незалежно від статі. Наприклад, деякі представниці жіночої статі можуть бажати збільшити м'язову масу, тоді як деякі представники чоловічої статі можуть зосереджуватися на витривалості; інтенсивність та види вправ: представники обох статей здатні виконувати ті ж самі види аеробних вправ (наприклад, біг, танцювальна аеробіка, велосипед), але з різною інтенсивністю й обсягом залежно від фізичної підготовки й індивідуальних потреб.

3. Специфічні програми й підходи: танцювальна аеробіка – популярна серед жіночої статі, оскільки поєднує фізичну активність з елементами танцю, що робить заняття більш захоплюючими; кардіо-тренування – включає біг, велотренажери, степ-аеробіку, і популярне серед обох статей для покращення витривалості та спалювання калорій; високоінтенсивні інтервальні тренування – популярні як серед чоловічої, так і жіночої статі завдяки своїй ефективності у спалюванні жиру й покращенні серцево-судинної витривалості [Н.В. Борисенко, 2023; С.В. Синиця, Л.Є. Шестерова, Т.О. Синиця, 2021; Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс, 2004].

Аналізуючи наведений вище матеріал відмічаємо що, інтеграція аеробіки може позитивно вплинути на загальний стан фізичного здоров'я учнів / студентів, у т. ч. забезпечити покращення фізичної форми, здоров'я серцево-судинної системи та знизити ризик розвитку хвороб незалежно від статі.

Висновки. Аеробіка є універсальною формою фізичної активності, яка може бути адаптованою до потреб кожної людини незалежно від статі. Важливо враховувати індивідуальні фізіологічні особливості й цілі, щоб отримати максимальну користь від тренувань. Інтеграція аеробіки в програму фізичного виховання сприяє розвитку дисципліни й самодисципліни, просуванню здорового й активного способу життя серед учнів / студентів, забезпечуючи їх інструментами для підтримки фізичної форми протягом всього життя. Регу-

лярна фізична активність, включаючи аеробні вправи, може покращити когнітивні функції й концентрацію, що своєю чергою забезпечує позитивний вплив на навчальні досягнення зростаючого покоління. Отже, аналіз аеробіки в системі фізичного виховання розвинених країн вказує на важливість інтеграції фізичної активності у навчальну програму для загального здоров'я та добробуту молодшої генерації.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення впливу аеробіки на психологічне благополуччя у контексті зменшення стресу, підвищення настрою та покращення когнітивних функцій.

Список використаної літератури

Борисенко, Н.В. (2023). *Методичні рекомендації та завдання до організації самостійної роботи, проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Фітнес-аеробіка) (для всіх освітніх програм Університету)*. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова.

Вачевський, М. (2014). Реформа освіти у США та оцінювання компетентностей викладачів навчальних закладів. *Молодь і ринок*, 9 (116), 9–13.

Гагарін, М.І. (Ред.). (2017). *Зарубіжна система вищої освіти: навч. посіб.* Умань: ВПЦ «Візаві».

Грищенко, І.М. (Ред.). (2015). *Теоретико-методологічне обґрунтування ефективних фінансово-економічних моделей розвитку вищої школи: монографія*. Київ: Інститут вищої освіти НАПН України.

Луценко, О.А., Поливана, Л.А. (2016). Основні ступені освітньої системи США. *Вісник Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка*, 174, 164–175.

Мартинюк, О.В. (2018). Концепція освіти впродовж життя в умовах становлення креативної економіки. *Економічний розвиток: теорія, методологія, управління: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (с. 236–239)*. Prague: Nemoros s.r.o.

Синиця, С.В., Шестерова, Л.Є., Синиця, Т.О. (2021). *Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення*. Київ: Новий світ-2000.

Сисоева, С.О., Кристопчук, Т.Є. (2012). *Освітні системи країн Європейського Союзу: загальна характеристика : навчальний посібник*. Рівне: Овід.

Слозанська, Г.І. (2011). Особливості розвитку соціальної освіти Австралії в період глобалізації. *Науковий вісник Ужгородського національного університету Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*, 22, 144–147. Відновлено з <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/6186>

Хоули, Э.Т., Френкс, Б.Д. (2004). *Руководство инструктора оздоровительного фитнеса*. Київ: Олімпійська література.

Шапран, О.І. (Ред.). (2020). *Вища освіта різних країн світу: монографія*. Переяслав: ФОП Домбровська Я. М.

Школа, О.М. Журавльова, І.М. (2014). *Теорія та методика навчання: аеробіка*. Харків: ФОП Бровін О.В.

American Association of State Colleges and Universities. (2024). Retrieved from <http://www.aascu.org/>

Kirk, D. (2010). *Physical Education Futures*. London: Routledge.

Dalleck, L.C., Kravitz, L. (2002). The History of Fitness. *IDEA Health Fitness Source*, 20(2), 26–33.

Martin, W.J. (1995). *The Global Information Society*. USA: Aslib Gower. doi: 10.4324/9781315239385

Robinson, K., Aronica, L. (2016). *Creative Schools: The Grassroots Revolution That's Transforming Education*. London: Penguin Publishing Group.

Ward, P., Lehwald, H. (2018). *Effective Physical Education Content and Instruction With Web Resource: An Evidence-Based and Teacher-Tested Approach*. Champaign IL: Human Kinetics.

Rehabilitation in health systems: guide for action. *World Health Organization*. (2019). Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241515986>

References

- American Association of State Colleges and Universities. (2024). Available at: <http://www.aascu.org/> (Accessed 10 March 2024).
- Borysenko, N.V. (2023). *Metodychni rekomendatsii ta zavdannia do orhanizatsii samostinoi roboty, provedennia praktychnykh zaniat z navchalnoi dystsypliny «Fyzyczne vykhovannia» (Fitnes-aerobika) (dlia vsikh osvityvnykh prohram Universytetu)* [Methodical recommendations and tasks for organizing independent work, conducting practical classes in the discipline «Physical Education» (Fitness Aerobics) (for all educational programs of the University)]. Kharkiv, O.M. Beke-tov NUUEKH Publ. 65 p. (In Ukrainian).
- Dalleck, L.C., Kravitz, L. (2002). The History of Fitness. *IDEA Health Fitness Source*, vol. 20(2), pp. 26–33.
- Haharin, M.I. (Ed.). (2017). *Zarubizhna systema vyshchoi osvity* [Foreign system of higher education]. Uman, VOC «Vizavi» Publ., 102 p. (In Ukrainian).
- Howley, E.T., Franks, B.D. (2004). *Health fitness instructor's handbook*. Kyiv, Olympic Literature Publ., 538 p. (In Russian).
- Hryshchenko, I.M. (Ed.). (2015). *Teoretyko-metodolohichne obhruntuvannia efektyvnykh finansovo-ekonomichnykh modelei rozvytku vyshchoi shkoly* [Theoretical and methodological justification of effective financial and economic models of higher education development]. Kyiv, Institute of Higher Education of the NAPS of Ukraine Publ., 236 p. (In Ukrainian).
- Kirk, D. (2010). *Physical Education Futures*. London, Routledge. Publ., 184 p.
- Lutsenko, O.A., Polivana, L.A. The main stages and requirements of the U.S. education system. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho tekhnichnoho universytetu silskoho hospodarstva imeni Petra Vasylenka* [Bulletin of Kharkiv Petro Vasylenko National Technical University of Agriculture], 2016, vol. 174, pp. 164–175. (In Ukrainian).
- Martin, W.J. (1995). *The Global Information Society*. USA, Aslib Gower Publ., 256 p. doi: <https://doi.org/10.4324/9781315239385>
- Martyniuk, O. V. (2018). Kontseptsiiia osvity vprodovzh zhyttia v umovakh stanovlennia kreatyvnoi ekonomiky [The concept of lifelong education in the conditions of the formation of a creative economy]. *Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii "Ekonomichnyi rozvytok: teoriia, metodolohiia, upravlinnia"* [Proc. Scien. and Pract. Conf. "Economic development: theory, methodology, and management"]. Prague, pp. 236–239. (In Ukrainian).
- Rehabilitation in health systems: guide for action. *World Health Organization*. (2022). Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241515986> (Accessed 10 March 2024).
- Robinson, K., Aronica, L. (2016). *Creative Schools: The Grassroots Revolution That's Transforming Education*. London, Penguin Publishing Group, 320 p.
- Shapran, O.I. (Ed.). (2020). *Vyshcha osvita riznykh krain svitu* [Higher education in different countries of the world]. Pereyaslav, FOP Dombrovska Ya.M. Publ., 488 p. (In Ukrainian).
- Shkola, O.M. Zhuravlyova, I.M. (2014). *Teoriya ta metodyka navchannya: aerobika* [Theory and teaching methods: aerobics]. Kharkiv, FOP Brovin O.V. Publ., 255 p. (In Ukrainian).
- Sinytsia, S.V., Shesterova, L.E., Sinytsia, T.O. (2021). *Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia* [Health aerobics. Sports and pedagogical improvement]. Kyiv, Novy svit-2000 Publ., 236 p. (In Ukrainian).
- Slozanska, G.I. Specificity of development of social education of Australia in the period of globalization. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: «Pedagogy. Social Work»*, 2011, vol. 22, pp. 144–147. Available at: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/6186> (Accessed 10 March 2024). (In Ukrainian).
- Sysoeva, S.O., Krystopchuk, T.E. (2012). *Osvitni systemy krain Yevropeiskoho Soiuzu: zahalna kharakterystyka* [Educational systems of the European Union countries: general characteristics]. Rivne, Ovid Publ., 352 p. (In Ukrainian).
- Vachevskiy, M. Reforma osvity u SSHA ta otsiniuvannia kompetentnosti vykladachiv navchalnykh zakladiv [Education reform in the USA and the assessment of teacher competencies in educational institutions]. *Youth & market*, 2014, no 9 (116), pp. 9–13. (In Ukrainian).
- Ward, P., Lehwald, H. (2018). *Effective physical education content and instruction with web resource: an evidence-based and teacher-tested approach*. Champaign IL, Human Kinetics, 552 p.

FEATURES OF DEVELOPMENT AND APPLICATION OF AEROBICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

Shuba Liudmyla, Associate Professor, PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sport Management, National University "Zaporizhzhia Polytechnic", Zaporizhzhia.

E-mail: mila.shuba@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-8037-4218

Shuba Victor, Associate Professor, Professor of the Department of Innovative Technologies in Pedagogy, Psychology and Social Work, Alfred Nobel University, Dnipro.

E-mail: viktik1955@gmail.com

ORCID: 0000-0002-1060-505X

Shuba Victoria, PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro.

E-mail: shubaV14@meta.ua

ORCID: 0000-0001-5042-3106

DOI: 10.32342/2522-4115-2024-1-27-8

Keywords: *retrospective analysis, aerobics, forms of physical activity for youth, physical education in different countries, training methods, gender differences.*

The article examines the impact of aerobics and physical education programs including aerobics on the physical and mental health of the younger generation.

The purpose of the study is to analyse the peculiarities of using aerobics in different countries of the world and to identify the positive/negative aspects of physical activity.

The article employs methods of retrospective and comparative analysis of primary sources, as well as generalization and systematization of innovative points regarding the integration of aerobics into educational programs.

It has been stated that aerobics is a universal form of physical activity that can be adapted to the needs of each person, regardless of gender. Today, aerobics is a popular form of fitness that includes a variety of training styles and methods, from classic group classes to modern interactive online training. It not only helps to strengthen the cardiovascular system, but also enhances the general tone of the body and improves mood. To get the most out of training, it is important to consider individual physiological characteristics and goals. Aerobics has been increasingly integrated into physical education programs in various countries such as Great Britain, Australia, the United States of America, China, the Philippines, and South Korea. Integrating aerobics into a physical education program helps develop discipline and self-discipline, as well as promotes a healthy and active lifestyle among the growing generation, giving them the tools to stay fit throughout life. Regular physical activity, including aerobic exercise, can improve cognitive function and concentration, which has a positive effect on the academic achievement of young people. Positive aspects are as follows: improvement of cardiovascular health; improvement of mood and mental health; weight control due to assistance in burning calories, which helps maintain a healthy weight and prevent obesity; improving physical shape, increasing endurance and strengthening muscles; formation of discipline; improvement of cognitive functions; promoting socialization, helping to make new friends and gaining support from like-minded people in group aerobics. Meanwhile, certain negative consequences that may arise from improper organization of aerobics classes have been identified, including the risk of injury, overloading the cardiovascular system, the necessity of adhering to proper technique, and psychological stress. The characteristic features of modern health aerobics are: accessibility and ease of performing exercises; increased emotionality of classes due to musical accompaniment and different movements; high effectiveness of the health-improving effect due to the continuity of physical exercises aimed at the development of general endurance, flexibility and strength, as well as improving the work of the cardiovascular, respiratory systems and musculoskeletal system; a high level of scientific substantiation of training methods, constant development of the material and technical base and development of new types of equipment for aerobics. Quality of life and level of well-being mainly depend on a person's ability to live fully and actively, unencumbered by health problems. That is why, nowadays, aerobic exercises are becoming more and more popular, as they contribute to health and general strengthening of the body.

Conclusion. *A comparative analysis of the role and significance of aerobics in the physical education systems of developed countries highlights the importance of integrating physical activity into the curriculum for the overall health and well-being of the younger generation.*

Одержано 05.02.2024.