

**Сотник Жанна Григорівна**, к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри фізичної культури і спорту, **Ланевич Владислава Володимирівна**, студентка педагогічного факультету (Міжнародний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне, ioannapeace@gmail.com

## МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ КЛАСИЧНОЇ АЕРОБІКИ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

**Анотація.** У статті обґрунтовано методичні засади викладання класичної оздоровчої аеробіки для різних верст населення. Проаналізовано дослідження викладання аеробіки для учнівської молоді. Визначено особливості складання програми занять, методи й форми проведення занять з даного виду рухової активності. Охарактеризовано особливості проведення кожної з частин з аеробіки. Запропоновано шляхи покращення рівня професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту за допомогою оволодіння методикою проведення занять з аеробіки.

**Ключові слова:** оздоровча класична аеробіка, методика викладання, різні версти населення.

**Sotnyk Janna Hrigorivna**, Ph.D in Physical Education and Sports, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sports, **Lanevich Vladyslava Volodymyrivna**, student of the pedagogical faculty (Academician Stepan Demianchuk International University of Economics and Humanities, Rivne), ioannapeace@gmail.com

## METHODICAL ASPECTS OF TEACHING CLASSICAL RECREATIONAL AEROBICS FOR DIFFERENT POPULATION GROUPS

### *Abstract.*

**Introduction.** Since aerobics is a popular type of motor activity among different groups of people and is included in the curriculum of physical education for pupils 5–9 classes, we consider it relevant to generalize the issues of organization and methods of learning activity for this type to improve the professional training of students.

**Purpose.** Generalize and systematize the methodical principles of teaching classical recreational aerobics for different population groups.

**Methods.** In the study, the analysis and synthesis of literature sources, systematization and comparison, content analysis of curriculums, manuals and

*textbooks were used to identify the state of the problem of teaching recreational aerobics for different population groups.*

**Results.** *Work programs for the improvement of classical recreation aerobics are formed in four sequential stages: the teaching of techniques of elements doing (I); selection of musical accompaniment (II); constructing of the exercises complex in aerobics to the music (III); determining the effectiveness of the program and its impact on the functional state of the body (IV). Classes in recreational aerobics last 60 minutes and are structured with the preparatory, main and final parts. The characteristic feature of the classical recreational aerobics is that the main part is divided into an aerobic and a strength training. In training practice the group method, that helps to increase the emotional background, is used during classes. The frontal method should have advantages during classes. At the beginning of the exercises complex study should be used the structural method, and for those who are engaged in sports activities a great while and have the proper level of fitness, the best is a free style method. The linear method, the method «from head to tail», «zigzag», assembly, block method are used to learn the complex of exercises. The choice of method depends on the stage of training, intensity and musical accompaniment, physical and technical preparedness of participants.*

*For healthy training we recommend a minor physical activity with intensity from 120 to 170 beats per minute. It depends on the physical state and age. Music support plays an important role too. It can help to complicate the complex of exercises, increase or decrease the intensity of the training, correct the emotional background.*

**Originality.** *Knowledge of theoretical aspects of classical aerobics teaching will enable future trainers to form practical skills and abilities of this type of motor activity to improve the level and quality of professional training.*

**Conclusion.** *The researches of teaching classical aerobics for students are analyzed. The features of the training program, methods and forms of classes for this type of motor activity are determined. The peculiarities of each aerobic part are described. Improvement of the level of professional training of specialists in physical culture and sports with the help of mastering the methodology of aerobic training courses is offered.*

**Key words:** *classical recreational aerobics, teaching methods, different population groups.*

**З розвитком фітнес-індустрії** постійно виникають нові напрямлення і різні варіанти занять оздоровчою аеробікою. Багатогранність, постійне оновлення педагогічно-побудованих і науково-обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять завдяки використанню музичного супроводу і танцювальному стилю рухів дозволяє аеробіці упродовж багатьох десятиліть отримувати високий рейтинг серед інших видів спортивно-

оздоровчої діяльності. Все це зумовлює попит на підготовку фахівців з фізичного виховання, спроможних організувати і проводити заняття з оздоровчої аеробіки з різними групами населення з врахуванням їхнього віку, рівня фізичного стану і підготовленості та інтересу до вибору одного із видів аеробіки [1]. Гідне місце серед занять аеробної спрямованості зайняла класична аеробіка, для якої характерно виконання комбінацій під музику різної інтенсивності, базових кроків у поєднанні з рухами рук [2]. Крім того варіативний модуль «Аеробіка» включений до навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класів. Для студентів, які здобувають вищу освіту за спеціальністю «вчитель фізичної культури», важливо оволодіти досконало декількома методиками проведення занять з варіативних модулів, які передбачені у навчальних програмах, зокрема і аеробікою.

**Питання застосування** засобів аеробіки для учнів загальноосвітніх шкіл розглянуто в працях Г. В. Глоби [3], Ф. Музики, Л. Петрини [4]; для студентів – А. Л. Бойко [5], Л. В. Масенко [6], І. О. Середи [7], С. Синиці [8], А. О. Яблонської [9] та ін.

Окремі автори [4] обґрунтували вплив занять з аеробіки на показники розумової та фізичної працездатності дівчат старшого шкільного віку.

А. О. Яблонська [5] з'ясувала особливості використання засобів аеробіки для покращення психофізичного стану студенток педагогічних спеціальностей у процесі фізичного виховання. І. О. Середа [7] представила навчальну програму з дисципліни «Оздоровча аеробіка», що включена до переліку секційних занять для студентів і запропонувала розподіл балів, які можуть отримати студенти впродовж двох років навчання для успішного виконання завдань теоретичного та практичного спрямування. Цікавою є пропозиція Л. В. Масенко [6], яка поєднала заняття оздоровчою аеробікою та основами самозахисту для студенток, що дає можливість підвищити рівень здоров'я, психологічної готовності, практичних умінь та навичок самозахисту. Саме введення таких форм занять піднімає на новий якісний щабель систему фізичного виховання. А. Л. Бойко [5] та С. Синиця [8] обґрунтували у своїх дослідженнях позитивний вплив занять з аеробіки на фізичну підготовленість студенток у порівнянні з іншими видами рухової активності.

Використання степ-аеробіки як засобу фізичної реабілітації для юнаків і дівчат 15–16 років з вегето-судинною дистонією за гіпертонічним типом представлено в роботі В. В. Дорошенко [10].

**Метою нашої статті** є узагальнення та систематизація методичних принципів викладання оздоровчої аеробіки для різних верст населення.

**На практиці розрізняються** декілька етапів складання робочих програм з оздоровчої класичної аеробіки. На першому етапі підбираються певні кроки, підскоки і повороти у відповідності з тими завданнями, які вирішує цей урок аеробіки з врахуванням інтенсивності, рівня підготовленості,

вікових і статевих особливостей тих, з ким проводяться заняття. На другому етапі підбирається музика для вирішення поставлених завдань. Темп музичного супроводу повинен відповідати інтенсивності оздоровчого тренування, оскільки, існує взаємозв'язок між кількістю рухів і кількістю ритмічних акцентів за хвилину. На третьому етапі складається робоча комбінація, що формується з раніше складених рухів, і виконується під підбрану музику. Четвертий етап передбачає визначення впливу розробленої програми на діяльність серцево-судинної системи з підрахуванням пульсу під час виконання аеробної частини програми.

Для багатьох занять з класичної аеробіки характерною є тривалість 60 хвилин, яка включає три частини: підготовчу, основну і заключну. Підготовча частина називається розминкою, що триває 5–10 хвилин, і допомагає організму налаштуватися на основне виконання фізичного навантаження. Під час її виконання потрібно розім'яти колінні, голеноступневі й плечові суглоби. Підготовча частина заняття умовно поділяється на три фази: в перші виконуються рухи окремими частинами тіла (головою, стопами, кистями рук); у другій виконуються прості повільні рухи, для яких характерна обмеженість за амплітудою та інтенсивністю (напівприсіди, відкриті кроки, приставні кроки); в третій виконуються вправи на розтягування (стретчинг) м'язів ніг для усунення м'язового дискомфорту та розвитку гнучкості.

Основна частина як правило триває 20–40 хвилин і ділиться на дві частини: аеробну частину і силовий клас (калістенику). Аеробна частина триває не менше ніж 20 хвилин і складається з поєднання різних кроків, стрибків, підскоків. Для стилізації аеробіки можна підібрати танцювальні кроки (мамбу, сальса, ча-ча-ча та ін.). Завданнями основної частини уроку є підвищення працездатності організму за рахунок збільшення навантаження на різні системи організму та спалювання кілокалорій при виконанні вправ.

Динаміка навантаження в аеробній частині заняття поділяється на фази розвитку: аеробну розминку, аеробний пік, аеробна заминка. В аеробній розминці виконуються рухи, які характерні для аеробіки середньої інтенсивності. В цій частині використовуються базові елементи, де амплітуда рухів руками збільшується поступово. В період аеробного піку збільшується навантаження на кардіореспіраторну систему. Основними засобами є біг, скачки, стрибки та інші елементи аеробної хореографії високої інтенсивності. У третій фазі основної частини з аеробіки навантаження поступово знижується за допомогою зміни темпу музики. Аеробна заминка забезпечує м'який перехід до наступного блоку заняття.

Після виконання аеробних вправ необхідно приступити до вправ силового характеру для м'язів черевного пресу, рук і плечового поясу, сідничних м'язів. Розвиток сили м'язів і корекція фігури – є основними завданнями силової частини аеробіки. Силовий клас в уроці займає 15–20 хвилин.

Заключна частина (заминка) повинна включати вправи глибокого стретчингу і релаксації, які направлені на розтягування м'язів, насамперед тих, які були залучені до роботи. Виконуються вони у повільному темпі, тривалість яких 2–5 хвилин.

Для досягнення тренувального ефекту і корисного використання часу необхідно притримуватися чіткого плану уроку. В практиці оздоровчої класичної аеробіки використовуються різні варіанти і способи проведення тренувальних занять, які можуть бути груповими та індивідуальними. При груповому методі, заняття проводиться з певною кількістю бажаючих, що формує емоційний фон заняття. Перевага індивідуального заняття полягає в тому, що викладач має можливість приділити більше уваги одній людині і тим самим покращити якість проведеного заняття.

За формою організації занять розрізняються три варіанти виконання вправ: фронтальний, індивідуальний і коловий. При фронтальному методі всіма учасники разом з викладачем виконуються однакові вправи. При індивідуальному методі кожен учасник самостійно виконує вправу під наглядом викладача. При коловому методі всі учасники поділяються на невеличкі групи. Упродовж 5–10 хвилин ними виконуються одні вправи, а потім команди міняються місцями.

Для регулювання навантаження під час занять аеробікою застосовуються два види тренування: періодичний і тривалий. Для періодичного тренування характерне фізичне навантаження високої інтенсивності упродовж коротких відрізків часу від 10 секунд до 5 хвилин. Такий режим рекомендується для учасників з високим рівнем фізичної підготовленості. Тривале навантаження більше підходить для учасників з середнім та низьким рівнем підготовленості з постійною інтенсивністю упродовж 15–40 хвилин.

Виділяються два методи побудови комбінацій, що застосовують на уроках з оздоровчої класичної аеробіки, а саме вільний (free style) і структурний метод. Вільний метод відрізняється від структурного тим, що комбінації підбираються безпосередньо під час заняття. Цей метод використовується, коли учні підготовлені до виконання базових кроків, розуміють один одного, чітко відчують музику. Структурний метод характеризується тим, що комбінації базових кроків, які використовуються на заняттях, складаються заздалегідь у відповідності до музичного супроводу на базі раніше вивчених рухів.

За інтенсивністю уроки поділяються на: Low, High, Middle impact, Cardio.

Для оздоровчої класичної аеробіки низької інтенсивності Low impact характерні вправи, під час виконання яких одна нога обов'язково знаходиться на опорі й виконує пружні рухи в гомілковостопному суглобі, а руки не піднімаються вище плечей (ходьба на місці в різних напрямках, випади, напівприсіди). Під час виконання вправ оздоровчої класичної аеробіки з високим ударним навантаженням High impact обидві ноги на короткий

термін відриваються від підлоги, де характерна фаза польоту, а руки піднімаються вище плечей (стрибки, підскоки, біг). Аеробіка середньої інтенсивності Middle impact – це поєднання високої інтенсивності в умовах низької ударності, коли музика відповідає уроку з високою інтенсивністю, а техніка залишається в режимі уроку низької інтенсивності. Для високої ударної класичної аеробіки Cardio характерне виконання стрибків та бігу. В аеробних тренуваннях оздоровчої спрямованості частіше застосовується навантаження середньої інтенсивності Middle impact. Змінити інтенсивність на заняттях можна завдяки збільшення або зниження темпу музичного супроводу; збільшення інтенсивності аеробної частини занять за рахунок стрибків та бігових вправ; ускладнення або спрощення комбінацій аеробної частини заняття; збільшення кількості повторів вправ в силовій частині заняття та навантаження за рахунок використання об'єктів для рук і ніг.

Аеробна частина заняття оздоровчої спрямованості за тривалістю складає від 20 до 45 хвилин. Найбільш оптимально займатися оздоровчою аеробікою рекомендується 3–4 рази на тиждень. При цьому, заняття необхідно рівномірно розподіляти упродовж тижня таким чином, щоб між ними був день відпочинку для відновлення організму. Виділяються декілька рівнів інтенсивності фізичного навантаження, які визначаються реакцією організму на навантаження за частотою серцевих скорочень (ЧСС):

- мала інтенсивність з ЧСС, яка менше ніж 75 % від її максимального значення (120–150 уд./хв);
- підтримуючого характеру з ЧСС від 75 до 85 % від максимального значення (152–170 уд./хв);
- розвиваючого характеру з ЧСС від 85 до 95 % від ЧСС максимального значення (172–190 уд./хв);
- субмаксимальної і максимальної інтенсивності, коли ЧСС більш ніж 95 % від максимального значення (від 192 і більше уд./хв).

Для оздоровчого фізичного тренування з класичної аеробіки, рекомендується фізичне навантаження в межах першої і другої зон інтенсивності.

Існує три етапи навчання базовим елементам хореографії: початковий, поглиблений, вдосконалений. На початковому етапі навчання формується уява про основні базові рухи ніг і рук, для чого учасники вчать правильно їх виконувати. На етапі поглибленого навчання вирішуються завдання аеробіки: різні варіанти зміни напрямлень; включення незвичних рухів руками з концентрацією уваги на вірне виконання. Етап удосконалення передбачає майже автоматичне виконання базових елементів оздоровчої класичної аеробіки в ускладнених варіантах і можливість сконцентрувати вагу на емоційному забарвленні виконання рухів та амплітуд.

В оздоровчій класичній аеробіці виділяються декілька методів засвоєння комбінацій, серед яких: лінійний метод, метод «від голови до хвоста», метод «зигзаг», метод складання, блок-метод. При лінійному методі спочатку

декілька разів повторюється перший рух ногами, потім до роботи ніг додаються рухи руками. Потім цей рух можна ускладнити змінивши напрями пересування. При використанні методу «від голови до хвоста» розучується перший рух програми, потім другий, після цього до першого руху приєднується другий. Далі розучується третій рух, і декілька разів повторюється зв'язка другого руху з третім, а перший рух вже не повторюється. Метод «зигзагу» застосовується при умові повного володіння учасниками рухами аеробіки достатньо складної координації. В цьому методі застосовуються комбінації з різних елементів. В методі складання повторюються рухи, які поєднані між собою. В комбінації може бути декілька таких зв'язок, а саме від 4 до 8. Блок-метод вважається найбільш складним із всіх зазначених методів. Комбінація складається з чотирьох елементів на 32 розрахунки й більше. Під час заняття можна розучити від двох до п'яти блоків. Метод складання і блок-метод підходить для тих учасників, які вже мають достатній рівень підготовленості.

Основними методами навчання елементів хореографії є метод цілісного навчання і метод навчання по частинах. За допомогою цілісного методу навчання розучуються відносно прості й доступні рухи, такі як ходьба, приставні кроки, біг та його різновиди. За допомогою методу навчання по частинах розучуються більш складні хресні кроки, комбінації кроків і поворотів, кроки зі зміною напрямку руху, а також кроки з різними рухами рук. Спочатку вивчаються рухи ногами, згодом руками і лише потім виконуються ціла рухова дія.

Оздоровчі заняття з аеробіки виконуються під музичний супровід, де музика є невід'ємною частиною тренування, що формує позитивний емоційний фон і покращує оздоровчий ефект. Вимоги до музичного супроводу такі:

- музичний супровід повинен бути підібраний до частин та завдань уроку в цілому та до його частин;
- характер, темп, ритм музичного супроводу підбираються відповідно до характеру, темпу і ритму вправ та їх інтенсивності;
- музичний супровід повинен бути підібраний відповідно до віку та фізичної підготовленості тих, хто займається;
- музичний супровід потрібно постійно змінювати для підтримки інтересу до занять;
- сила звучання повинна знаходитися в межах 64–69 децибелів;
- зміст музичної фонограми повинен бути різноманітним, як веселим, так і ліричним, урочистим для підтримки емоційного стану.

Під час занять оздоровчою класичною аеробікою використовуються музичні фонограми, які складаються з декілька творів та поєднуються між собою без пауз, так як паузи знижують навантаження і зменшують тренувальний ефект. Всі частини музичної фонограми повинні мати певний темп, а саме кількість музичних акцентів за хвилину, відповідати частинам заняття,

бути пов'язані між собою і вишикувані у визначеній послідовності. При цьому, заняття з оздоровчої класичної аеробіки повинні мати чітку структуру, методiku навчання базовим рухам, визначений перелік вправ.

**Таким чином, можна** зробити висновок, що робочі програми з оздоровчої класичної аеробіки формуються з чотирьох послідовних етапів: навчання техніки виконання елементів (I); підбір музичного супроводу (II); складання композицій під музику (III); визначення ефективності програми та її впливу на функціональний стан організму (IV). Для занять з оздоровчої аеробіки характерна тривалість 60 хвилин, яка включає підготовчу, основну і заключну частини. Характерною особливістю оздоровчої класичної аеробіки є те, що основна частина ділиться на аеробну і силову частини. В практиці тренування під час занять з аеробіки використовується груповий метод, який сприяє підвищенню емоційного фону. За формою організації занять варто надавати перевагу фронтальному методу. На початку вивчення комбінацій необхідно використовувати структурний метод, а для тих, хто займається тривалий період часу і має належний рівень фізичної підготовленості вільний метод. Для засвоєння комбінації потрібно застосовувати лінійний метод, метод «від голови до хвоста», «зигзагу», складання, блок-метод. Вибір методу залежить від етапу навчання, інтенсивності, музичного супроводу, фізичної і технічної підготовленості займаючихся. Для оздоровчого тренування, як правило рекомендується незначне фізичне навантаження, яке виконується з інтенсивністю від 120 до 170 уд/хв, та має музичний супровід, який відіграє важливу роль.

Знання теоретичних аспектів організації та проведення занять з класичної аеробіки дозволить сформувати практичні вміння та навички з цього виду рухової активності, що покращить рівень та якість їх професійної підготовки.

#### **Список використаних літературних джерел**

1. Сотник Ж. Г. Аеробіка як один із популярних видів спортивно-оздоровчої діяльності. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ. Збірник студентських наукових праць*. Рівне: РВЦ МЕРУ ім. акад. С. Дем'янчука. 2018. № 1 (19). С. 188–194.
2. Ковшуря Е. О. *Оздоровительная классическая аэробика*. Ростов н/Д: Феникс, 2013. 167 с.
3. Глоба Г. В. Актуальні аспекти методики застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 30–34.
4. Петрина Л., Музика Ф., Пугач Н., Петрина Р. Вплив аеробіки на показники розумової та фізичної працездатності дівчат 15–17 років. *Спортивна наука України*. 2014. № 4 (62). С. 47–50.
5. Бойко А. Л. Фітнес-аеробіка у фізичному вихованні студенток. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15:*



*Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 1. С. 21–23.

6. Масенко Л. В. Значення впровадження комбінованої секції «Оздоровча аеробіка – основа самозахисту» в контексті реформування системи освіти в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К. С. 288–292.

7. Серета І. О. Викладання дисципліни «Оздоровча аеробіка» для студентів ТНПУ ім. В. Гнатюка в умовах кредитно-трансферної системи організації навчального процесу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2017. Вип. 1. С. 256–258.

8. Синиця С. Динаміка розвитку фізичних якостей студентів під впливом занять зі «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 168–170.

9. Яблонська А. О. Аеробіка як засіб покращення психофізичного стану студенток. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 1. С. 74–77.

10. Дорошенко В. В. Степ-аеробіка у фізичній реабілітації юнаків і дівчат 15–16 років з вегето-судинною дистонією за гіпертонічним типом: автореф. дис. к.фіз.вих.: 24.00.03. Львів, 2010. 19 с.

#### References

1. Sotnyk Zh. H. (2018). Aerobika yak odyin iz populiarnykh vydiv sportyvno-ozdorovchoi diialnosti. *Psykholoho-pedahohichni osnovy humanizatsii navchalno-vykhovnoho protsesu v shkoli ta VNZ. Zbirnyk studentskykh naukovykh prats. (Psychological and pedagogical bases of humanization of educational process in school and higher educational institutions. Collection of student's scientific works)*. Rivne: RVTs MЕНU im. akad. S. Demianchuka, 1 (19), 188–194 (In Ukrainian).

2. Kovshura E. O. (2013). *Ozdrovytelnaia klassycheskaia aэrobika*. Rostov na Donu: Feniks, 2013 (In Russian).

3. Hloba H. V. (2011). Aktualni aspekty metodyky zastosuvannia kombinovanoi aerobiky u protsesi zaniat z fizychnoi kultury uchniv osnovnoi shkoly. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu (Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports)*, 3, 30–34 (In Ukrainian).

4. Petryna L., Muzyka F., Puhach N., Petryna R. (2014). Vplyv aerobiky na pokaznyky rozumovoi ta fizychnoi pratsezdatsnosti divchat 15–17 rokiv. *Sportyvna nauka Ukrainy (Sports Science of Ukraine)*, 4 (62), 47–50 (In Ukrainian).

5. Boiko A. L. (2016). Fitnes-aerobika u fizychnomu vykhovanni studentok. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) (Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 1, 21–23 (In Ukrainian).

6. Masenko L. V. (2017). Znachennia vprovadzhenia kombinovanoi seksii «Ozdrovcha aerobika – osnova samozakhystu» v konteksti reformuvannia systemy osvity v Ukraini.

*Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) (Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 3K, 288–292 (In Ukrainian).*

7. Sereda I. O. (2017). Vykladannia dystsypliny «Ozdorovcha aerobika» dlia studentiv TNPU im. V. Hnatiuka v umovakh kredytno-transfernoï systemy orhanizatsii navchalnoho protsesu. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia: Pedahohika. Sotsialna robota (Scientific herald of Uzhgorod National University. Series: Pedagogy. Social work), 1, 256–258 (In Ukrainian).*

8. Synytsia S. (2010). Dynamika rozvytku fizychnykh yakosteï studentiv pid vplyvom zaniat zi «Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia (ozdorovcha aerobika)». *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia (Sport newsletter of Pridniprovya), 168–170 (In Ukrainian).*

9. Yablonska A. O. (2017). Aerobobika yak zasib pokrashchennia psykhofizychnoho stanu studentok. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) (Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 1, 74–77 (In Ukrainian).*

10. Doroshenko V. V. (2010). Step-aerobika u fizychnii reabilitatsii yunakiv i divchat 15–16 rokiv z veheto-sudynnoiu dystoniieiu za hipertonicnym typom: avtoref. dys. k.fiz.vykh.: 24.00.03. Lviv (In Ukrainian).

Рецензент: д.пед.н., професор Поташнюк І. В.