

**Міністерство освіти і науки України
Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця**

***III ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ***

І СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА»

12 березня 2026 року

Збірник наукових праць



Міністерство освіти і науки України
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
(Харків, Україна)
Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут»
(Харків, Україна)
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
(Харків, Україна)
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
(Харків, Україна)
Харківська державна академія фізичної культури
(Харків, Україна)
Державний біотехнологічний університет
(Харків, Україна)
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
(Київ, Україна)
Луцький національний технічний університет
(Луцьк, Україна)
Національний університет «Одеська політехніка»
(Одеса, Україна)
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
(Львів, Україна)
Технічний центр «ВаріУс»
(Дніпро, Україна)

Збірник наукових праць

ІІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ І СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА

м. Харків, 12 березня 2026 року

**Харків
2026**

УДК 796.412

Кравченко О. С.
старша викладачка
кафедра здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ ІННОВАЦІЙНОГО ВИДУ СПОРТУ СТЕП-АЕРОБІКИ

Анотація. У статті розглядається вплив інноваційного виду спорту степ-аеробіки на підвищення рівня фізичної активності серед здобувачів вищої освіти. Проаналізовано теоретичні аспекти та практичні можливості впровадження степ-аеробіки як ефективного засобу покращення фізичного стану, розвитку координації, витривалості та загального самопочуття. Результати дослідження підтверджують позитивний вплив регулярних занять степ-аеробікою на показники фізичної активності та здоров'я.

Ключові слова: степ-аеробіка, фізична активність, інноваційний спорт, здоров'я, витривалість, координація, фізичний розвиток.

Вступ. Фізична активність є ключовим фактором підтримання здоров'я та профілактики багатьох захворювань. У сучасному світі спостерігається зниження рівня рухової активності здобувачів вищої освіти через малорухомий спосіб життя. Тому актуальним є пошук нових форм організації фізичних вправ, які були б не лише корисними, а й цікавими для широкого кола людей. Степ-аеробіка – це інноваційний вид спорту, що поєднує ритмічні рухи з використанням спеціальної платформи (степ-платформи), що сприяє розвитку витривалості, координації та загального фізичного стану.

Мета дослідження: визначити ефективність застосування степ-аеробіки як інноваційного виду спорту для підвищення рівня фізичної активності та поліпшення фізичного стану здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. «Step» в перекладі з англійської мови означає «крок». Наприкінці ХХ століття Джин Міллер, відомий американський фітнес-інструктор, розробила нову методику – степ-аеробіку. Степ-аеробіка базується на виконанні комплексів рухів на підвищенні (степ-платформі), що дозволяє підвищувати інтенсивність навантажень та стимулювати серцево-судинну систему. Цей вид фізичної активності відрізняється доступністю, різноманітністю вправ і можливістю адаптації під різні рівні підготовки.

С. С. Єрмаков (2013), М. О. Носко (2010), І. В. Кривенцова (2013), М. М. Булатова (2017), Н. В. Бурень (2017) впевнені, що підвищення рівня фізичної підготовленості і здоров'я здобувачів вищої освіти залежить від якості проведення занять з фізичного виховання і спорту.

Фізкультурно-спортивні інтереси здобувачів вищої освіти є важливою складовою процесу занять у системі фізичного виховання. Аналіз інтересів здобувачів вищої освіти до різних видів спорту показує підвищення популярності серед них аеробіки і степ-аеробіки.

Аналіз результатів дослідження О. С. Кравченко вказує, що серед сучасних фітнес-систем найбільшу популярність серед дітей та молоді мають такі види фізичної активності, як степ-аеробіка, фітнес-аеробіка, аква-аеробіка, фітнес-йога, калланетика, пілатес та інші [9].

Науковці Н. О. Овчиникова, М. О. Сіпліва, Т. В. Нестерова (2014), Н. С. Сергата (2018), Н. О. Хлус (2015) стверджують, що серед здобувачів вищої освіти масовим і доступним видом фізичної активності є заняття різними формами аеробіки. Аеробіка, степ-аеробіка, фітнес, гімнастика та інше є ефективним способом залучення здобувачів вищої освіти до регулярних фізичних вправ [4; 5; 6].

Залучення здобувачів вищої освіти до активних видів спорту, таких як, степ-аеробіка, фітнес, танці та інших фізкультурних заходів може сприяти підвищенню їхнього інтересу до фізичних занять та зміцненню їхнього здоров'я, витривалості, координації та фізичного розвитку. Це допомагає зберегти та покращити фізичне здоров'я, підтримувати добробут та психічне становище здобувачів вищої освіти.

Для досягнення цих цілей університети та коледжі можуть пропонувати широкий спектр фізкультурно-спортивних заходів, включаючи тренування в спортивних секціях, спортивні змагання та організацію фітнес-занять. Степ-аеробіка, аеробіка, фітнес та атлетична гімнастика є спортивними активностями, спрямованими на покращення фізичної форми та здоров'я. Хоча ці терміни у деяких випадках можуть бути використані як синоніми, вони відрізняються за специфікою та підходом. Степ-аеробіка – це різновид аеробного тренування, що включає виконання ритмічних рухів на спеціальній платформі (степ-платформі). Цей вид фізичної активності поєднує кардіонавантаження з координаційними вправами, сприяючи покращенню витривалості, спалюванню калорій, зміцненню м'язів ніг, сідниць і корпусу. Аеробіка – це форма фізичної активності, що включає рухи, спрямовані на поліпшення кардіоваскулярної системи. Зазвичай це вправи з використанням музики та ритмічних рухів. Фітнес – це більш загальний термін, що охоплює широкий спектр фізичних вправ та активностей для поліпшення всієї фізичної форми, включаючи силові та аеробні тренування, гнучкість та розвиток м'язів. Атлетична гімнастика – це вид спорту, що включає в себе виконання складних фізичних вправ, включаючи перешкоди, рухи та акробатику. У разі обрання кожної з цих активностей як форми фізичної активності, вони можуть сприяти поліпшенню фізичної форми та загального здоров'я.

Оснoву занять зі степ-аерoбіки становить комплекс базових кроків, бігових вправ та стрибків, які виконуються як на спеціальній степ-платформі, так і без неї. На початковому етапі увага зосереджується на опануванні рухів ніг, а згодом до них додаються рухи рук. Вкрай важливо уважно контролювати гармонійне поєднання рухів рук і ніг, а також правильне положення тіла як у вихідній позиції без платформи, так і під час роботи на ній. Особливе значення має коректний вибір напрямку підходу до степ-платформи для забезпечення ефективності та безпеки виконання вправ [8].

Н. О. Хлус [7], М. О. Сіпліва [5] описує поняття степ-аерoбіки таким чином, степ-аерoбіка – це ритмічні підйоми і спуски зі спеціальної платформи (степ-платформи) під танцювальну музику. Це один з найбільш простих і ефективних стилів в аерoбіці.

Дослідник Г. В. Глоба [2] відзначає, що у степ-аерoбіці, незалежно від варіації вправ, основне фізичне навантаження припадає на нижні кінцівки. Окрім цього, степ-аерoбіка характеризується високою енергетичною витратністю серед фізкультурно-оздоровчих програм.

Багато фахівців вважають, що степ-аерoбіка прекрасна для покращення кардіореспіраторної витривалості, зміцнення м'язів ніг і сідниць, а також для підвищення координації рухів і загальної фізичної форми. Цей вид тренувань допомагає ефективно спалювати калорії, що сприяє зниженню ваги і покращенню обміну речовин. Крім того, степ-аерoбіка позитивно впливає на психоемоційний стан, знижуючи рівень стресу і підвищуючи настрій завдяки виділенню ендорфінів. Важливо, що цей вид активності підходить для людей різного віку і рівня підготовки, адже інтенсивність вправ можна регулювати відповідно до індивідуальних можливостей. Регулярні заняття степ-аерoбікою сприяють розвитку витривалості, гнучкості та координації, що робить її чудовим вибором для підтримки здорового способу життя.

Оснoву занять зі степ-аерoбіки становить комплекс базових кроків, бігових вправ та стрибків, які виконуються як на спеціальній степ-платформі, так і без неї. На початковому етапі увага зосереджується на опануванні рухів ніг, а згодом до них додаються рухи рук. Вкрай важливо уважно контролювати гармонійне поєднання рухів рук і ніг, а також правильне положення тіла як у вихідній позиції без платформи, так і під час роботи на ній. Особливе значення має коректний вибір напрямку підходу до степ-платформи для забезпечення ефективності та безпеки виконання вправ [8].

Дослідники визначили, що степ-платформу можна застосовувати не тільки з метою виховання витривалості, як кардіотренажера, а й використовувати для силових тренувань [2; 5; 8].

Науковці наполягають, що степ-аерoбіка є відмінним засобом для профілактики та лікування остеопорозу і артриту. Для зміцнення м'язів ніг та реабілітації після травм колінного суглоба вона не має рівних. Цей вид тренувань ефективно покращує фігуру, особливо форму гомілок, стегон і сідниць. Крім того, використання обтяжень вагою до двох кілограмів допомагає зміцнити м'язи плечового поясу [4; 6; 7].

У роботі Ж. Г. Сотник [3] доведено високу ефективність аеробіки як доступного й популярного способу оздоровлення. Автор акцентує увагу на позитивному впливі занять аеробікою на фізичний стан і психоемоційне здоров'я, підкреслюючи значення аеробних вправ для підвищення працездатності здобувачів вищої освіти.

Серед сучасних тенденцій варто відзначити зростання популярності степ-аеробіки, фітнесу та різноманітних видів активності, таких як йога, пілатес, танці та інші. Також все більше вивчається вплив рухової активності на психічне здоров'я та навчальні досягнення здобувачів вищої освіти. Заняття степ-аеробікою серед здобувачів вищої освіти популярні з кількох факторів (табл.1).

Таблиця 1

Фактори популярності степ-аеробіки серед здобувачів вищої освіти

№	Фактори популярності степ-аеробіки	Опис
1	2	3
1.	Здоров'я та фізична готовність	Здобувачі вищої освіти розуміють важливість здорового способу життя та фізичної активності для збереження здоров'я та підтримки відмінної фізичної форми
2.	Стрес та розслаблення	Степ-аеробіка може бути ефективним методом для боротьби зі стресом, який часто супроводжує навчання в університеті
3.	Напруга та настрій	Вправи сприяють зняттю напруги та покращенню настрою
4.	Спільнота та соціальний аспект	Заняття степ-аеробікою мають можливість для здобувачів вищої освіти зустрітися, познайомитися та підтримувати одне одного в досягненні спільних цілей
5.	Відповідальність за власне здоров'я	Здобувачі вищої освіти починають розуміти важливість самостійного прийняття рішень щодо свого здоров'я, і степ-аеробіка може стати частиною цієї відповідальності

Враховуючи ці різноманітні аспекти, заняття степ-аеробікою стають популярними серед студентської молоді закладів вищої освіти.

Організація занять фітнесу для здобувачів вищої освіти може бути важливим аспектом студентського життя. Ось кілька порад щодо організації таких занять (табл. 2).

Таблиця 2

Поради щодо організації занять фітнесом

№	Поради щодо організації занять степ-аеробікою	Опис
1	2	3
1.	Опитування	Дає змогу дізнатися про інтереси щодо степ-аеробіки. Це дозволить вам зрозуміти, які види занять є найбільш популярними серед студентської громадськості
2.	Пошук інструкторів	Знайти відомих інструкторів зі степ-аеробіки або здобувачів вищої освіти, які володіють відповідними навичками, та запропонувати їм проводити заняття здобувачів вищої освіти
3.	Реклама і інформування	Використовуйте соціальні мережі, афіші та інші засоби для реклами та інформування про заплановані заняття. Важливо, щоб здобувачі вищої освіти були в курсі всіх подій
4.	Розклад занять	Створіть розклад, який враховує можливості здобувачів вищої освіти, їхнє навчальне навантаження та інші зобов'язання
5.	Підготовка приміщення	Забезпечте доступ до необхідного обладнання та забезпечте безпеку під час занять
6.	Мотивація та нагороди	Стимулюйте здобувачів вищої освіти для участі в заняттях, наприклад, за допомогою невеликих призів за регулярну участь або досягнення певних результатів.

7.	Оцінка і вдосконалення	Проведіть анкетування серед учасників після кожного заняття щодо їхніх вражень та пропозицій щодо вдосконалення програми
----	------------------------	--

Ці рекомендації можуть допомогти ефективно організувати заняття степ-аеробікою для здобувачів вищої освіти.

Дослідження М. М. Василенко [1] виявило, що керівники фітнес-клубів акцентують на потребі в співпраці роботодавців у сфері фітнесу та закладах вищої освіти, які здійснюють підготовку майбутніх фітнес-тренерів.

Теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури переконливо показали, що підвищення рівня фізичної активності учасників за рахунок регулярних занять степ-аеробікою; покращення показників витривалості та координації; зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою, що свідчить про покращення роботи серцево-судинної системи; позитивний вплив на психологічний стан і мотивацію до занять спортом.

Висновки. Степ-аеробіка є ефективним інноваційним видом спорту для підвищення рівня фізичної активності здобувачів вищої освіти. Її регулярне використання сприяє покращенню фізичних показників, зміцненню здоров'я та підвищенню мотивації до активного способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Розробка індивідуалізованих програм тренувань, вивчення методів адаптації степ-аеробіки під індивідуальний рівень фізичної підготовки, стан здоров'я та цілі тренувань (підвищення витривалості, корекція ваги, реабілітація тощо).

Список використаної літератури

1. Василенко М. М. Сучасні вимоги до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 2014. Вип. 38 (91). С. 119–124.

2. 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.

3. Сотник Ж. Г. Аеробіка як один із популярних видів спортивно-оздоровчої діяльності. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ* : зб. студ. наук. праць. Рівне : РВЦ МЕРУ ім. акад. С. Дем'янчука. 2018. № 1 (19). С. 188–194.

4. Боляк Н. Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2006. № 5. С. 36–38.

5. Сіпліва М. О. Формування позитивної мотивації у студентів до занять фізичною культурою засобами степ-аеробіки. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. Київ, 2014. С. 196–199.

6. Теорія і практика викладання танцювальної аеробіки в закладах вищої освіти : метод. реком. Упоряд. С. С. Просвірніна, П. М. Мішньова. К. : ВПЦ «Київський університет», 2002. 15 с.

7. Хлус Н.О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки : автореф. дис. на здобуття наук ступ. канд. наук з фіз. виховання та спорту: Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2015. 20 с.

8. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. С. 85.

9. Кравченко О. С. Впровадження інноваційних оздоровчих фітнес-технологій у систему фізичного виховання дітей і молоді. *Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 21 бер. 2025 р. / за заг. ред. А. А. Івашури. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2025. С. 25.