

DOI 10.31651/2524-2660-2022-1-118-123  
ORCID 0000-0002-6041-3101

**КРАВЧЕНКО Тетяна Петрівна**

кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
*e-mail: kravchenko19tanya@gmail.com*

ORCID 0000-0003-0668-0281

**ДАНИЛКО Валентина Миколаївна**

викладачка кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
*e-mail: vdanylko23@gmail.com*

УДК 378.091.212-055.2:159.947.5]:796.412(045)

**ЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ,  
ЩО СПРИЯЄ ПІДВИЩЕННЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК**

*Вивчено та доведено ефективний вплив сучасних фітнес-програм «степ-аеробіка» на фізичний стан студенток. Своєю різноманітністю і динамічністю вправ вони підвищують зацікавленість студентів фізичним вихованням та сприяють формуванню і розвитку всіх систем організму.*

*Експериментально доведено дієвість запропонованої методики занять, оскільки відмічається значне покращення показників фізичного стану організму, рівня фізичної підготовленості та працездатності, а також соматичного здоров'я дівчат-студенток.*

*Встановлено, що фітнес-програми створюють нову позитивну емоційну атмосферу за-*

*нять, дозволяють продуктивніше вирішувати завдання оздоровчої, освітньої та виховної спрямованості.*

**Ключові слова:** *фітнес-програми; степ-аеробіка; фізичне виховання; фізична підготовка; інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології; мотивація.*

**Постановка проблеми.** Інтеграція та глобалізація національних, економічних і культурних процесів, хвиля інноваційних перетворень, що охопили світовий простір, ініціюють у системі освіти всебічний розвиток творчо обдарованої, самодостатньої особистості. Початок ХХІ століття ставить

нові виклики перед викладачами та студентською молоддю, оскільки ускладнюється зміст освіти, неухильно підвищуються рівні освітніх стандартів. Професійне навчання ускладнюється за формами та змістом, а тому основною метою системи освіти визначено створити такі умови, які б відповідали вимогам сучасного суспільства й забезпечували розвиток цілісної особистості, яка прагне фізичного самовдосконалення, самореалізації і має стійку мотивацію, ціннісні орієнтації, потреби у фізичній активності та здоровому способі життя [1].

Сучасна вища школа характеризується насиченістю навчальних програм, що викликано необхідністю трансляції загальних і професійних знань, якими повинні оволодіти студенти закладів вищої освіти (ЗВО). Це забезпечує необхідну професійну підготовку, але разом із тим є чинником загострення проблем, пов'язаних із здоров'ям студентів.

У наукових працях багатьох учених [2–7] відзначається, що за останнє десятиріччя рівень здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді значно погіршився. Близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я. Наприклад, відсоток дівчат, що мають хронічні захворювання, збільшився з 44 до 57%, а до закінчення навчання у ЗВО залишається лише 5% відносно здорової молоді. Не меншу тривогу викликає також фізична підготовка, адже у понад 50% студентської молоді вона незадовільна: високий рівень має кожний шостий студент (15,7%), достатній і середній – кожний третій (32% і 33,7%), низький – кожний п'ятий (20%). Упродовж останніх років збільшилася кількість студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. Також значно зріс відсоток студентів, які звільнені від занять фізичним вихованням. Науковці О.Д. Дубогай (2013), С.А. Попель, І.М. Ващенко (2016) стверджують у своїх дослідженнях про порушення морфо-функціонального стану окремих органів і систем, а також зниження імунної реакції організму призводить до виникнення різних захворювань органів і систем молодого підростаючого покоління.

Наукові дослідження з фізичного стану студентської молоді підтверджують той факт, що сьогодні одним із основних факторів незадовільного стану здоров'я і фізичної підготовленості є недостатня рухова активність і низький рівень фізичної культури особистості [8, с. 67]. Таким чином, актуальною залишається проблема обґрунтування і пошуку новітніх й ефективних видів фізкультурно-оздоровчих технологій, які могли б урізноманітнити зміст програ-

ми з фізичного виховання студентів, мотивувати до активної соціальної орієнтації студентської молоді та населення України на здоровий спосіб життя, тим самим створюючи умови для розвитку масових занять фізичною культурою і спортом.

Згідно з такими основними законодавчо-нормативними документами, як закон України «Про освіту»; цільові комплексні програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Національна доктрина розвитку освіти»; Указ президента України №42/2016 про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб – здорова нація» [9], визначальними завданнями фізичного виховання в Україні є впровадження у навчальний процес організаційно-методичних заходів, спрямованих на підвищення фізичної активності, які формують здоровий спосіб життя студентів і стимулюють їх до систематичних занять фізичними вправами.

Однією із популярних форм спеціально організованої рухової активності молоді є заняття фітнесом. Сучасний етап розвитку фітнес-індустрії свідчить про широке впровадження різноманітних видів рухової активності, які за рахунок високої ефективності допомагають підвищити фізичний розвиток, фізичну підготовку та працездатність студентів. Важливо залучати молодь не лише до обов'язкових за розкладом занять, а й стимулювати до систематичних занять фізичними вправами у вільний час.

**Аналіз останніх досліджень.** На сьогоднішній день науковці досить активно досліджують сучасні фітнес-програми, які використовуються в системі фізичного виховання молоді (М.М. Булатова (2004), О.Т. Литвин (2004), Ю.І. Беяк (2014), Б.В. Кокарев (2016), В.Г. Тулайдан (2016), Н.В. Москаленко (2009), О.В. Мусієнко (2020), тощо).

У своїх наукових працях І.А. Салук (2010) вказує на незадовільний стан показників соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості студентів [10]. Н.О. Хлус (2015) сформувала і впровадила класифікацію тренувань засобами «степ-аеробіки» за педагогічним спрямуванням і з потужним впливом на організм [11]. О. Соколова (2011) вказує на ефективність використання засобів «степ-аеробіки» в системі занять з фізичного виховання студентів [12].

**Мета роботи** – науково обґрунтувати ефективність використання фітнес-програм «степ-аеробіка» у фізичному вихованні дівчат-студенток 17–18 років, про-

аналізувати динаміку підвищення їхнього рівня здоров'я і фізичної підготовленості.

У ході дослідження використовувалися такі **методи**: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, метод антропометрії, метод математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Завдання освіти полягає у тому, щоб допомогти молоді здійснити свідомий вибір суспільних цінностей і сформувані на їхній основі стійку, несуперечливу індивідуальну систему орієнтацій, що здатна забезпечити саморегуляцію й мотивацію поведінки та діяльності. Отримання нового рухового досвіду, адекватного сучасним вимогам життя, повинно бути направлено на реалізацію якійсь нової, особистісної і компетентісної обґрунтованої основи до підходу збереження та підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності молоді на всіх етапах навчання. Для цього є важливим: урахування індивідуальних потреб, інтересів й особливостей рухового та психофізичного розвитку студентів; створення освітнього середовища, яке стимулюватиме фізично рухову активність особистості; створення умов і механізмів фізичного виховання для занять різної спрямованості по інтересам; формування усвідомленої потреби у засвоєнні цінностей здоров'я [4, с. 87].

Навчання у закладах вищої освіти характеризується хронічним нервово-емоційним й інтелектуальним напруженням, яке пов'язано з ускладненням навчального процесу, що в свою чергу призводить до підвищення розумового навантаження на тлі обмеження рухової активності в навчальному процесі. Отже, головним завданням є активізація навчальної діяльності молоді як у системі спеціально організованих занять, так і у вільний час від навчання. Ефективність цієї діяльності залежить не лише від мотивації, тобто сукупності факторів, що спрямовують прагнення особистості до фізичного самовдосконалення і саморозвитку, але й потрібно також враховувати їхні пріоритети у виборі форм, видів, змісту організації навчальної діяльності.

Для визначення мотиваційних пріоритетів ступеня задоволеності студентами якістю занять з фізичного виховання проведено анкетування студенток на I курсі філологічного факультету Університету Григорія Сковороди в Переяславі.

Результати показали, що у більшості опитаних виявлено дуже низьку зацікавленість до занять фізичного виховання. Лише 48,3 % студентів мають середній і вищий рівні інтересу, у 10-13% респондентів інте-

рес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувався негативне байдуже ставлення до нього та лише 9,1% студентів одержують задоволення від занять фізичного виховання.

Серед чинників низької мотивації до відвідування можна виділити: велике навантаження, відсутність вільного часу, бажання, або ж інтересу, погана організація занять, одноманітність фізичних вправ, відсутність видів рухової активності, які до вподоби, а також брак сучасного інвентарю і обладнання.

Також було визначено скільки часу студенти витрачають на рухову активність протягом дня. Результати свідчать, що низький рівень добової рухової активності показали 39,7% студентів, а у 35% – рівень добової активності за показниками енергетичних витрат відповідає сидячому способу. Середній діапазон оптимальних енерговитрат було визначено у 19,5% студентів і лише 4,7% показали високий рівень добової рухової активності.

Кількісна оцінка добового часу студентів свідчить, що в середньому близько 48-68% загального обсягу добової рухової активності становить звична рухова активність, тобто усі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальну діяльність і лише 12,4-15% витрачається на рухову активність високої інтенсивності. Як наслідок, обмеження кількості та інтенсивності рухів, що зумовлено способом життя, (гігієнічно) нераціональною організацією навчально-виховного процесу у закладах освіти, обмеження вибору засобів фізичного виховання, високого начального навантаження, а це може спричинити морфо-функціональним порушенням та патологічній зміні органів і систем організму.

Аналізуючи вище сказане, можна стверджувати, що протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є пошук та впровадження у навчальний процес фізичного виховання популярних серед сучасної молоді видів фізичних вправ.

Як свідчить наше анкетування, найцікавішим видом діяльності серед дівчат є сучасні фітнес-програми, оскільки вони засновані на оздоровчих видах гімнастики: степ-аеробіка, кор-аеробіка, памб-аеробіка, супер стренг тощо та мають виховну та прикладну цінність. Вони комплексно впливають на організм, зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують функціональні можливості органів дихання і крово-

бігу, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну та силову витривалість, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та дозволяють організму протистояти захворюванням.

Наша експериментальна програма яку ми впроваджували в навчальний процес, будувалася на основних положеннях програми з фізичного виховання для закладів вищої освіти, що до вирішення основних завдань фізичного виховання:

- зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості;
- підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових якостей;
- створення стійких мотиваційних установок та на збереження та зміцнення здоров'я;
- виховання позитивних морально-вольових якостей.

Навчання елементів степ-аеробіки відбувалося трьома основними етапами:

1. Ознайомчий етап. Початкове ознайомлення дівчат-студенток з особливостями виконання базових кроків, які використовують у степ-аеробіці.

2. Підготовчий етап. Використовується індивідуальний підбір навантаження в залежності від фізичної підготовки та морфофункціонального стану.

3. Тренувальний етап. Характеризується подальшим збільшенням навантаження за рахунок зміни інтенсивності основної частини занять.

Підчас занять степ-аеробікою використовували специфічні методи, що забезпечують різноманітність танцювальних рухів, а саме:

1. Метод музичної інтерпретації – рухи змінювались в залежності від зміни змісту музики.

2. Метод ускладнення – поступово ускладнювалася техніка виконання вправ за рахунок змін темпу, ритму та техніки виконання, зміни амплітуди та напрямку рухів.

3. Метод блоків – об'єднували між собою різні вправи в хореографічне з'єднання. Кожен з блоків використовувався на 16 рахунків. Спочатку блоки розучувалися окремо, а потім об'єднувалися причому послідовність об'єднання може бути різною, в залежності від завдань.

З метою визначення впливу засобів фітнес програми «степ-аеробіки» на фізичну підготовку та впровадження її засобів в навчальний процес по фізичному вихованню ми провели дослідження, у якому взяли

участь 34 студентки 17–18 років, які навчаються на 1 курсі філологічного факультету Університету Григорія Сковороди в Переяславі, протягом 1 семестру 2021–2022 навчального року. Усі учасники за станом здоров'я належали до основної медичної групи. Було сформовано дві групи: контрольна та експериментальна. Контрольна група займалася за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання у ЗВО III-IV рівнів акредитації. Експериментальна група займалася також за традиційною навчальною програмою, до якої були доповнені засоби «степ-аеробіки».

Діагностика показників фізичної підготовленості студенток проводилася за шкалою, запропонованою В.М. Клочко у «Положенні і методичних вказівках по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів». Було підібрано тести, які характеризують рівень розвитку таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, спритність і швидкісно-силові здібності. Видами випробовування були біг 30 м, стрибок в довжину з місця, човниковий біг (4×9 м), піднімання тулуба в сід за 1 хв, нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Слід зазначити, що результати первинного дослідження виявили однорідність показників у тестах фізичної підготовки контрольної та експериментальної груп. Спостерігалася певна динаміка зміни показників фізичної підготовки студенток експериментальної групи у порівнянні з контрольною.

Достовірні зміни показників ( $p < 0,05$ ) спостерігається у тестах на гнучкість з 18,14 см до 26,34 см. Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину студентки виконали 44,71 разів після експерименту, якщо до нього показник складав 38,12 разів. Результати човникового бігу покращилися у студенток з 11,80 сек до 10,16 сек, тобто на 1,64 сек після експерименту. У контрольній групі середні показники на рівні «добре» встановлено тільки у тестовому випробовуванні, нахил уперед з положення сидячи, середні показники на рівні «задовільно» у тесті піднімання тулуба в сід за 1 хв, човниковий біг 4×9 м, стрибок у довжину з місця.

Також ми провели дослідження морфофункціональних показників студенток 17–18 років, які прийняли участь у нашому дослідженні. Дані дослідження морфофункціональних показників дівчат-студенток контрольної та експериментальної групи представлені у (табл. 1)

Таблиця 1

Морфофункціональні показники  
дівчат-студенток 17–18 років на констатувальному та формувальному  
етапах дослідження

№ п/п	Показники	КГ (n=17)		ЕГ (n=17)	
		до	після	до	після
1.	Довжина тіла, см	166,85±0,8	167,23±1,04	168,20±0,88	168,21±0,19
2.	Маса тіла, кг	51,70±0,99	51,19±1,72	52,85±1,47	50,61±1,69
3.	ЧСС. уд./хв	79,85±0,68	77,27±0,89	78,80±1,09	71,16±0,92
4.	ЖЕЛ, мл	3002,50±75,78	3000,81±63,76	2832,50±59,08	3000,7±68,92
5.	АТ сист, мм.рт.ст.	110,00±2,16	115,23±0,82	113,50±2,69	115,43±0,12
6.	АТ діаст, мм.рт.ст.	69,50±1,32	67,44±0,53	67,75±1,79	69,37±0,82
7.	Проба Штанге, с.	63,35±4,01	68,91±4,87	63,10±1,72	67,24±1,93
8.	Проба Генча, с.	39,70±1,90	40,72±1,43	38,05±1,57	41,94±1,03
9.	Індекс Руфє, ум.од.	8,39±0,73	6,21±0,38	7,93±0,58	5,12±0,62
10	Індекс Скібінського, ум.од.	18,10±0,67	21,04±0,36	18,95±0,83	21,12±0,61

В процесі дослідження відбулися позитивні зміни в експериментальній групі, слід відзначити, що у студенток зменшилася маса тіла з 52,85±1,42 до 50,61±1,69, однак у контрольній групі після дослідження результати майже не змінилися і залишилися на тому самому рівні 51,70±0,99 до 51,19±1,72.

Аналогічна ситуація спостерігається і підчас аналізу показників серцевих скорочень, аналізуючи отримані дані у експериментальній групі студенток при аналізі показників ЧСС спостерігається значення ( $p < 0,05$ ) з 78,80 уд./хв. до експерименту, 71,16 уд./хв. після експерименту, у контрольній групі у студенток показники частоти серцевих скорочень залишилися майже на тому ж самому рівні 79,85±0,68 до експерименту та 77,27±0,89 після експерименту.

Необхідно відзначити у дівчат-студенток експериментальної групи спостерігається зростання показників ЖЄЛ яке становило 2832,50±59,08 мл. до експерименту 3000,7±68,92 після експерименту. А от в контрольній групі показники ЖЄЛ залишилися майже на тому самому рівні, оскільки до 3002,50±75,78 після 3000,81±63,76.

Що стосується проби Штанге, показників Руфє та інденсу Скібінського то процесі експерименту достовірні зміни відбулися в як у експериментальній так і в контрольній групах.

Отримані дані свідчать, що результати експерименту довели ефективність запропонованої методики занять з фізичного виховання з використанням інноваційних засобів степ-аеробіки оскільки, відмічається значне покращення показників морфофункціонального стану студенток 17–18 років експериментальної групи.

Тому аналіз отриманих експериментальних даних дозволив встановити, що фітнес-програми позитивно впливають на активізацію рухової активності студенток. Результати анкетного опитування показали, що для 91% студенток експерименталь-

ної групи заняття за фітнес-програмою «степ-аеробіка» більш до вподоби за своєю різноманітністю, динамічністю вправ. Вони і надалі планують продовжити ці заняття. У контрольній групі зацікавленість складала лише 31% опитаних.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Збереження здоров'я студентської молоді у ЗВО є нагальним завданням, що передбачає упровадження у практику роботи інноваційних педагогічних технологій. Включення засобів фітнес-програми «степ-аеробіки» у процесі фізичного виховання студенток на основі інтегрального підходу сприятиме успішному вирішенню досліджуваної проблеми. Доведено, що це ефективний засіб у сучасних дієвих технологіях навчання і виховання, які комплексно вирішують проблеми фізичного та інтелектуального розвитку студенток, задоволення потреби у руховій активності, формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Доступність, різноманітність засобів, форм, видів фітнесу сприяють успішному збагаченню рухового досвіду, а висока емоційність занять підвищує інтерес до систематичних занять фізичними вправами.

#### Список бібліографічних посилань

1. Нова українська школа: Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
2. Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2014. №11. С. 3–7.
3. Дубіна О.О. Динаміка стану репродуктивного здоров'я населення. *Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічній ситуації в Україні* [за ред. Шафранського В.В.]. Київ, 2018. 452 с.
4. Дубогай О.Д., Тимошенко О.В., Бережна Т.І. Впровадження здоров'язбережувальної технології «Навчання у русі» в систему освіти учнів початкових класів: метод. посібник. Луцьк: Вета-Друк, 2019. 140 с.
5. Кібаляк О.Я., Томенко О.А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч.-метод. посібник. Суми, 2010. 204 с.

6. Пангелова Н.Є. Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Переяслав-Хмельницький, 2017. 454 с.
  7. Тулайдан В.Г. Шелехова Т.Н. Оздоровчий фітнес. Львів: Фест-Прінт, 2016. 106 с.
  8. Пічурін В. Аналіз фізичної підготовленості студенток. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2017. №3. С. 174–177.
  9. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>.
  10. Салук І.А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 «Теорія і методика навчання». Київ, 2010. 20 с.
  11. Хлус Н.О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки: автореф. дис. ... канд. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2015. 20 с.
  12. Соколова О.В. Ефективність використання степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18–19 років: автореф. дис. ... канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2011. 20 с.
  13. Попель С.Л., Ващенко І.М., Цап І.Г. Морфофункціональна характеристика організму студентів факультету фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 2016. Вип. 137. С. 146–150.
1. The new Ukrainian school: Conceptual principles of secondary school reform. Retrieved from: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> [in Ukr.].
  2. Beliak, Yu.I. (2014). Classification and methodological features of health fitness. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 11: 3–7 [in Ukr.].
  3. Dubina, O.O. (2018). Dynamics of the state of reproductive health of the population. *Annual report on the state of health of the population, sanitary and epidemiological situation in Ukraine* [In Shafransky V.V. (Ed.)]. Kyiv. 452 p. [in Ukr.].
  4. Dubohai, O.D. (2019). Introduction of health-saving technologies "Learning in motion" in the system of education of primary school students: a method. manual. Lutsk: Veto-Press. 140 p. [in Ukr.].
  5. Kibalnyk, O.Ia., Tomenko, O.A. (2010). Wellness fitness. Theory and methods of teaching: textbook. Sumy. 204 p. [in Ukr.].
  6. Panghelova, N.Je., Krucevych, T.Ju., Danylko, V.M. (2017). Theoretical and methodical basis of health related physical training: textbook. Perejaslav-Khmeljnyckyj. 454 p. [in Ukr.].
  7. Tulaidan, V.H. (2016). Wellness fitness. Lviv: Fest-Print. 106 p. [in Ukr.].
  8. Pichurin, V. (2017). Analysis of physical fitness of female students. *Prydniprovya Sports Bulletin*, 3: 174–177 [in Ukr.].
  9. National Strategy for Physical Activity in Ukraine until 2025 "Physical activity – a healthy lifestyle - a healthy nation": Approved by the Decree of the President of Ukraine of February 9, 2016 No 42/2016. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text> [in Ukr.].
  10. Saluk, I.A. (2010). Individualization of physical education of students with different levels of health: Abstract of PhD Dissertation. Kyiv. 20 p. [in Ukr.].
  11. Khlus, N.O. (2015). Technology of increasing the physical fitness of university students in the humanities by means of step aerobics: Abstract of PhD Dissertation. Lviv. 20 p. [in Ukr.].
  12. Sokolova O.V. (2011). The effectiveness of the use of step aerobics in the system of physical education classes for students aged 18–19: Abstract of PhD Dissertation. Kyiv. 20 p. [in Ukr.].
  13. Popel S.L. (2016). Morphofunctional characteristics of the body of students of the Faculty of Physical Education. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences*, 137: 146–150 [in Ukr.].

#### References

#### KRAVCHENKO Tetyana Petrovna

PhD in Pedagogy, Associate Professor of Theory and Methods of Physical Education and Sports, Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav, Pereyaslav

#### DANILKO Valentina Nikolaevna,

lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports, Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav, Pereyaslav

#### THE IMPORTANCE OF MOTIVATION FOR EFFICIENCY OF USING FITNESS PROGRAMS WHICH CONTRIBUTES TO IMPROVING PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

**Summary.** Introduction. The integration and globalization of national, economic and cultural processes, the wave of innovative transformations that have engulfed the world, initiate in the education system the comprehensive development of creatively gifted, self-sufficient individuals. Modern higher education is characterized by a rich curriculum, which is due to the need to transmit general and professional knowledge, which must be mastered by students of higher education. This provides the necessary training, but at the same time is a factor in exacerbating student health problems.

The purpose of the work is to scientifically substantiate the effectiveness of the use of fitness programs "step aerobics" in the physical education of girls aged 17–18, to analyze the dynamics of improving their health and fitness.

Research methods. In the course of research the following were used: analysis of scientific and methodical literature, pedagogical observation, questionnaires, anthropometry method, method of mathematical statistics.

The main results of the study. Based on the analysis of scientific and methodological literature and experience of practical work, the effective influence of modern fitness programs "step aerobics" on the physical condition of female students has been studied and proved. With their diversity and dynamism of exercise, they increase students' interest in physical education and contribute to the formation and devel-

opment of all body systems. The results of our experiment proved the effectiveness of the proposed method of training, as there is a significant improvement in physical condition, level of physical fitness and efficiency, as well as the physical health of female students.

Scientific novelty of the research. Fitness programs create a new positive emotional atmosphere of classes, allow you to more productively solve problems of health, educational and upbringing.

Conclusions and prospects for further research. The inclusion of the means of the fitness program "step aerobics" in the process of physical education of students on the basis of an integrated approach will contribute to the successful solution of the research problem. It is proved that it is an effective means of teaching and education, which comprehensively solve the problems of physical and intellectual development of students, meeting the need for physical activity, the formation of sustainable motivation for physical education.

**Keywords:** fitness programs; step aerobics; physical education; physical training; innovative physical culture and health technologies; motivation.

Одержано редакцію 24.03.2022  
Прийнято до публікації 31.03.2022