

АЕРОБІКА ДЛЯ СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена результатам пошуку ефективних засобів і методів проведення занять із фізичного виховання, які сприяють залученню студенток до активного способу життя в період навчання в закладах вищої освіти. Розглядається оздоровча аеробіка і вправи з м'ячем як один із напрямів, що сприяють розвитку фізичної підготовленості студенток. Показано, що проблемою залучення студентів до занять оздоровчою аеробікою цікавляться педагоги та вчені в багатьох країнах, є результати різних науково-педагогічних досліджень, які розкриваються в наявних методичних розробках практичних занять. Аналіз сучасного навчального процесу і дослідницька робота із цього питання показали, що введення у програму оздоровчої аеробіки та вправ із м'ячем сприятиме підвищенню у студенток мотивації до занять фізичним вихованням загалом. У статті показані засоби та методи проведення занять оздоровчою аеробікою в поєднанні із вправами з м'ячем, виділені основні цілі: навчання базових кроків і танцювальних рухів аеробіки, формування стійкого інтересу до рухової активності, збереження і зміцнення здоров'я студенток. Висунуто припущення, що дані кошти та методи дозволять систематизувати теоретичні знання, урізноманітнити практичні вміння, формувати навички для самостійних занять у позанавчальний час, що в підсумку дозволить успішно розв'язувати головне завдання навчання. Успішне вирішення цього завдання є найбільш актуальною і важливою сучасною проблемою. Представлений план проведення заняття оздоровчою аеробікою в поєднанні з вправами з м'ячем. Подано порівняльну характеристику даних фізичної підготовленості та діяльності серцево-судинної системи до і після експериментальних занять. Показано дані, проведено математичний аналіз і виведені результати проведеного експерименту.

Ключові слова: фізичне виховання, студентки, оздоровча аеробіка, фізична підготовка, заклади вищої освіти.

Останнім часом став помітний прояв інтересу студентської молоді до занять спортом та різними видами рухової активності для відпочинку, відновлення, підтримання спортивної форми та зміцнення здоров'я. Нині образ успішного молодого фахівця нерозривно пов'язаний із привабливим зовнішнім виглядом, гармонійно розвиненою особистістю і хорошим здоров'ям. Виникнення великої кількості різноманітних клубів, усілякі публікації та відеоматеріали сприяли популяризації серед студентської молоді такого роду рухової активності, як заняття аеробікою. Термін "аеробний" узятий із фізіології, там він уживається для визначення хімічних і енергетичних процесів, які забезпечують роботу м'язів. Тому в оздоровчих заняттях аеробікою широко застосовуються вправи, під час виконання яких необхідне споживання додаткової кількості кисню. В основному наявні програми спрямовані на розвиток якоїсь конкретної фізичної якості: сили, витривалості, гнучкості або координації рухів. Сьогоднішня аеробіка є різновидом класичної гімнастики, вона створена на фундаменті основної гімнастики, східної культури, основ хореографії та танцювальних рухів різного спрямування. На початковому рівні навчання сучасної системи аеробіки лежить оздоровча програма, на середньому рівні використовується фітнес-аеробіка, на вищому рівні – спортивна аеробіка.

Протягом двох десятиліть років аеробіка стабільно утримує найвищий рівень популярності серед студентської молоді завдяки постійному оновленню програм. З метою пошуку засобів удосконалення навчального процесу була запропонована нова програма з оздоровчої аеробіки в поєднанні із вправами з м'ячем. Дана програма ставить за мету розвиток фізичних якостей у студентів, навчання основних базових кроків і танцювальних рухів, формування в них мотивації до ведення здорового способу життя.

Проведений аналіз актуальності цієї проблеми дозволив сформулювати розбіжність між вимогами до рівня розвитку рухової підготовленості студенток і змістом наявних програм оздоровчої гімнастики у процесі фізичного виховання. Позначена суперечність дозволило актуалізувати проблему дослідження, яка полягає в аналізі ефективності застосування методики розвитку рухових якостей за новою програмою оздоровчої аеробіки з використанням м'яча для студенток першого курсу. Новизна занять з оздоровчої аеробіки в поєднанні із вправами з м'ячем полягає в тому, що під час навчання студентів базових кроків ми чергуємо це навантаження із вправами в парах із м'ячем. Вправи з м'ячем застосовуються на основі ігор у баскетбол і волейбол, що дозволяє розширити зміст занять, підвищити зацікавленість студенток. Завдяки музичному супроводу у студенток створюється високий емоційний фон на заняттях, який дозволяє індивідуально досягти свого максимального обсягу навантаження кожному, хто займається.

Гармонійний розвиток особистості, фізичне вдосконалення і збереження здоров'я студенток на весь період навчання у вищому закладі є актуальною і важливою проблемою сучасного суспільства (В. Д. Іванов, Н. А. Салькова). Навчання в закладах вищої освіти пов'язане з великим розумовим і нервово-емоційним навантаженням, особливо для студентів першого курсу. Специфіка навчання у вищому навчальному закладі призводить до обмеженої рухової активності, яка негативно відбивається на працездатності студента. Грамотно підібрані фізичні вправи на заняттях аеробікою допомагають підтримати працездатність студенток, виробити в них витривалість, яка необхідна для досягнення високих результатів у навчанні та спорті (Е. І. Михайлова, Н. Г. Михайлов, Є. Б. Деревльов, М. А. Каймін, О. В. Кудрявцева). Головне, що у процесі

занять аеробікою розвивається і формується можливість підтримувати ці результати не тільки впродовж усього періоду навчання, а й у процесі подальшої професійної діяльності [5]. Імовірність депресії та меланхолії значно знижується завдяки музичному супроводу на заняттях, музика підіймає психологічний і емоційний настрій студентів, сприяє виділенню ендорфінів.

Під час розгляду рухових здібностей студенток необхідно сприймати їх як комплекс морфологічних і психофізіологічних властивостей людини, що відповідають вимогам якогось певного виду рухової діяльності та забезпечують ефективність її виконання. Кожна людина має свої рухові можливості (може підняти якусь вагу, пробігти певну кількість метрів за той чи інший час тощо). Ці можливості реалізуються в певних рухах, які відрізняються низкою характеристик, висувають організму різні вимоги та викликають прояв різних фізичних якостей (Я. В. Платонова, Г. І. Дерябіна, М. В. Князев).

Численні наукові дослідження і досвід фізкультурно-масової роботи підтверджують, що регулярні заняття фізичними вправами надають оздоровчий вплив на всі системи та функції організму, забезпечують студента необхідним зарядом бадьорості та гарного настрою. Оздоровча аеробіка – це одна з форм таких занять, яка не вимагає хорошої фізичної підготовленості та спрямована на загальне оздоровлення тих, хто займається, поліпшення їхнього поточного стану організму, підвищення загальної працездатності і якості життя (С. Ф. Бурухина, Е. В. Кулагіна). На цій підставі ми вважаємо, що використання елементів оздоровчої аеробіки на заняттях із фізичного виховання студенток поліпшить показники розвитку рухової підготовленості.

Мета статті – обґрунтування важливості застосування занять з оздоровчої аеробіки в поєднанні із вправами з м'ячем на основі запропонованої нами програми.

У результаті проведеного аналізу наявних розробок із застосування аеробіки, з урахуванням рекомендацій сучасних дослідників і вчених була розроблена програма занять. Після вивчення ефективності застосування аеробіки у фізичному вихованні студентів і чинників, що впливають на функціональний і фізичний розвиток дівчат-студенток, у програму були включені не тільки специфічні для аеробіки руху, але і вправи з м'ячем на основі раніше вивчених основ ігор у баскетбол і волейбол. Головна особливість таких занять – застосування музичного супроводу навіть під час виконання студентами завдань із м'ячем, що сприяло підвищенню загальної активності, успішному розвитку фізичних здібностей студенток, формуванню в них стійкої мотивації, зміцненню здоров'я. Прогнозування результатів застосування програми шляхом аналізу рівня фізичної підготовленості дозволяють нам натепер апробувати представлену програму, вирішити такі завдання: виявити вплив оздоровчої аеробіки та вправ із м'ячем на розвиток рухових якостей студенток, проаналізувати результат впливу програми, порівняти показники рівня фізичної підготовленості на початку і в кінці семестру, удосконалити методіку розвитку рухових якостей засобами оздоровчої аеробіки та вправ із м'ячем.

Перший етап оздоровчої аеробіки вигідно відрізняється від інших одноманітних циклічних навантажень і є активним стимулятором діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Музичний супровід підвищує працездатність і знімає втому від монотонності однотипних рухів, викликає позитивні емоції. Під впливом емоцій формується прагнення студенток виконувати рухи яскравіше й енергійніше, що сприяє не тільки підвищенню функціональних можливостей організму, але і загальному оздоровленню. У разі правильно підбраного дозування вправ, різноплановості занять створюються всі умови для гармонійного розвитку особистості студенток, удосконалення рухових навичок, формування усвідомленої мотивації до здорового способу життя [1, с. 90]. Методично грамотно побудоване заняття дає можливість варіювання фізичного навантаження, а використання поточного методу і вправ із м'ячами дозволяє збільшити щільність занять, водночас індивідуальний максимум досягається з урахуванням підготовленості та працездатності кожної студентки під керівництвом викладача.

Навчання починається з розучування базових рухів і кроків, поступово переходить за структурою до складних комбінацій. Ці комбінації сприяють розвитку у студенток спостережливості, координації, здатності аналізувати й узагальнювати дії. Реалізація своїх можливостей, успішне виконання рухів сприяють підняттю самооцінки у студенток, подоланню невпевненості та нерішучості. Позитивна оцінка правильно виконаних танцювальних рухів дає додатковий стимул до самовдосконалення. Музика емоційно забарвлює заняття, керує темпом і ритмом, наповнює естетикою виконання кожного руху. Згодом рухи студенток стають чіткішими, досконалими, правильно виконуються, додається пластичність і жіночність [2, с. 124].

З метою доведення ефективності занять за програмою нами проведені дослідження на базі Національного університету «Одеська юридична академія». Дослідження були узгоджені з керівництвом судово-адміністративного факультету і факультету адвокатури. Зі студенток 1-го курсу цих факультетів були створені експериментальні групи, заняття в яких проводилися за розкладом двічі на тиждень. Згідно із програмою в заняття були включені: оздоровча аеробіка, фітнес, стретчинг, вправи з м'ячем, вправи для розвитку спритності та координації рухів.

Перше – ознайомлювальне заняття з усіма студентками проводилося в залі східних єдиноборств. Воно включало теоретичну і практичну частини. Теоретична частина: знайомство з оздоровчою аеробікою загалом, з технікою безпеки під час занять, із завданнями навчання і загальними вимогами до студенток. Практична частина: знайомство з термінологією фітнесу і жестами викладача, навчання основних базових кро-

ків, простих танцювальних рухів, правильного дихання. Це заняття значно допомогло студенткам надалі в опануванні складніших зв'язків та блоків рухів, воно тривало 75 хвилин, використовувалася музика 130–138 ударів на хвилину.

Зміст занять з оздоровчої аеробіки.

Заняття з оздоровчої аеробіки з використанням м'яча проводилися на основі наявних класичних вимог до занять: підготовча, основна і завершальна частини, під час яких вирішувалися певні завдання.

1. Підготовча частина (7–12 хвилин).

Завдання: підготовка серцево-судинної та дихальної систем організму до роботи, «розігрів» м'язів, зв'язок і суглобів. **Використовуються:** вправи з невеликими переміщеннями (ЧСС – 110–120 уд./хв). Блок базових кроків на місці та в русі. Різні рухи головою з напівприсідання і різними рухами руками (8–12 повторів).

2. Основна частина (35–45 хвилин).

Завдання: розвиток фізичних якостей, підвищення рівня функціональних можливостей організму і виховання гармонійної особистості. **Використовуються:** аеробні вправи, вправи з м'ячем, анаеробні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, координації рухів, складні переміщення, стрибки, які забезпечують максимальне навантаження від 1 до 3 хвилин за ЧСС “180-вік” (під навантаження).

Аеробні вправи: кроки в поєднанні з рухами рук на місці та в русі; вправи в парах з м'ячем (на основі ігрових приймань гри в баскетбол); танцювальні стрибки та підскоки на одній, двох ногах в різному темпі та зі зміною напрямку; вправи в парах з м'ячем (на основі ігрових приймань гри у волейбол); біг на місці та із просуванням у різних напрямках, із простими рухами рук; вправи з м'ячем із пересуваннями (на основі переміщень у баскетболі).

Анаеробні вправи: танцювальні кроки та рухи з великою інтенсивністю в поєднанні зі складними рухами рук на координацію; махи ногами (у різні боки), у поєднанні із кроками та підскоками (за ЧСС 130–140 уд. / хв); силова частина партеру, вправи в парах для м'язів тулуба, на розвиток гнучкості, комбіновані вправи; спеціальні танцювальні рухи, складання контрольних комплексів для участі в підсумкових змаганнях академії під девізом: “Спорт, аеробіка, здоров'я” (виконання комплексів групами по 4–6 осіб).

3. Завершальна частина (5–15 хвилин).

Завдання: відновити дихання, знизити ЧСС до рівня, близького до норми. **Використовуються:** вправи на розслаблення, що сприяють відновленню дихання, вправи для формування постави, стретчинг.

Для оцінки успішності в навчанні ми розробили комплекс танцювальної аеробіки, виконання якого було обов'язковим для кожної зі студенток. Дозволялося вносити корективи, але виконання встановлених базових і танцювальних кроків було обов'язкове. Музику під час складання комплексу можна було використовувати будь-яку, за бажанням студенток. У результаті ухвалено рішення провести спортивне свято, присвячене дню народження академії, що сприяє популяризації аеробіки в нашому університеті. Від кожного факультету або групи були заявлені команди, організовані вболівальники, запрошені гості та судді. Це сприяло підвищенню активності студенток, формуванню стійкої мотивації до занять аеробікою, фізичною культурою і спортом загалом. Участь у змаганнях дозволила студенткам, які не мали відмінної оцінки, додати бали до своєї успішності та підвищити підсумкову оцінку за семестр.

Для дослідження ефективності наших занять було проведено тестування на початку і в кінці експериментального періоду. Рівень підготовленості студенток визначався за результатами контрольних нормативів для м'язів черевного преса, ніг, рук і на гнучкість:

1. **Для м'язів черевного преса.** І. П. лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Підймання прямих ніг до кута 90 градусів за одну хвилину.

2. **Для м'язів ніг.** І. П. основна стійка, ноги нарізно, руки вниз у замок. Присідання до прямого кута між стегном і гомілкою за одну хвилину.

3. **Для м'язів рук.** І. П. упор, лежачи на гімнастичній лаві. Згинання та розгинання рук до торкання грудьми лавки.

4. **Гнучкість.** І. П. сидячи на підлозі, руки вгору, відстань між стопами – 20 см. Нахил уперед, руки за лінію п'ят, тримати 3 секунди.

Залежно від якості виконаних контрольних нормативів оцінювався рівень розвитку, визначалася фізична підготовленість студенток (табл. 1).

У результаті аналізу даних тестування на початок експерименту було виявлено, що 34 % від загальної кількості студенток (69 осіб) мають низький рівень підготовленості, 49 % (99 осіб) – середній, 17 % (35 осіб) – високий рівень підготовленості.

У процесі занять за програмою оздоровчої аеробіки були виявлені помітні позитивні зміни в розвитку фізичних якостей, у формуванні фігури та постави, в емоційному настрої студенток.

Порівняльний аналіз результатів показав, що кількість студенток із низьким рівнем підготовленості зменшилася на 12 % і становить 22 % (44 осіб) від загального числа тих, хто займається. Кількість студенток із середнім рівнем підготовленості збільшилася на 13 % і становить 62 % (125 осіб). А з високим рівнем – збільшилася на 9 % і становить 26 % (34 осіб).

Таблиця 1

Оцінка рівня розвитку фізичних якостей

Контрольна вправа	Рівень розвитку		
	високий	середній	низький
Піднімання – опускання ніг (к-ть разів)	30–25	24–15	14–11
Присідання (к-ть разів)	40–35	34–30	29–25
Згинання – розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	24–18	17–11	10–5
Гнучкість (см)	25–19	18–13	12–6

Примітка: під час розучування базових рухів необхідний індивідуальний підхід. Для позитивного засвоєння можна об'єднати студенток у малі групи по 4–6 осіб, призначити старшою студентку, яка успішніше опановує рухи. У підготовці до тестування на кожному занятті раціональніше приділяти увагу якомусь одному м'язу або групі м'язів одного напрямку. Кількість повторень до максимального має бути для кожної студентки строго індивідуально, а величина навантаження повинна контролюватися показниками пульсу тих, хто займається.

Середній результат нормативу для сили ніг збільшився на 18 %, для м'язів черевного преса – збільшився на 11 %, результат кількості згинань – розгинань рук в упорі лежачи збільшився на 43 %, норматив на гнучкість покращився на 15 %.

Це означає, що запропонований комплекс вправ з аеробіки дає позитивний результат у розвитку фізичної підготовленості студенток, що сприяє виконанню завдань із виховання необхідних морально-вольових якостей, формування вмінь використовувати набуті навички в майбутній професійній діяльності.

Висновки. Отримані результати показали, що заняття оздоровчою аеробікою є ефективним способом, що сприяє гармонійному розвитку особистості. Беручи до уваги вищевикладене, можна зробити висновок, що проведене нами дослідження підтвердило високу ефективність використання оздоровчої аеробіки та вправ із м'язем у системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Результати дослідження рівня фізичної підготовленості студенток до початку експериментальних занять і в кінці доводять, що запропонований комплекс вправ дає позитивний результат у розвитку фізичної підготовленості студенток, сприяє виконанню завдань із виховання морально-вольових якостей, формуванню вмінь використовувати набуті навички в майбутній професійній діяльності. Виступ студенток на змаганнях сприяв не тільки підвищенню їхньої активності та популяризації аеробіки в академії, а й формуванню в них усвідомленої мотивації до ведення активного і здорового способу життя. Регулярні заняття забезпечили досягнення високих результатів рівня фізичної підготовленості студенток, поліпшили їхнє самопочуття, емоційний стан і сприяли оздоровленню організму загалом. Оздоровча аеробіка стає популярною не тільки серед студенток нашої академії, а і знаходить широке застосування в організації навчальних занять із фізичного виховання в інших закладах вищої освіти. Запропоновані рекомендації можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти на заняттях фізичним вихованням, розглядатися як предмет наукового вивчення, як важливе й актуальне питання.

У зв'язку з потребою нині в підвищенні рівня здоров'я студенток та формуванні усвідомленої необхідності в заняттях аеробікою результати експерименту набувають істотного практичного значення. Заняття аеробікою допомагають студентам соціалізуватися й адаптуватися до умов сучасного життя, підвищити творчу активність і утримати високу працездатність, водночас вирішують головне завдання навчання: отримання професійної спеціальності та профільне визнання молодого фахівця в майбутньому.

Використана література:

1. Зотин В. В., Мельничук А. А., Щукина В. В. Применение фитнес технологий в вузах. *Аллея науки* : журнал. 2017. № 8. Т. 2. С. 90–93. URL: <http://alley-science.ru>.
2. Мякинченко Е. Б., Шестакова М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Москва : СпортАкадемПресс, 2002. 304 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/1115509/>.
3. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. *Теория і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 3–7.
4. Долженко Л. П. Фізична підготовка і функціональні особливості студентів з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Київ, 2007. 21 с.
5. Андреев Т. А., Ткачева Е. Г., Широбакина Е. А. Организация занятий по оздоровительной фитнес-аэробике со студентами вуза. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2016. № 2. 79 с.
6. Култышева А. В., Сметанин А. Г. Роль фитнес-индустрии в популяризации здорового образа жизни среди студентов. *Современные тенденции развития науки и технологий*. Белгород, 2016. С. 105–107.
7. Антипова Ж. И., Васютинська О. В. Танцювальна аеробіка в системі занять з фізичного виховання серед студентів. *Матеріали Конференції Молодіжної наукової ліги*. Запоріжжя, 2020. Т. 2. С. 53–55.
8. Antipova Zh. I., Gogoleva E. N., Shurkhal L. A. Fitness yoga in higher education institutions. *Modern engineering and innovative technologies* : International periodic scientific journal. Karlsruhe, Germany, 2020. P. 5, 39–45. DOI: 10.30890/2567-5273.

References:

1. Zotin V. V., Melnichuk A. A., Schukina V. V. (2017). Primenenie fitness tehnologiy v vuzakh [The use of fitness technologies in universities]. *Alley of Science*, № 8. Т. 2. pp. 90–93 [in Russian].

2. Myakinchenko E. B., Shestakova M. P. (2002). Aerobika. Teoriya i metodika provedeniya zanyatiy [Senior Lecturer of the Department of Physical Education]. National University "Odessa Law Academy", Aerobics. *Textbook for students of higher educational institutions of physical culture*. Moscow. SportAcademPress, 304 p. [in Russian].
3. Bulatova, M. M. (2007). Fitnes i dvigatel'naya aktivnost: problemy i puti resheniya [Fitness and physical activity: problems and solutions]. *Theory and methods of physical education and sports*. № 1. Pp. 3–7 [in Russian].
4. Dolzhenko, L. P. (2007). Fizichna pidgotovka i funktsionalni osoblivosti studentiv z riznim rivnem fizichnogo zdorov'ya [Physical training and functional specialties of students with the development of physical health], *author. Dis. On the science. Steps of cand. sciences z fiz. Vkhovannya i sport: special 24.00.02 "Physical culture, physical culture of small groups of the population"*. KNUFV. SU. Kiev, 21 p. [in Ukrainian].
5. Andreenko T. A., Tkacheva E. G., Shirobakina E. A. (2016) Organizatsiya zanyatiy po ozdorovitel'noy fitnes-aerobike so studentami vuza [Organization of health aerobics classes with the University students]. *Physical culture: upbringing, education, training*, № 2, 79 p. [in Russian].
6. Kultyshcheva A. V., Smetanin A. G. (2016) Rol fitnes-industrii v populyarizatsii zdorovogo obraza zhizni sredi studentov [The role of the fitness industry in promoting a healthy lifestyle among students]. *Modern trends in the development of science and technology*. Belgorod, pp. 105–107 [in Russian].
7. Antipova Zh. I., Vasyutinska O. V. (2020). Tantsyuvalna aerobika v sistemI zanyat z fizichnogo vihovannya sered studentiv [Dance aerobics in the system of physical education classes among students]. *Proceedings of the conferences of the Youth Scientific League*. Zaporozhye, T. 2, pp. 53–55 [in Ukrainian].
8. Antipova Zh. I., Gogoleva E. N., Shurkhal L. A. (2020) Fitnes-yoga v uchebnykh zavedeniyah vysshego obrazovaniya [Fitness yoga in higher education institutions]. *International periodic scientific journal "Modern engineering and innovative technologies"*. Karlsruhe, Germany, 2020, P. 5, pp. 39–45. DOI: 10.30890/2567-5273.

Antipova Zh. I., Shurkhal L. O. Aerobics for students in physical education classes in higher education institutions

The article is devoted to the results of the search for effective means and methods of conducting physical education classes, which contribute to attracting female students to an active lifestyle during the period of study in higher education institutions. Health-improving aerobics and exercises with a ball are considered as one of the directions, contributing to the development of physical fitness of female students. It is shown that teachers and scientists in many countries are interested in the problem of attracting students to health-improving aerobics, the results of various scientific and pedagogical research are revealed in the available methodological developments of practical classes. The analysis of the educational process available today and the research work of this issue have shown that the introduction of health-improving aerobics and exercises with a ball into the program will help increase the motivation of female students to physical education in general. The article shows the means and methods of conducting health related aerobics classes in combination with exercises with a ball, identifies the main goals: teaching basic steps and dance movements of aerobics, the formation of a sustainable interest in physical activity, maintaining and strengthening the health of students. It has been suggested that these tools and methods will make it possible to systematize theoretical knowledge, diversify practical skills, and form skills for independent study outside the classroom, which will ultimately allow successfully solving the main task of learning. The successful solution of this problem is the most urgent and important contemporary problem. The analysis of the content of classical and health improving aerobics is carried out. The presented plan for conducting health-improving aerobics classes in combination with exercises with a ball. A comparative characteristic of the data of physical fitness and activity of the cardiovascular system before and after the experimental lessons is given. The data is shown, the mathematical analysis is carried out and the results of the experiment are derived.

Key words: physical education, students, health improvement aerobics, physical training, pledge good education.