

Подмарьова І. А.

*старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки
життєдіяльності,
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця,
podmareva2023@gmail.com*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Навчальне навантаження у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до фізичного, соматичного та психічного здоров'я здобувачів [7].

Л. Л. Азаренкова, М. І. Шашлов [1] акцентують увагу на тому, що систематичне нервово-психічне напруження і розумова втома спричиняють погіршення стану здоров'я у студентської молоді.

Дані Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Суботи [8] свідчать: за останні роки у 3 рази збільшилася кількість здобувачів вищої освіти, які мають погіршення здоров'я.

В. В. Пастернацький, М. Ю. Куц [9] наголошують, що систематичні заняття аеробікою у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти відіграють важливу роль в оздоровленні студентської молоді.

Аеробіка – це система гімнастичних, танцювальних та інших фізичних вправ, що виконують під музичний супровід поточно-серійним методом [14].

Мета дослідження: вивчити вплив занять аеробікою на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під впливом занять аеробікою у здобувачів вищої освіти зростає загальний об'єм крові настільки, що спричиняє поліпшення транспорту кисню; збільшується об'єм легень; зміцнюється серцевий м'яз, краще забезпечується кров'ю, що сприяє збільшенню тривалості життя; підвищується вміст ліпопротеїдів високої щільності; знижується загальна кількість холестерину, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу; зміцнюється кісткова система [2].

Заняття аеробікою сприяють зниженню ризику серцево-судинних захворювань. У тих, хто нею займається серце працює ритмічно й економно.

Під впливом фізичних вправ з аеробіки активізуються дихання, вентиляція легенів; відкривається велика кількість капілярів; поліпшується функціональний стан гормональної та нервової систем; стимуляції діяльності надниркових залоз і гіпофіза.

За ствердженням С. В. Синиці, Л. Є. Шестерової [12], заняття аеробікою позитивно впливає на всі системи – серцево-судинну, дихальну, нервову, травну, ендокринну, лімфатичну, репродуктивну, імунну, покривну та опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок, сухожиль).

А. Г. Істомін зі співавторами [6] акцентують увагу на тому, що систематичні заняття аеробікою дають можливість поліпшити функціональний стан серцево-судинної системи.

На думку І. О. Середи [11], систематичні заняття аеробікою позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, травної, нервової систем,

Як зазначає Д. В. Пятницька [10], заняття аеробікою сприяють зниженню ризику розвитку серйозних захворювань, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, зміцненню кісткової системи.

В. В. Пастернацький, Куш М. Ю. [9] переконані, що заняття аеробікою сприяють підвищенню рівня розвитку аеробних можливостей; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем, обміну речовин; профілактиці захворювань опорно-рухового апарату.

І. І. Назаренко, Т. С. Аліпова [5] вважають, що систематичні заняття аеробікою є ефективним засобом поліпшення та збереження здоров'я у здобувачів вищої освіти. На їх думку, відвідування таких занять формує позитивне ставлення до фізичного виховання студентської молоді.

Як відмічає І. В. Зеніна зі співавторами [4], під час занять аеробікою у здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення функціонального стану серцево-судинної, нервової, дихальної систем, зміцнення опорно-рухового

апарату. За їх даними, завдяки систематичним тренуванням зміцнюються м'язи черевного пресу і спини, що забезпечують правильну поставу.

За даними Я. І. Олексієнко зі співдослідниками [8], використання засобів аеробіки на заняттях з фізичного виховання є ефективним для зміцнення здоров'я, поліпшення психоемоційного стану, підвищення рівня працездатності у здобувачів вищої освіти.

О. М. Гоголева [3] звертає увагу на те, що систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

О. О. Самохін, С. М. Криворучко [12] зазначають: аеробіка – один з основних засобів зміцнення здоров'я, поліпшення функціонального стану систем, підвищення рівня працездатності у здобувачів вищої освіти. Фізичні вправи з аеробіки, при правильному їх застосуванні, безпечні та ефективні для здоров'я.

Висновки. Систематичні заняття аеробікою позитивно впливають на стан здоров'я здобувачів вищої освіти – сприяють поліпшенню функціонального стану всіх систем, обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив занять аеробікою на стан здоров'я здобувачів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання.

Список використаних джерел.

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.

2. Баканова О. Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 203. 22. Вип. 10 (155) 22. С. 30–36.

Гоголева О. М. Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of*

physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 140–171.

4. Зеніна І. В., Кузьменко Н. В., Гаврилова Н. М. Особливості впливу занять з аеробіки на емоційний і фізичний стан студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 2020. С. 89–91.

5. Назаренко І. І., Аліпова Т. С. Розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час. *Молодий вчений*. 2020. № 6 (82). С. 41–43.

6. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків : метод. вказ. для студентів-медиків І–ІІ курсу / упор. А. Г. Істомін, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітін. Харків : ХНМУ, 2014. 20 с.

7. Оксьом П. М., Бережна Л. І., Криводуд Т. Є. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. І. С. 258–260.

8. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.

9. Пастернацький В. В., Куш М. Ю. Програма розвитку рухових здібностей студенток засобами оздоровчої аеробіки. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 11. Т. 2. 2019. С. 113–117.

10. Пастернацький В. В. Методичні рекомендації до організації та проведення самостійних занять з аеробіки з навчальної дисципліни ВК 2.5. Теорія і методика викладання аеробіки. Одеса : Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2021. 32 с.

11. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дисертація. Харків : комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 2017. 214 с.

12. Самохін О. О., Криворучко С. М. Загальна характеристика та історичний аспект виникнення і розвитку аеробіки як виду рухової активності здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 2 (160) 23. С. 150–154.

13. Серета І. О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки : навч. посіб. Тернопіль : Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, 2016. 55 с.

14. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.

15. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.