

Веретельникова Н. А., старший викладач
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА СТАН ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Вивчено вплив занять аеробікою на стан фізичного та психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичне виконання вправ даного виду рухової активності сприяє поліпшенню кардіоваскулярної функції, обміну речовин, когнітивних функцій, якості сну; зниженню ризику розвитку серцево-судинних захворювань; збільшенню витривалості та сили м'язів; зменшенню стресу та тривоги.

Ключові слова: аеробіка, здобувачі вищої освіти, рухова активність, психічне здоров'я, фізичне здоров'я.

Вступ. В сучасному світі, де стрес, сидячий спосіб життя та низький рівень рухової активності стали невід'ємною частиною повсякденного життя, питання збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я стає все більш актуальним, особливо в умовах вищої освіти, де здобувачі постійно знаходяться під тиском вимог навчання.

Заняття фізичними вправами активізують діяльність усіх органів і систем, підвищують здатність організму до мобілізації функціональних можливостей і більш економної м'язової діяльності [4].

Один із сучасних засобів оздоровлення є заняття аеробікою. Вправи з оздоровчої аеробіки, на відміну від інших аеробних навантажень, за умови їх правильного застосування, безпечні для здоров'я і, в той же час, дуже ефективні. З великої кількості видів аеробіки кожна людина може обрати той, який відповідатиме її вікові, статі, стану здоров'я, фізичній підготовленості, особистим уподобанням та поставленій меті [5].

За визначенням О. М. Гоголевої [1], аеробіка – це комплексне поєднання в одному занятті гімнастики, танцювальних вправ, що виконуються під ритмічну музику, з використанням силових вправ.

В. Кійко, Л. Горлова, Р. Сіренко [3] відмічають, що нині аеробіка є однією з найпопулярніших форм занять студентської молоді.

Актуальність дослідження полягає в необхідності розуміння конкретного впливу систематичних занять аеробікою на фізичне та психічне здоров'я здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичних занять аеробікою на стан фізичного та психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Аеробіка сприяє швидкому переходу організму від сну до бадьорості, налаштовує центральну нервову систему на робочий ритм, готує організм до майбутньої активної діяльності студентів по оволодінню професійними вміннями та навичками. Виконання фізичних вправ під музику є найбільш ефективною формою створення у студентів правильного розуміння характеру рухів. Вправи, виконані під музику, є базовими при опануванні руховою культурою, оскільки вони сприяють формуванню правильної постави, красивої ходи, розвитку ритмічності і музичності [3].

Оздоровча аеробіка впливає на всі системи – серцево-судинну, дихальну, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилів), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, покривну і т. д. [4].

О. М. Гоголева [1] вважає, що систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а при правильному підборі музичного супроводу заняття також надають позитивний психологічний вплив.

Як відмічає Д. С. Єлісєєва [2], в процесі аеробного навантаження тренується вся мускулатура тіла, серце, зміцнюється серцево-судинна система, нормалізуються функції дихальних органів.

Систематичні заняття аеробікою позитивно впливають на фізичне та психічне здоров'я здобувачів вищої освіти.

Вплив на фізичне здоров'я:

1. Поліпшення кардіоваскулярної функції. Аеробні вправи сприяють зміцненню серцево-судинної системи, покращуючи кровообіг та збільшуючи витривалість серця.

2. Збільшення витривалості та сили. Систематичні заняття аеробікою допомагають підвищити рівень розвитку витривалості та сили.

3. Контроль ваги та поліпшення обміну речовин. Аеробні вправи сприяють спалюванню зайвих калорій, що може бути корисним для контролю ваги та покращення обміну речовин.

Вплив на психічне здоров'я:

1. Зменшення стресу та тривоги. Рухова активність сприяє виділенню ендорфінів, які покращують настрій та допомагають зменшити рівень стресу та тривоги.

2. Поліпшення когнітивних функцій. Вправи аеробіки можуть покращити когнітивні функції, такі як концентрація, пам'ять та увага, що може бути корисним для навчання та розв'язання завдань.

3. Поліпшення якості сну. Регулярна рухова активність допомагає покращити якість сну, що в свою чергу, може позитивно вплинути на когнітивні та навчальні здібності.

Висновки. Заняття аеробікою позитивно впливають на фізичне здоров'я та психічний стан у здобувачів вищої освіти. Систематичне виконання вправ

даного виду рухової активності сприяє поліпшенню кардіоваскулярної функції, обміну речовин, когнітивних функцій, якості сну; зниженню ризику розвитку серцево-судинних захворювань; збільшенню витривалості та сили м'язів; зменшенню стресу та тривоги;

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив різних видів аеробіки на функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. 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.
2. Єлісєєва Д. С. Використання сучасної фітнес-програми mini-band у фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого періоду зрілого віку. *Modern science: problems and innovations : the 7th International scientific and practical conference, september 20–22. Stockholm, Sweden : SSPG Publish, 2020*. С. 178–182.
3. Кійко В., Горлова Л., Сіренко Р. Вплив фітнес-аеробіки на розвиток координації рухів 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, 2022. Вип. 5 К (61) 2015. С. 120–123.
4. Методичні вказівки для виконання практичних і самостійних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» (Аеробіка) (для студентів 1–2 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей) / уклад. : О. І. Четчикова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 33 с.
5. Середа 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.