

**Середа М. Ю., здобувач першого рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Криворучко С. М., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Розкрити ефективність занять аеробікою здобувачами вищої освіти. Виявлено позитивний вплив систематичних занять даним видом рухової активності на фізичний та психоемоційний стан студентської молоді.

**Ключові слова:** аеробіка, здобувачі вищої освіти, здоров'я, рухова активність, фізична підготовленість, фізичний стан.

**Вступ.** Рухова активність позитивно впливає на стан фізичного та психічного здоров'я; сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань, гіпертензії, діабету та деяких форм раку, комплексному лікуванню окремих хронічних станів, відновлення працездатності [2].

Як відмічають Ю. М. Гасан, О. Г. Горільчаник, М. Г. Долгарева [1], дефіцит рухової активності є основною причиною розвитку серцево-судинних захворювань, деяких видів раку, ожиріння, діабету і т. д.

З огляду вище зазначеного, питання висвітлення засобів оптимальної рухової активності здобувачів вищої освіти, зокрема аеробіки, є актуальним.

**Мета дослідження:** розкрити ефективність занять аеробікою здобувачами вищої освіти.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Систематичні заняття аеробікою сприяють зміцненню здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної та розумової працездатності, формуванню статури та корекції вад, поліпшенню психоемоційного стану, протидії можливим щоденним стресам у здобувачів вищої освіти [3].

За даними О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко [6], що під впливом занять аеробікою у здобувачів вищої освіти спостерігається зміцнення здоров'я, зниження ваги, підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

Наукові дослідження Д. В. Пятницької [5] довели, що заняття аеробікою сприяють зміцненню здоров'я, позитивно впливають на рівень фізичної та психічної підготовленості.

На думку В. В. Пастернацького, М. Ю. Куца [4], використання занять аеробікою у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти є ефективним засобом поліпшення стану фізичного та психоемоційного стану, показників антропометричних даних; підвищення рівня фізичної підготовленості; зниження ваги.

**Висновки.** Систематичні заняття аеробікою сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності,

удосконаленню фізичного розвитку; позитивно впливають на психоемоційний стан; є ефективним засобом зниження ваги, протидії можливим щоденним стресам у здобувачів вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень:** розробка програми підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти засобами аеробіки.

#### Список використаної літератури

1. Гасан Ю. М., Горільчаник О. Г., Долгарева М. Г. Рівень фізичної активності населення євросоюзу за останні 10 років. *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, 2019. Вип. 3 (111). С. 37–43.
2. Круцевич Т. Ю., Іванік О. Б., Погасій Л. І. Якість життя і фізична активність чоловіків і жінок другого зрілого віку. *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, 2019. Вип. 2 (108). С. 95–99.
3. 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.
4. Пастернацький В. В., Куц М. Ю. Програма розвитку рухових здібностей студенток засобами оздоровчої аеробіки. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 11. Т. 2. С. 113–117.
5. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дисертація. Харків : Харківська гуманітарно-педагогічна академія, 2017. 214 с.
6. Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Особливості побудови позааудиторних занять з аеробіки зі студентами 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. 4 (98). С. 165–168.