

**Вус А. С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Самохін О. О., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СИСТЕМ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Вивчено вплив занять аеробікою на функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття зазначеним видом рухової активності сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної, нервової, ендокринної, імунної, лімфатичної, репродуктивної, покривної систем у досліджуваного контингенту.

**Ключові слова:** аеробіка, заняття, здобувачі вищої освіти, фізичні вправи, функціональний стан.

**Вступ.** Гіподинамія, систематичне психоемоційне й інтелектуальне перенапруження негативно впливають на функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти [1, 3, 5, 6].

Рухова активність стає все більш важливим аспектом сучасного життя, особливо для здобувачів вищої освіти, які часто стикаються зі стресом, високим навчальним навантаженням та сидячим способом життя.

Дослідження Л. О. Рядової, І. А. Подмарьової, Н. В. Цигановської, В. В. Гончара, Д. С. Батуліна [6] свідчать про те, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливатимуть на функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти.

Аеробіка, яка є одним із найефективніших видів фізичної активності, позитивно впливає на функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти.

Проте, наразі існує дефіцит наукових робіт, які розкривають конкретний вплив систематичних занять аеробікою на функціональний стан систем у зазначеного контингенту що й обумовило актуальність дослідження.

**Мета дослідження:** вивчити вплив систематичних занять аеробікою на функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Систематичні заняття аеробікою сприяють зниженню ризику серцево-судинних захворювань. У людини, яка займається аеробними вправами, серце працює ритмічно й економно. Потужність скорочень серцевого м'яза набагато більше, ніж у тих хто веде малорухливий спосіб життя, більш розвинені судини серця, а в результаті краще харчується серцевий м'яз.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

При виконанні фізичних вправ з аеробіки активізуються не лише дихання, вентиляція легенів, а й всі м'язи тіла; відкривається велика кількість капілярів; збільшується їх перетин; прискорюється кровообіг; поліпшується венозний кровообіг, що позитивно впливає на діяльність органів черевної порожнини, особливо печінки.

Під впливом систематичних занять аеробікою прискорюються всі обмінні процеси, зокрема і гормональний. Установлено, що фізичні вправи із зазначеного виду рухової активності позитивно впливають на функціональний стан гормональної системи. Спеціальні навантаження на витривалість, заняття у колективі стимулюють діяльність надниркових залоз і гіпофіза, а через них впливають на білковий, жировий, вуглеводний і водно-сольовий обмін.

Фізичні вправи з аеробіки сприяють поліпшенню тонусу нервової системи. На мозковий кровообіг впливають не лише характер самих вправ, а й послідовність їх виконання, інтенсивність, обсяг, місце в режимі дня [3].

Під впливом занять аеробікою, за даними О. Ф. Баканової [1], зростає загальний об'єм крові настільки, що поліпшується можливість транспорту кисню, і тому людина проявляє велику витривалість при напруженому фізичному навантаженні; збільшується об'єм легень; зміцнюється серцевий м'яз, краще забезпечується кров'ю; підвищується вміст ліпопротеїдів високої щільності; знижується загальна кількість холестерину, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу; зміцнюється кісткова система.

С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова [7] зазначають, що систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної, нервової, ендокринної, імунної, лімфатичної, репродуктивної, покривної систем.

На думку В. В. Пастернацького та М. Ю. Куца [3], заняття аеробікою позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної та нервової систем, обміну речовин.

Д. В. Пятницька [5] вважає, що систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної, нервової, ендокринної, імунної, лімфатичної, репродуктивної, покривної систем.

Як стверджує О. М. Гоголева [2], систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а при правильному підборі музичного супроводу позитивно впливають на нервову систему.

**Висновки.** систематичні заняття зазначеним видом рухової активності сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної, нервової, ендокринної, імунної, лімфатичної, репродуктивної, покривної систем у досліджуваного контингенту.

**Перспективи подальших досліджень:** визначити оптимальну тривалість та інтенсивність занять аеробікою для здобувачів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. 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, 2022. Вип. 10 (155) 22. С. 30–36.
2. 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.
3. Пастернацький В. В., Куц М. Ю. Програма розвитку рухових здібностей студенток засобами оздоровчої аеробіки. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 11. Т. 2. С. 113–117.
4. 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.
5. 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.
6. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний 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, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.
7. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2010. 244 с.