Криворучко С. М., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розкрито ефективність занять різними видами аеробіки здобувачами вищої освіти. Виявлено, що під впливом систематичних занять аква-аеробікою, бодікомбатом, йога-аеробікою, кенгуру-аеробікою, кік-аеробікою, кор-аеробікою, сайкл-аеробікою, скіпінгом, слайд-аеробікою, степ-аеробікою, фітбол-аеробікою, чер-дансем, кардіо-тренуванням, зумбою, пілатесом у зазначеного контингенту спостерігається поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної і нервової систем та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Ключові слова: аеробіка, здобувачі вищої освіти, фізичні вправи, фізична підготовленість, функціональний стан.

Вступ. Сучасний ритм життя вимагає від студентської молоді не лише високого рівня фізичної підготовленості, а й психологічної стійкості. Одним із засобів поліпшення фізичного та психічного стану є зайняття аеробікою.

Актуальність дослідження полягає у тому, що вища освіта передбачає велику кількість навчальних навантажень, які можуть спричинити стрес та втому у здобувачів вищої освіти. Враховуючи це, важливо дослідити ефективність занять різними видами аеробіки для студентської молоді.

Мета дослідження: розкрити ефективність занять різними видами аеробіки здобувачами вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Аеробіка – це комплекс загальнорозвивальних фізичних вправ, що включає рухи у поєднанні з дихальними вправами і виконуються під музичний супровід [5].

Нині існує велика кількість різних видів аеробіки: степ-аеробіка, кік-аеробіка, бодікомбат, аква-аеробіка, фітбол-аеробіка, слайд-аеробіка, кор-аеробіка, кенгуру-аеробіка, сайкл-аеробіка, скіпінг, чер-данс, йога-аеробіка і т. д. [2, 3, 4].

Степ-аеробіка сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та нервової систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Заняття *кік-аеробікою* сприяють розвитку фізичних якостей: гнучкості, спритності, сили та витривалості [1].

Під впливом занять *сайкл-аеробікою* спостерігається поліпшення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем.

Аква-аеробіка сприяє зміцненню м'язів і зв'язок, розвитку швидкісно-силових здібностей, гнучкості та витривалості.

Бодікомбат є ефективним засобом розвитку бистрості, спритності, сили та витривалості.

Кенгуру-аеробіка та *кор-аеробіка* сприяють підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей.

Заняття *слайд-аеробікою є* ефективним засобом поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи, розвитку координаційних здібностей, сили та витривалості.

Під впливом систематичних занять *фітбол-аеробікою* спостерігається поліпшення функціонального стану серцево-судинної і вегето-судинної систем та розвиток координаційних здібностей [4].

На думку Д. В. Пятницької [3], заняття *скіпінгом та чер-дансем* сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та кістково-м'язової систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості [].

О. М. Гоголева [2] вважає, що заняття *йога-аеробікою* позитивно впливають на розвиток гнучкості та гармонізацію ментальності у здобувачів вищої освіти. Цей вид аеробіки також сприяє розслабленню, зменшенню стресу, поліпшенню концентрації та психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Кардіо-тренування спрямоване на поліпшення кардіоваскулярної системи та зниження ризику серцево-судинних захворювань. Для здобувачів вищої освіти, які проводять багато часу за навчанням або комп'ютером, кардіо-тренування є важливим для підтримки стану здоров'я та покращення концентрації.

Заняття зумбою сприяють підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей.

Пілатес спрямований на підвищення рівня розвитку гнучкості та сили. Для здобувачів вищої освіти, які тривалий час проводять у сидячому положенні заняття даним видом аеробіки сприятиме профілактиці болів у спині та поліпшенню постави.

Ефективність занять різними видами аеробіки здобувачами вищої освіти полягає у:

1. Поліпшенні фізичного здоров'я. Аеробна активність сприяє покращенню кардіоваскулярної системи, підвищенню рівня розвитку витривалості та зменшенню ризику серцево-судинних захворювань.

2. Підвищенні енергії та концентрації. Регулярні заняття аеробікою є ефективним засобом поліпшення кровообігу та постачання кисню до мозку, що сприяє підвищенню енергії та концентрації.

3. Стресорелаксація. Рухова активність допомагає зменшити рівень стресу та поліпшити настрій завдяки виділенню ендорфінів – «гормонів щастя».

4. Контроль ваги. Регулярне аеробне тренування сприяє нормалізації ваги.

5. Соціальний аспект. Групові заняття аеробікою стимулюють до спілкування та побудови дружніх стосунків серед студентської молоді.

6. Поліпшення якості сну. Систематична рухова активність сприяє глибокому та якісному сну, що важливо для оптимального навчання та роботи.

Під час виконання фізичних вправ з аеробіки особливу увагу слід приділяти методам їх розучування, добору музичного супроводу, використанню спеціального обладнання та пристосування, одягу та взуттю [5].

Висновки. Під впливом систематичних занять аква-аеробікою, бодікомбатом, йога-аеробікою, кенгуру-аеробікою, кік-аеробікою, кор-аеробікою, сайкл-аеробікою, скіпінгом, слайд-аеробікою, степ-аеробікою, фітбол-аеробікою, чер-дансем, кардіо-тренуванням, зумбою, пілатесом у здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної і нервової систем та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Велика кількість видів аеробіки дає можливість здобувачам вищої освіти обрати той, що відповідатиме їх стану здоров’я, статі, вікові, фізичній підготовленості й інтересам.

Перспективи подальших досліджень: порівняльний аналіз різних методик проведення занять аеробікою для виявлення найбільш оптимального підходу.

Список використаної літератури

1. Бєлікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2015. № 1 (29). 31–34.

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. 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.

4. 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.

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