

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

## **АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗУМОВОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Розкрито вплив занять аеробікою на рівень розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти. Встановлено, що систематичні заняття даним видом рухової активності сприяють поліпшенню стану зазначених показників у студентської молоді.

**Ключові слова:** аеробіка, здобувачі вищої освіти, рівень розвитку, розумова працездатність, фізична працездатність.

**Вступ.** Сучасне високотехнічне виробництво та ринкові стосунки висувають високі вимоги до якості підготовки майбутніх фахівців та їх конкурентоспроможності, що визначається не лише тим, як сформувалися професійні знання, вміння і навички, а й рівнем працездатності [4].

Низка фахівців [1, 6, 7] відмічає, що систематичне нервово та психічне перенапруження і розумова втома спричиняють зниження рівня розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

На думку І. І. Назаренко, Т. С. Аліпової [3], ефективним засобом підвищення рівня розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти є заняття з аеробіки.

У зв'язку з вище зазначеним вивчення питання впливу систематичних занять аеробікою на рівень розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти є актуальним.

**Мета дослідження:** розкрити вплив занять аеробікою на рівень розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розумова працездатність – це здатність мозку працювати ефективно, виконувати складні завдання, приймати рішення та аналізувати інформацію.

Фізична працездатність визначається здатністю виконувати фізичну роботу без втоми.

Під впливом занять аеробікою у здобувачів вищої освіти спостерігається підвищення рівня працездатності [1].

Фізичні вправи з аеробіки сприяють усуненню втоми, що настає після розумової діяльності; позитивно впливають на тонус нервової системи. Мозок і

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

м'язи являють собою функціональну єдність: м'язи не можуть скорочуватися без нервових імпульсів, а мозок, ізольований від впливу м'язів, швидко втрачає свою збудливість навіть при наявності достатнього кровопостачання. На мозковий кровообіг впливають не лише характер самих вправ, а й послідовність їх виконання, інтенсивність, обсяг, місце в режимі дня [5].

Науковці [2, 4] вважають: використання фізичних вправ з аеробіки на заняттях з фізичного виховання у здобувачів вищої освіти сприяє підвищенню рівня фізичної працездатності.

Систематичні заняття аеробікою позитивно впливають на стан розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

Фізичні вправи з аеробіки сприяють:

1. Поліпшенню кровообігу та кисневого обміну.

Під час аеробних тренувань серце працює ефективніше щоб поставляти кров і кисень до всіх органів, включаючи мозок. Це сприяє поліпшенню кровообігу та кисневого обміну, що може покращити когнітивні функції.

2. Виділенню ендорфінів.

Під час тренувань виробляються ендорфіни, які покращують настрій і знижують стрес. Зазначене дає можливість здобувачам вищої освіти краще справлятися з навчальними завданнями та стресом, пов'язаним із навчанням.

3. Зниженню ризику депресії та тривожності.

Систематичні заняття аеробікою сприяють зниженню ризику розвитку депресії та тривожності. Це важливо для здобувачів вищої освіти, які можуть стикатися з психологічними труднощами під час навчання.

4. Покращенню фізичного здоров'я.

Аеробні тренування сприяють загальному покращенню фізичного здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Дане позитивно вплинуло на загальний стан здоров'я здобувачів вищої освіти і дає їм можливість краще справлятися з навчальним навантаженням.

5. Поліпшення якості сну.

Систематична рухова активність сприяє поліпшенню якості сну. Високоякісний сон є важливим для когнітивних функцій і загального самопочуття студентської молоді.

**Висновки.** Систематичні заняття аеробікою позитивно впливають на рівень розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти. Це, зокрема, сприяє поліпшенню їх успішності у навчанні.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчення впливу систематичних занять аеробікою на якість сну та відновлення після фізичних та розумових навантажень у 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*

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

*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. Данильченко С. І., Корнієнко Д. С., Мілкіна О. В., Мотуз С. О. Застосування методу колового тренування на заняттях з фізичного виховання студентів вчз технічного профілю. *Вісник Запорізького національного університету* : зб. наук. статей. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. № 1. С. 34–41.

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

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

5. 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.

6. 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.

7. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Кушнар'єв І. О. Ефективність систематичних секційних занять деякими видами рухової активності здобувачами закладів 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 УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3 (161) 23. С. 160–168.