

Під час сеансів слідкуйте за фізичним станом пацієнтів, щоб вчасно реагувати на будь-які негативні реакції.

8. Дослідження та вдосконалення.

Слідкуйте за новими дослідженнями у сфері VR-терапії і впроваджуйте нові технології та методики для поліпшення результатів реабілітації.

Співпрацюйте з іншими закладами та фахівцями для обміну досвідом і кращими практиками у використанні VR у фізичній реабілітації.

**Висновки.** Застосування віртуальної реальності у програмах фізичної реабілітації має значний потенціал для поліпшення результатів лікування та підвищення якості життя пацієнтів.

VR відповідає сучасним вимогам до інноваційних технологій у фізичній реабілітації, забезпечуючи оперативне прийняття рішень щодо діагностики, дозування та контролю фізичного навантаження, а також прогнозування результатів.

VR, як складова інноваційних технологій, дозволяє урізноманітнити реабілітаційний процес, підвищуючи його ефективність та доступність для пацієнтів.

Джерела.

1. Зайченко Д. М. Комп'ютеризація в фізичній терапії та ерготерапії. *Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реальі і перспективи* : зб. наук. мат. VIII Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з між нар. участю., 24 лист. 2022 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. С. 81-83.
2. Чеховська М. Я. Новітні технології в фізичній реабілітації осіб з різними нозологіями : консп. лекцій з навч. дисципліни. Львів, 2019. 207 с.
3. Юхно Ю. О., Хмельницька І. В. Інформаційні технології у фізичній реабілітації. *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: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 11 (93). С. 125-128.
4. Horoshko V. I., Zhamardii V. O., Hordiienko O. V. Use of innovative technologies and computer programs for the recovery of cognitive functions after stroke. *Rehabilitation & Recreation*. 2024. Vol. 18. № 1 (2024). P. 10-17.

УДК 796.83:613.71:378.14

**Слободянюк Олег Вячеславович**

*Національний аерокосмічний університет ім. М. С. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»*

### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВАЖКОЮ АТЛЕТИКОЮ НА ФІЗИЧНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Вивчено вплив систематичних занять важкою атлетикою на фізичне та психічне здоров'я здобувачів вищої освіти. Установлено, що систематичні заняття важкою атлетикою сприяють профілактиці захворювань, зниженню рівня стресу і тривожності, формуванню соціальних зв'язків, поліпшенню психоемоційного стану та підвищенню рівня розвитку фізичних якостей. Ключові слова: важка атлетика, заняття, здобувачі вищої освіти, психічне здоров'я, фізичне здоров'я.*

**Вступ.** У сучасному світі, де темп життя зростає, а вимоги до студентської молоді стають дедалі вищими, питання фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності.

Навчання у закладах вищої освіти – це період інтенсивного навчання, формування особистості та розвитку професійних навичок. Проте, зростаюче академічне навантаження, конкуренція та соціальні стресчинники можуть негативно впливати на стан здоров'я молоді. У цьому контексті важка атлетика, як один із видів фізичної активності, може стати не лише засобом підвищення рівня фізичної підготовленості, а й ефективним засобом поліпшення фізичного і психічного стану.

Актуальність дослідження впливу занять важкою атлетикою на фізичне і психічне здоров'я здобувачів вищої освіти зумовлена кількома чинниками:

1. Фізична активність є ключовим елементом у підтримці загального здоров'я та профілактиці різних захворювань. Заняття важкою атлетикою сприяють підвищенню рівня розвитку сили, витривалості та координаційних здібностей, що є важливими для поліпшення якості життя студентської молоді.

2. У сучасному суспільстві спостерігається зростання рівня стресу, тривожності та депресії серед здобувачів вищої освіти. Систематичні заняття спортом, зокрема важкою атлетикою, можуть допомогти в зниженні цих негативних проявів, поліпшуючи психоемоційний стан студентської молоді. Важка атлетика

вимагає високої концентрації та самодисципліни, що може сприяти розвитку стійкості до стресових ситуацій і підвищенню впевненості у собі.

3. Соціальні аспекти занять спортом також відіграють важливу роль. Заняття важкою атлетикою сприяють формуванню позитивного соціального середовища, де здобувачі вищої освіти можуть підтримувати один одного, обмінюватися досвідом та створювати дружні стосунки.

Отже, дослідження впливу важкої атлетики на фізичне і психічне здоров'я здобувачів вищої освіти є актуальним і має потенціал для внесення значного внеску в розуміння ролі спорту у житті студентської молоді.

Результати дослідження можуть служити основою для розробки програм фізичної активності в закладах вищої освіти та сприяти популяризації здорового способу життя серед студентської молоді.

**Мета дослідження:** вивчити вплив занять важкою атлетикою на фізичне та психічне здоров'я здобувачів вищої освіти

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сучасна молодь значною мірою формує майбутнє нашої країни. Тому важливо щоб вона мала не лише високий рівень професійної підготовленості та мала міцне фізичне та психічне здоров'я. Проте існує тенденція до погіршення стану здоров'я здобувачів вищої освіти, які навчаються у закладах вищої освіти [2]. Це пов'язано з багатьма факторами, серед яких низький рівень рухової активності.

Сучасна система освіти України має здебільшого формат дистанційного навчання та орієнтована на самостійне осмислення та засвоєння великих обсягів інформації. Такі умови навчання є екстремальними через надмірне інформаційне навантаження на мозок, брак часу та сну, низький рівень фізичної активності, порушення балансу між роботою і відпочинком. Зазначене може спричинити розвиток захворювань.

Відсутність достатньої рухової активності пов'язують із виникненням передпатологічних дезадаптаційних станів, характерними ознаками яких є зниження імунної резистентності, швидка втомлюваність при виконанні фізичних навантажень, низькі функціональні можливості, відставання в розвитку рухових якостей, затримка фізичного розвитку і його зміна за рахунок надлишку маси тіла тощо [3].

Здобувачі вищої освіти, які займаються фізичною активністю, демонструють ліпші результати в навчанні порівняно з тими, хто веде малорухливий спосіб життя [4].

Важка атлетика є ефективним засобом фізичної активності для зміцнення здоров'я студентської молоді. Вона має значний оздоровчий потенціал.

Систематичні заняття важкою атлетикою із поступовим збільшенням навантаження і регулярним медичним контролем сприяють зміцненню здоров'я та позитивно впливають на фізичний стан здобувачів вищої освіти [3].

Заняття із обтяженнями сприяють низці позитивних змін: поліпшення стану здоров'я; підвищення рівня сили, витривалості, гнучкості; корекція постави та біогеометричного профілю тіла у здобувачів вищої освіти [1].

Систематичні заняття важкою атлетикою здобувачами вищої освіти сприяють:

1. Нормалізації ваги.

Регулярні заняття важкою атлетикою ефективно прискорюють обмін речовин, що сприяють «спаленню» великої кількості калорій, не даючи жиру відкластися на проблемних місцях.

2. Боротьбі зі стресом.

Заняття сприяють зняттю стресу, ліквідації депресивного стану, поліпшенню настрою; допомогти психо-емоційно розвантажитися після напруженого дня. Тренування не рідше, ніж двічі на тиждень знижують рівень кортизолу – «гормону стресу» – у 2–3 рази.

3. Поліпшенню якості сну.

Силові тренування здатне зняти нервову напругу, як наслідок – нормалізувати сон.

4. Профілактиці захворювань спини.

Заняття сприяють зміцненню м'язів, які підтримують хребет, формують поставу. Чим вони сильніші – тим менша ймовірність виникнення різних застійних процесів, що негативно впливають на здоров'я.

5. Зміцненню серцево-судинної системи.

Систематичні заняття здатні знижувати тиск, прискорювати кровообіг і підвищувати рівень розвитку витривалості.

6. Поліпшенню роботи мозку та когнітивних функцій [3, 4].

Заняття важкою атлетикою можуть мати значний позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я здобувачів вищої освіти.

Аспектами впливу занять важкою атлетикою на фізичне та психічне здоров'я здобувачів вищої освіти є:

Профілактика захворювань.

Регулярні фізичні навантаження допомагають знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння, діабету та інших хронічних хвороб. Важка атлетика також сприяє зміцненню кісток і суглобів, що є особливо важливим у молодому віці.

Поліпшення обміну речовин.

Заняття важкою атлетикою стимулюють обмін речовин, що може призвести до поліпшення енергетичного балансу та загального самопочуття.

Зниження рівня стресу та тривожності.

Систематичні заняття важкою атлетикою сприяють вивільненню ендорфінів — гормонів радості, що допомагають знижувати рівень стресу і тривожності. Це особливо важливо для здобувачів вищої освіти, які часто стикаються з академічним тиском, викликаним навчальним навантаженням, і соціальними викликами.

Поліпшення настрою та загального психоемоційного стану.

Регулярні заняття спортом сприяють поліпшенню настрою, зменшенню симптомів депресії та підвищенню рівня якості життя. У здобувачів вищої освіти, які займаються важкою атлетикою, спостерігається підвищення самооцінки та впевненості в собі.

**Висновки.** Систематичні заняття важкою атлетикою мають значний позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я здобувачів вищої освіти. Вони сприяють профілактиці захворювань, зниженню рівня стресу і тривожності, формуванню соціальних зв'язків, поліпшенню психоемоційного стану та підвищенню рівня розвитку фізичних якостей.

Джерела.

1. Акопов А. Оздоровчий вплив занять з важкої атлетики на фізичну активність підлітків. *Сучасні проблеми здоров'язберігаючих технологій*. 2023. С. 143-145.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів ЛДУФК, 2004. 43 с.
3. Охріменко О. В. Вплив та значення важкої атлетики на формування здоров'я молоді. *Перспективні напрямки наукових досліджень XXI століття: LXXV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.*, 6 груд. 2021 р. Ч. 2. С. 233-238.
4. OECD (2017). PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being, PISA, OECD Publishing, Paris. DOI: <https://doi.org/10.1787/9789264273856-en>