

**Міністерство освіти і науки України**  
**Національний університет**  
**«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**  
**Полтавський державний медичний університет**  
**Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**  
**Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка**  
**Херсонський державний університет**  
**ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»**  
**Akaki Tsereteli State University (Georgia)**  
**Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas, (Lithuania)**  
**Vilnius University (Lithuania)**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА**  
**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:**  
**РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної  
конференції з міжнародною участю**

*20 листопада 2024 року*

**Полтава**

**2024**

Постійне вживання зазначили лише 3 особи, приблизно третина (33,3%) від двох до чотирьох курсів на рік, 9 осіб взагалі не приймали фармацевтичних вітамінів.

Таким чином, проведене дослідження показало, що уявлення студентів про здоровий спосіб життя дещо відрізняється від науково обґрунтованого, і потребує корекції під час навчання в Університеті з метою формування в молодих людей стійкої прихильності до здорового способу життя та покращення стану їхнього здоров'я.

### *Література*

1. Рекомендації Асоціації кардіологів України з діагностики та лікування хронічної серцевої недостатності(2017)/ Л.Г. Воронков, К.М.Амосова, О.Й.Жарінов[та ін.]//Серцева недостатність та коморбідні стани. – т.1.- 2017. - С.6-67.

2. Пилявець, Н. І. Особливості мотиваційної сфери студентів із різним ставленням до власного здоров'я. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (2), 2023. – С. 45-48.

Рибалко Л.М., д.пед.н, професор  
*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

У сучасному контексті соціально-економічної нестабільності студенти стикаються з високим рівнем стресу та емоційної напруги та повинні шукати ефективні засоби розвитку стійкості. Резильєнтність або стресостійкість – це здатність адаптуватися та успішно справлятися зі стресовими факторами має важливе значення для збереження психічного та фізичного здоров'я студентів. Дослідження показують, що фізична терапія є потужним інструментом для формування стійкості через покращення фізичного стану та загального психологічного благополуччя.

У цьому дослідженні було проведено експеримент за програмою фізичної терапії у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» та оцінка її ефективності за допомогою методу анкетування. Вибірка складалася зі студентів другого та третього курсів (усього 56 осіб) факультету фізичної культури та спорту, які брали участь у семестровій програмі фізичної терапії. Для визначення рівня стійкості використовувалися шкала психологічної стійкості (шкала Коннора-Девідсона). Програма включала заняття лікувальною фізкультурою, аеробні тренування, силові тренування та вправи на розслаблення.

*Метою* даного дослідження було дослідити вплив фізичної терапії на рівень стійкості студентів та продемонструвати можливість використання

терапевтичних вправ як засобу підвищення резильєнтності та психофізичного здоров'я молоді в контексті навчального процесу.

*Результати дослідження.* Аналіз результатів показав, що студенти, які брали участь у програмі фізичної терапії, продемонстрували вищий рівень стійкості та психічного здоров'я порівняно з контрольною групою. Спостерігалось зниження рівня тривожності та покращення суб'єктивного відчуття фізичного благополуччя. Позитивні зміни також були помічені в особистих показниках фізичної форми, таких як витривалість, гнучкість і сила. Студенти виявили, що регулярна фізична активність позитивно вплинула на їх здатність справлятися з навчальними та особистими проблемами. Отримані результати свідчать, що терапевтичні вправи є ефективним засобом підвищення стресостійкості студентів. Регулярні заняття спортом не тільки зміцнюють фізичне здоров'я, але й позитивно впливають на психічний стан і знижують рівень стресу. Це узгоджується з концепцією розуму та тіла, згідно з якою фізичне та психічне здоров'я взаємопов'язані. Фізична терапія, яка включає як групові заняття, так і індивідуальні вправи, сприяє соціалізації студентів. Це також важливий аспект розвитку стресостійкості. Важливо залучати кваліфікованих фахівців до лікувальної фізкультури, щоб адаптувати програму до потреб студентів з різним рівнем фізичної підготовки.

*Висновки.* Перспективним підходом до підвищення стійкості студентів у стресових ситуаціях під час навчального процесу є лікувальна фізкультура. Запровадження регулярних фізичних вправ може позитивно вплинути на стресостійкість, рівень тривоги та загальний психофізичний стан молоді. З метою покращення якості життя студентів рекомендовано розробляти університетські програми, які передбачають систематичні заняття лікувальною фізкультурою.

#### *Література*

1. Rybalko L. Physical Activity as a Component of a Healthy Lifestyle. Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. 2022. No. 3 (351). P. 60–69. URL: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-60-69](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-60-69) (date of access: 13.11.2024).

2. Horoshko V. I., Khomenko Y. G., Horoshko A. I. CORRECTIVE AND PREVENTIVE MEASURES FOR THE PREVENTION OF MYOPIA IN STUDENTS IN A UNIVERSITY ENVIRONMENT. Clinical and Preventive Medicine. 2024. No. 1. P. 106–113. URL: <https://doi.org/10.31612/2616-4868.1.2024.13> (date of access: 09.06.2024).

3. Horoshko V. I. HEALTH CARE TECHNOLOGIES IN CREATING OPTIMAL WORKING CONDITIONS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). 2023. № 15. С. 12–16. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.1> (дата звернення: 09.06.2024).

4. Horoshko V.I. The impact of hypodynamia on the functional state of health of young people during their studies in higher educational institutions / V.I. Horoshko // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук.пр. – К., 2021. – Вип. 5К (134). – С. 52-55

5. INTEGRATED APPROACH TO YOUTH MENTAL HEALTH / V. I. Horoshko et al. Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії. 2024. Vol. 24, no. 2. P. 153–159. URL: <https://doi.org/10.31718/2077-1096.24.2.153> (date of access: 09.06.2024)

Сулик І.І., студент  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»  
Горошко В. І., к.мед.н., доцент  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ АРТИТАХ РІЗНОЇ ЕТІОЛОГІЇ

Ревматоїдний артрит(РА) – хронічне, системне захворювання сполучної тканин із прогресуючим ураженням переважно периферійних (синовіальних) суглобів по типу ерозивно-диструктивного поліартриту.

РА характеризується непередбачуваним перебігом та різноманіттям клінічних проявів. Встановлено, що найбільш висока швидкість наростання рентгенологічних змін у суглобах виявляється протягом перших двох років захворювання, а 70% випадків ерозивно-диструктивні зміни виникають у суглобах протягом перших 3-6 місяців від дебюту захворювання, що корелює з несприятливим перебігом процесу.

Артрит (РА) – це основна проблема сучасної ревматології у зв'язку із значним поширенням серед дорослого населення (близько 0,5-2,0%), що становить 50-100 нових випадків захворювання на 100 000 населення. Співвідношення між жінками та чоловіками, які хворіють на РА, становить 2-3:1, при цьому вражаються представники всіх вікових груп, включаючи дітей та осіб похилого віку, однак пік захворювання припадає на 30-55 років. Враження осіб працездатного віку з швидкою інвалідизацією, зменшенням тривалості життя пацієнтів призводить до великої кількості соціальних проблем. Економічні втрати через артрити можуть бути порівняні з витратами на лікування при ішемічній хворобі серця та пухлинних захворюваннях.

Протягом останніх років широко обговорюється зв'язок негативних факторів навколишнього середовища розвитком запально-дегенеративних ревматичних захворювань.

*Мета:* розробити програму фізичної терапії для пацієнтів з артритом та дослідити її ефективність.