

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Дніпровський державний медичний університет
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Харківська державна академія фізичної культури**

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

**Збірник наукових матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної
конференції**

27-28 листопада 2025 року

**PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING
TECHNOLOGIES: REALITIES AND PERSPECTIVES**

**Collection of materials of the XI All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences**

November 27-28, 2025

Полтава 2025

Запропонована комплексна програма фізичної терапії довела свою ефективність у ветеранів з порушеннями метаболічного обміну та ожирінням I ступеня. Її особливістю є збалансоване поєднання фізичних, метаболічних та психофізіологічних компонентів, що забезпечує не лише зниження маси тіла, а й покращення функціонального стану за МКФ, емоційної стабільності та загальної працездатності. Отримані результати дозволяють рекомендувати програму для впровадження у реабілітаційні центри, заклади військової медицини та системи телереабілітації.

Бойко С.В., студент
Рибалко Л.М., д.пед.н., професор
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗМІСТ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Фізичне виховання студентської молоді є важливою складовою освітнього процесу, спрямованою не лише на розвиток фізичних якостей, але й на формування переконань, звичок і ціннісних орієнтацій, пов'язаних зі здоровим способом життя.

Розроблена комплексна програма фізичного виховання передбачає оптимальний баланс між теоретичним і практичним компонентом, індивідуалізацією навантажень, профілактикою захворювань та формуванням мотивації до систематичної рухової активності.

Зміст комплексної програми охоплює ключові блоки:
оздоровчо-руховий,
тренувально-розвивальний,
інформаційно-освітній,
мотиваційно-ціннісний.

Оздоровчий блок забезпечує формування базового рівня фізичної підготовленості, розвиток витривалості, сили, гнучкості, спритності. Тренувально-розвивальний орієнтований на вдосконалення функціональних можливостей організму, підвищення адаптаційних резервів та розвиток спеціальних рухових умінь. Інформаційно-освітній блок включає вивчення основ здорового харчування, режиму праці та відпочинку, профілактики стресів і соматичних порушень. Мотиваційно-ціннісний компонент сприяє формуванню усвідомленої потреби у фізичній активності та стійких звичок здорового способу життя.

Ефективність комплексної програми підвищується завдяки впровадженню інноваційних форм занять: фітнес-тренувань, функціональних комплексів, оздоровчих видів рухової активності (аеробіка, силові тренування, йога, плавання), використанню цифрових засобів моніторингу фізичного стану (фітнес-трекерів, тренувальних додатків). Важливим є також диференційований підхід, що дозволяє врахувати рівень підготовленості, стан здоров'я та індивідуальні інтереси студентів.

Таким чином, зміст комплексної програми фізичного виховання визначає цілісний вплив на фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток студентської молоді. Раціональна структура, сучасне методичне забезпечення та орієнтація на формування сталих здоров'язбережувальних навичок створюють умови для підвищення рухової активності та формування здорового способу життя у здобувачів освіти.

Бондаренко О. В., к. мед. к., доцент

Боярчук О.Д., к. біол. н., доцент

*ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»*

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Сучасні військові конфлікти спричиняють значне збільшення кількості військовослужбовців, які потребують психологічної підтримки. Тривале перебування у стані небезпеки, втрата побратимів та розлука з родиною є ключовими чинниками формування посттравматичних розладів. Психологічна реабілітація виступає не лише засобом відновлення психічного здоров'я, а й процесом повернення особистості до повноцінного соціального, сімейного та професійного життя.

За даними досліджень, понад 30 % учасників бойових дій мають симптоми посттравматичного стресового розладу, що проявляються тривожністю, депресією, агресією, соціальною ізоляцією та униканням контактів [3]. Порушення сну, гіпервразливість та повторне переживання травм ускладнюють адаптацію після демобілізації. Тому процес реабілітації має бути багаторівневим і системним із залученням психологів, психіатрів, соціальних працівників і родичів.

Психологічна реабілітація визначається як комплекс психокорекційних, психотерапевтичних та соціально-психологічних заходів, спрямованих на відновлення емоційної рівноваги, самооцінки, мотиваційної сфери та міжособистісних зв'язків військовослужбовця. Метою є не лише зменшення проявів психічної травми, а й забезпечення внутрішньої готовності до мирного життя.

Психологічні наслідки бойового досвіду включають симптоми посттравматичного стресового розладу, депресію, тривожні розлади, а також порушення соціальної взаємодії та професійної активності. Відсутність належної підтримки може призвести до хронізації психічних розладів, що негативно впливає на якість життя та продуктивність ветеранів.

Комплексний підхід включає медико-психологічні, соціальні та освітні заходи. Основні методи:

1. *Когнітивно-поведінкова терапія* — спрямована на переосмислення травматичного досвіду, подолання почуття провини та безсилля. Приклад: індивідуальні сесії з психологом із використанням технік когнітивної реструктуризації.
2. *Арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, психодрама, нарративна терапія* — допомагають зняти емоційну напругу та формують здорове