

**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**

На етапі заключного ерготерапевтичного відновлення, проводять навчання пацієнта використанню роботизованих систем у щоденній діяльності (сідання, вставання, переміщення, робота з предметами). Це необхідно для адаптації рухів до побутових умов, збільшення самостійності та повернення до активної соціальної участі, покращення когнітивної та моторної взаємодії (контроль руху, координація).

Роботизовані системи у фізичній реабілітації є ефективним інструментом, що дозволяє підвищити якість, безпеку та результативність відновлення. Вони забезпечують точне відтворення рухів, адаптивне навантаження, можливість багаторазових повторень і високу мотивацію пацієнтів завдяки біофідбеку. В Україні технології на кшталт EchoAtlet, що використовуються у центрі «Незламні», демонструють значний потенціал для реабілітації військових та цивільних. Поєднання роботизованих систем із традиційною фізичною терапією та ерготерапією створює найбільш повну та ефективну програму відновлення рухових функцій.

**Шуть Б. І.** аспірант  
кафедри фізичної культури та спорту  
*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ЄДИНОБОРСТВА ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФІЛАКТИКИ ГІПОДИНАМІЇ**

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімким поширенням малорухливого способу життя, що зумовлено глобальною цифровізацією, зростанням навчальних та професійних навантажень, зниженням рівня побутової фізичної активності та домінуванням сидячої роботи. В умовах інтенсивного використання комп'ютерних технологій, зменшення часу, проведеного на відкритому повітрі, та зростання психологічного стресу проблема гіподинамії набуває особливої гостроти. Тривале зниження рухової активності негативно впливає на функції опорно-рухового апарату, призводить до порушення постави, ожиріння, зневоднення м'язової тканини, зниження адаптаційних можливостей організму та загальної працездатності.

У цих умовах особливої актуальності набуває пошук ефективних засобів профілактики гіподинамії, які мають не лише оздоровчий, а й мотиваційний потенціал, здатні залучити до рухової активності представників різних вікових груп. Єдиноборства - одна з найперспективніших форм фізичної активності, що поєднує силові, швидкісні, координаційні навантаження. Сучасні види єдиноборств є не лише спортивною дисципліною, а й комплексною системою фізичного, психічного та духовного розвитку особистості.

Збереження і зміцнення здоров'я залежить від рівня загальної культури і культури здоров'я. Тому здоров'я сучасного населення безпосередньо пов'язане не тільки з роботою системи охорони здоров'я, а й з самим способом життя людей. Значні інформаційні перевантаження, недостатня

рухова активність та неправильно організований навчально-виховний процес негативно відображаються на стані здоров'я студентів. При цьому одним з головних чинників позитивного впливу на стан здоров'я є рухова активність.

Регулярні заняття єдиноборствами сприяють зміцненню серцево-судинної, дихальної та нервової систем, покращують роботу суглобово-м'язового апарату, підвищують рівень витривалості та здатність організму до адаптації. Учені доводять, що тренування в єдиноборствах підвищують рівень фізичної активності, тому слугують ефективним інструментом профілактики гіподинамії. На відміну від традиційних форм рухової активності, єдиноборства забезпечують високу мотивацію до занять завдяки поєднанню технічної майстерності, змагального компонента та елементів самовдосконалення.

Недостатня рухова активність призводить до порушення функціонування всіх систем організму, з'являється апатія, відсутність уваги, порушується сон, знижується м'язова сила та координація. Для збереження і відновлення здоров'я не можна бути пасивним, його необхідно заробляти, вчиняти дії щодо формування мотивації здорового способу життя.

На нашу думку, єдиноборства у цьому контексті виступають одним із найефективніших засобів подолання зазначених наслідків, оскільки поєднують фізичне, психоемоційне та вольове тренування.

Фізичне навантаження, властиве єдиноборствам, сприяє нормалізації сну та зниженню нервового напруження. Більшість стилів бойових мистецтв передбачають поєднання техніки, ритмічності та контролю дихання, що активізує парасимпатичну нервову систему та знижує рівень стресу.

На думку Л. Коробко: психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стан), оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної й оптимальної взаємодії з людьми. Психологічне здоров'я стосується семантичних аспектів психічного здоров'я, властивостей «Я» та охоплює сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної та ноогенної сфер людини.

Крім фізичного впливу, єдиноборства мають значний психоемоційний та соціальний потенціал: вони сприяють розвитку самодисципліни, відповідальності, сили волі, ефективного контролю емоцій, толерантності та поваги до партнерів. Саме ці якості є важливими складовими здорового способу життя та позитивної соціальної адаптації підростаючого покоління. Вони допомагають долати стрес, уникати девіантних форм поведінки, підвищують самооцінку та мотивацію до систематичних занять спортом.

Таким чином, твердження про необхідність активних дій для збереження та відновлення здоров'я повністю узгоджується з філософією та практикою єдиноборств. Регулярні тренування у бойових мистецтвах не лише компенсують наслідки гіподинамії, але й формують ціннісне ставлення

до власного здоров'я, виховують дисципліну, самоконтроль, відповідальність - саме ті риси, що лежать в основі здорового способу життя.

**Якименко М. О.**, студентка  
**Гордієнко О.В.**, ст. викладач  
*Національний університет  
Полтавська політехніка імені Юрія  
Кондратюка»*

## **НЕВРОЛОГІЧНІ ВПРАВИ, ЯК НЕОБХІДНИЙ ЕЛЕМЕНТ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Основна частина людей мають "дорослий" сформований мозок, який не молодіє. З кожним роком когнітивні та ментальні здібності мізків більшості з нас пригнічуються, роблячи нас тупішими і менш адаптивними (тугішими до сприйняття і змін). Окрім часу на наші розумові властивості впливають наші звички, спосіб та умови життя, а також травми та різноманітні захворювання. Розвиток інформаційних технологій лише сприяє "вимкненню" функцій мозку, "згаджуванню" звичин. В умовах війни, постійного стресу, страху та втечі від реальності усе це лише посилюється. Неврологічні вправи — це комплекси рухів та вправ, що сприяють покращенню роботи мозку, через розвиток синхронності півкуль головного мозку, координації тіла та вищих психічних функцій. До яких можуть належати: вправи на баланс та координацію, йога, тай-чі, пілатес, танці, ігри, головоломки

Нейрогімнастика — різноманітні синхронні та дисинхронні рухи та їх комплекси, здебільшого спрямовані на активацію міжпівкульних зв'язків та окремих зон кори півкуль.

Вправи на баланс і координацію – це комплекс фізичних рухів, спрямованих на поліпшення узгодженості роботи м'язів, вестибулярного апарату і мозків для контролю рівноваги та стабільності тіла. Ці вправи покращують швидкість реакції, спритність, впевненість у рухах і сенсорну орієнтацію (використання зору, пропріоцепції, вестибулярної системи).

Йога – це стародавня індійська практика, яка поєднує фізичні пози (асани), дихальні техніки (пранаяма) та медитацію для досягнення гармонії між тілом, розумом і духом. Тай-чі — це китайське традиційне мистецтво, що поєднує в собі елементи бойового мистецтва (ушу), оздоровчої повільно-плавної гімнастики та дихальних вправ. Пілатес — комплекс фізичних вправ, що є своєрідним поєднанням йоги, балету та ізометричних вправ, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла. Танці, ігри, головоломки — щоденні активності; хобі; ті самі вищеперераховані вправи адаптовані для дітей та дорослих і зручні для легкого систематичного виконання.

На сучасному етапі часто впроваджуються нейрогімнастичні вправи у навчальний процес. Сформоване поняття нейродидактика – це галузь, яка поєднує когнітивну науку, психологію та педагогіку для покращення