

**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

спеціально фіксованих положень певних частин тіла для розвитку мобільності суглобів.

Троць А. в одній своїй роботі також зазначає, що під час виконання вправ людина відчуває розслаблення, що знижує рівень стресу та тривоги. Крім цього, під час таких занять отримується навичка глибокого розслаблення, що дозволяє тимчасово зняти нервову напругу. Перемикання між напруженням і розслабленням м'язів розглядається як гімнастика, яка регулює роботу нервових центрів. Окрім того, під час розслаблення м'язів зникають негативні емоції та нервова система відпочиває. Фізіологічна основою цих вправ - міотонічний рефлекс, при якому відбувається скорочення та активація м'язових волокон. Це прискорює обмінні процеси у м'язах та підвищує їх життєвий тонус. Крім цього, розтяжка сприяє розумінню власного тіла, укріплення зв'язку між тілом та мозком. Під час стретчингу людина дізнається більше про себе, свої можливості та обмеження, що підвищує впевненість у собі та власних силах.

Аналіз наукових джерел показує, що фізична активність, зокрема стретчинг, позитивно впливає на фізичний та психоемоційний стан жінок зрілого віку. Регулярні заняття уповільнюють вікові зміни, покращують пам'ять, увагу, настрій і сон. Криза середини життя супроводжується стресом, тому підтримання балансу в основних сферах життя є особливо важливим. Стретчинг сприяє гнучкості, розслабленню м'язів, зниженню нервової напруги та формуванню кращого зв'язку між тілом і психікою. Він є доступним і ефективним засобом зміцнення здоров'я та підвищення якості життя жінок середнього віку.

Гузій Р.В., студент

Лаврентьєва О.О., д.пед.н., професор

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність є важливим чинником підтримання фізичного, психічного та соціального благополуччя студентської молоді, яка в умовах інтенсивного навчального навантаження, інформаційних перевантажень та малорухливого способу життя особливо потребує засобів гармонізації стану здоров'я. Ефективна організація рекреаційної діяльності у студентському середовищі сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, профілактиці захворювань, формуванню мотивації до систематичної рухової самореалізації і здоров'язбережувальної поведінки.

Одним з ключових завдань оздоровчо-рекреаційної активності є створення умов для залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами, що забезпечується застосуванням різноманітних форм рухової активності: фітнес-тренувань, легкої атлетики, командних ігор, туристичних походів, плавання, велоспорту, йоги, пілатесу та ін.

Круцевич Т.Ю. вважає, що вибір видів діяльності має ґрунтуватися на інтересах і фізичних можливостях студентів, враховуючи рівень їхньої підготовленості, стан здоров'я та мотиваційні потреби.

Важливою умовою є інтеграція оздоровчих заходів у навчальний процес закладу вищої освіти шляхом урізноманітнення занять з фізичного виховання, впровадження факультативів, гуртків, секцій та рекреаційно-спортивних клубів. Ефективним напрямом є створення університетських програм підтримки здоров'я, що передбачають організацію спортивно-масових заходів, фестивалів, днів здоров'я, змагань, майстер-класів з різних видів спорту. Це не лише активізує рухову діяльність, а й сприяє формуванню культури здорового способу життя та зміцненню соціальних зв'язків серед студентства.

Підвищення ефективності оздоровчо-рекреаційної активності забезпечується також застосуванням інформаційно-цифрових технологій: мобільних додатків моніторингу фізичного стану, онлайн-платформ для тренувань, фітнес-трекерів. Вони стимулюють самоконтроль, дозволяють відстежувати інтенсивність навантаження, регулювати його відповідно до індивідуальних потреб і сприяють регулярності занять.

Організація рекреаційної діяльності має включати психоемоційний аспект: вправи на релаксацію, дихальні практики, медитаційні техніки, що сприяють подоланню стресу, підвищують працездатність і покращують адаптаційні можливості організму. Особливу увагу необхідно приділяти формуванню у студентів внутрішньої мотивації до активного стилю життя, оскільки саме усвідомлене ставлення до власного здоров'я є запорукою систематичної рухової активності.

Отже, організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів передбачає комплексний підхід, який включає урізноманітнення форм занять, створення сприятливого освітнього середовища, впровадження сучасних технологій, психоемоційну підтримку та розвиток мотиваційної готовності студентів до активного рухового режиму. Така діяльність сприяє формуванню здорової, соціально активної, життєстійкої особистості, здатної підтримувати фізичне й ментальне благополуччя протягом усього життя.

Гусєва І.М., студентка

Мизгіна Т.І., к.мед.н, доцент

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

НУТРИТИВНА ПІДТРИМКА ПРИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ГЕНЕТИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ОБМІНУ РЕЧОВИН

Останні десятиріччя велику увагу медичної спільноти привертають так звані орфанні захворювання, які характеризуються великою нозологічною різноманітністю та наднизькою частотою поширення окремого захворювання. Вроджені порушення метаболізму (ВПМ) являють собою досить велику групу цих захворювань та виникають за наявності дефектів одного гена, наслідком є виникаючі похибки синтезу ферментів в