

**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
Громадська організація «Всеукраїнська асоціація фізичної медицини,
реабілітації і курортології»
National University of Science and Technology Politechnica of Bucharest
(Romania)
CITY University of London (United Kingdom)
Vilnius University (Lithuania)
Vrije Universiteit (Belgium)
Strasbourg University (France)**



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

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

15 листопада 2023 року

Полтава 2023

методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, відновлення, лікування, формування спеціальних умінь і навичок. Вплив фізичних вправ навчання пауерліфтингу багатосторонній, він зумовлений багатьма факторами і залежить від того, які саме вправи використовуються, для кого вони пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я), як застосовуються рухи та в яких умовах виконуються. Пауерліфтинг дає змогу впливати майже на всі м'язові групи, зміцнюючи та виправляючи недоліки фізичного розвитку, становлення гарної атлетичної статури. Навчальні заняття пауерліфтингом сприяють розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, силова витривалість, спритність, гнучкість, формуванню спеціальних умінь і навичок.

Пауерліфтинг користується великою популярністю серед молоді. Оздоровча спрямованість силових вправ з пауерліфтингу може бути як загального характеру (на організм у цілому), так і локального (на групу м'язів, ланка опорно-рухового апарату); навчально-тренувальний ефект занять – підтримуючим, тонізуючим або розвиваючим. Пауерліфтинг як вид спорту – це не тільки засіб зміцнення здоров'я, але й складова частина навчання та професійної підготовки здобувачів вищої освіти, виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами. Чітко дозовані тренувальні навантаження, відповідно до віку та статі здобувачів освіти сприяють покращанню роботи серцево-судинної системи, регуляції ваги, корекції фігури, слугують найбільш ефективним засобом загальної фізичної і спеціальної підготовки в спорті. Пауерліфтинг – це один з небагатьох силових видів спорту, спрямованих на гармонійний духовний розвиток особистості та вирішення конкретних завдань силової підготовки.

Література

1. Emetc A., Zhamardiy V., Sohokon O., Khyzhniak O. (2022). Formation of project competence of future specialists from the field of physical therapy, physical education and sports in the higher education system. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. 13(2):260–269.
2. Hackett D. A., & Sabag A. (2021). Powerlifting exercise performance and muscle mass indices and their relationship with bone mineral density. *Sport Sciences for Health*, 17, 735–743.

Курило А.І., студент
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Левков А.А. к.мед.н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

КАРДІОТРЕНУВАННЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

В сучасності швидкого ритму життя і технологічного прогресу фізична активність стала необхідною умовою підтримки здоров'я та збереження фізичної

форми. Кардіотренування, таке як біг, плавання, велосипед та аеробіка, стали невід'ємною складовою здорового способу життя для сучасної людини.

Кардіотренування або тренування серця – це популярний вид тренувань, з яким стикається майже кожна людина у спортзалі, на вуличній ранковій активності чи навіть у себе вдома.

Найпопулярнішими видами кардіотренувань є:

- біг;
- швидка ходьба;
- велоспорт;
- веслування;
- плавання;
- активна йога.

З фізіологічної точки зору кардіотренування – це будь-який вид фізичної активності, який прискорює серцевиття та збільшує кількість подихів.

Вплив на організм:

- **Вплив на серцево-судинну систему**

Користь кардіотренувань для серцево-судинної системи полягає у покращенні функції серця та судин. Під час фізичної активності серце працює більш ефективно, збільшуючи об'єм крові, який перекачується за одне скорочення. Це знижує навантаження на серце в стані спокою, знижує ризик розвитку серцевих захворювань і покращує регуляцію кров'яного тиску.

- **Вплив на дихальну систему**

Регулярні кардіотренування покращують роботу легеней та збільшують об'єм легенів. Це забезпечує краще постачання кисню до всіх тканин і органів організму. Покращена дихальна функція знижує втому та підвищує витривалість.

- **Вплив на нервову систему**

Тренування серця сприяє виділенню ендорфінів – природних антидепресантів, які покращують настрій та зменшують стрес. Регулярні тренування допомагають знизити ризик розвитку депресії та тривожних розладів.

Висновок: Кардіотренування має численні переваги для здоров'я та загального самопочуття сучасної людини. Воно сприяє покращенню функцій серця та судин, зниженню ризику ожиріння, покращенню функції легень і імунної системи, а також має позитивний вплив на психічне здоров'я. Регулярні тренування допомагають зберегти здоров'я протягом усього життя. Для досягнення максимальних результатів рекомендується консультиватися з фахівцем і включити кардіотренування в свою щоденну рутину.

Література

1. Черкашина М. В., Наталія В. С. Вплив кардіонавантажень на серцево-судинну систему. Черкашина М. В., Наталія В. С. 2022.

2. Присяжнюк, С. І. Фізичне виховання : навчальний посібник / С. І. Присяжнюк ; Міністерство освіти і науки України, Національний аграрний університет. – Київ : Центр учбової літератури, 2018. 495 - 504 с.

3. Гуртова, Т. В., Булатов, О. М., Стецяк, О. Б., & Логовська, О. А. (2019). Кардіотренування у фізичному вихованні студентів, хворих на ожиріння.

4. Федішин, І. (2018). Вплив програми з оздоровчого фітнесу на фізичний стан студенток ВНЗ.

Мизгіна Т.І., к.мед.н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПРОФІЛАКТИЦІ РОЗВИТКУ УСКЛАДНЕНЬ У ДІТЕЙ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ НА СКОЛІОТИЧНУ ХВОРОБУ

Сколіоз у ранньому дитинстві визначається як аномальне викривлення хребта будь-якої етіології, що виникає у віці до 10 років. Діти, які страждають на сколіоз мають високий ризик розвитку рестриктивної легеневої дисфункції наслідок деформації грудної клітини, що викликається сколіозом. Медична реабілітація повинна бути спрямована на покращення функціональної здатності та забезпечення можливості активної участі у житті суспільства. Метою реабілітації деформацій хребта та запобігання розвитку вторинних симптомів у короткостроковій та довгостроковій перспективі.

Метою роботи було узагальнення сучасних наукових даних щодо проблеми реабілітації дітей, які страждають на сколіотичну хворобу та методів профілактики даного захворювання.

У пацієнтів із сколіозом є передбачуваними такі ознаки і симптоми як біль та зниження функції легень. Величину сколіозу оцінюють на передньозадній рентгенограмі хребта за методом Кобба. Сколіоз визначається як кут викривлення хребта (кут Кобба) понад 10 градусів. Науковці оцінили ризик помірного і тяжкого порушення вентиляції легень, пов'язаного з інфантильною та вродженою патологією формування хребта у 34% [1]. Спектр лікування сколіозу поширюється від терапевтичних прийомів – клінічного моніторингу, фізіотерапії, серійного гіпсування і фіксації – до хірургічних методів, що дозволяють зберегти можливість росту. Сьогодні хірургічне лікування сколіозу у дітей ґрунтується на встановленні імплантів, які забезпечують можливість подальшого росту хребта [2].

Метою лікування усіх деформацій хребта є підтримка функції і попередження виникнення супутніх патологічних симптомів у найближчій та довготривалій перспективі. У пацієнтів, які страждають на сколіоз є передбачуваними такі ознаки та симптоми, як біль і зниження функції легень, що можуть з'являтися у ранньому віці та прогресувати в подальшому. В окремих випадках викривлення, що все ще наявні у зрілому скелеті, продовжують