

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

білків, зменшують катаболічні процеси в м'язах, підвищують енергію та витривалість під час тренувань.

Амінокислоти є важливими компонентами для синтезу білків, що підтримують м'язову масу, відновлення після навантажень та покращують фізичну продуктивність. Есенціальні амінокислоти, як-от ВСАА, сприяють регенерації м'язів і зменшують втоми. Глютамін підтримує імунітет, аргінін покращує кровообіг, а креатин підвищує енергію та витривалість під час тренувань. Амінокислотні добавки допомагають прискорити відновлення після травм і операцій, знижують рівень втоми та покращують результати тренувань.

Література

1. Калинчук, І. А., & Гончаренко, О. В. (2017). "Вплив амінокислотних добавок на фізичну продуктивність спортсменів". *Науковий вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України*, 2(24), 43-50.
2. Остапчук, С. (2019). "Роль амінокислот у спортивному харчуванні та відновленні організму". *Здоров'я та спорт*, 5(3), 75-80.
3. Гончарук, Л. (2018). "Амінокислотні комплекси у спортивній реабілітації: огляд наукових даних". *Фізична культура і спорт*, 4(15), 63-72.
4. Бабенко, І. П. (2020). "Глютамін та його роль у відновлювальних процесах спортсменів". *Український журнал медицини*, 9(1), 34-40.
6. Іванченко, А. В. (2021). "ВСАА та їх вплив на відновлення та продуктивність".

Кобеняк Я.Р., студентка спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Давиденко С.В., к.мед.н., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПОСТКОВІДНОМУ СИНДРОМІ

Постковідний синдром, або "long COVID", включає залишкові симптоми, які тривають більше ніж 12 тижнів після перенесення COVID-19. Це викликає різні фізичні та психологічні ускладнення, зокрема задишку, втому, м'язову слабкість і зниження фізичної витривалості [1, 2]. Метою дослідження є оцінка ефективності методів фізичної реабілітації для пацієнтів з постковідним синдромом.

Для дослідження було відібрано 30 пацієнтів, які скаржилися на задишку та м'язову слабкість. Програма реабілітації включала дихальні вправи, кардіореспіраторну тренування та лікувальну фізкультуру (ЛФК). Дихальні вправи були спрямовані на зміцнення дихальної мускулатури та відновлення функції легень. Кардіореспіраторні тренування допомагали поліпшити

витривалість і нормалізувати рівень кисню в організмі [3]. Застосовувалися вправи на підвищення м'язової сили та витривалості.

Через три місяці регулярної фізичної реабілітації було відзначено значне покращення стану пацієнтів. У 70% учасників спостерігалось поліпшення дихальної функції, у 80% – підвищення фізичної витривалості. Також покращилися показники рухової активності та зменшилась вираженість задишки під час фізичних навантажень. Індивідуальний підхід до реабілітації кожного пацієнта дозволив досягти високих результатів у відновленні фізичної активності [4].

Фізична реабілітація, що включає дихальні вправи та кардіореспіраторне тренування, є ефективним методом лікування пацієнтів з постковідним синдромом. Важливим аспектом є індивідуальний підхід до кожного пацієнта залежно від його симптомів та фізичних можливостей. Результати дослідження можуть бути застосовані у практиці фізичних терапевтів і реабілітологів для підвищення якості життя пацієнтів з постковідним синдромом.

Література

1. Wang TJ, Chau B, Lui M, et al. Long-term complications of COVID-19: Scoping review. J Gen Intern Med. 2020.
2. Greenhalgh T, Knight M, A'Court C, et al. Management of post-acute COVID-19 in primary care. BMJ. 2020.
3. Spruit MA, Holland AE, Singh SJ, et al. COVID-19: Interim Guidance on Rehabilitation. Eur Respir J. 2020.
4. Carfi A, Bernabei R, Landi F. Persistent Symptoms in Patients After Acute COVID-19. JAMA. 2020.

Коверя Д. А., студентка
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Давиденко С.В., к.мед.н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ХІП-ХОП НАПРЯМИ: ОСНОВНІ ПІДХОДИ ТА ТЕХНІКИ

Координація – це здатність узгоджувати роботу м'язів та рухів тіла для виконання складних завдань з точністю, ритмічністю і балансом. Вона включає у себе взаємодію нервової та м'язової систем, що забезпечує гармонійне, злагоджене та плавне виконання рухів.

Актуальність: полягає в зростанні популярності хіп-хоп танцю як форми фізичного та художнього самовираження серед молоді та танцюристів. Сучасний хіп-хоп включає різноманітні активні та складні елементи, що вимагають