

**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**

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

## РОЛЬ АМІНОКИСЛОТ У ВІДНОВЛЕННІ ОРГАНІЗМУ ТА ПІДВИЩЕННІ ФІЗИЧНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ У СПОРТІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСАХ

Амінокислоти є важливими компонентами білків і відіграють важливу роль у метаболічних процесах в організмі. Вони необхідні для росту м'язів, відновлення тканин, імунітету та загальної фізичної активності

*Основна функція амінокислот:* амінокислоти є основними компонентами білків, що необхідні для синтезу м'язових тканин, відновлення після фізичних навантажень та загального покращення фізичної продуктивності.

*Есенціальні амінокислоти (ЕАА):* амінокислоти, які не виробляються організмом і повинні надходити з їжею або спортивними добавками для підтримки білкового синтезу та відновлення після фізичних навантажень.

*ВСАА (Лейцин, ізолейцин, валін):* ці амінокислоти відіграють важливу роль у відновленні м'язів після інтенсивних тренувань, зменшують втому, прискорюють регенерацію і запобігають м'язовій дистрофії.

*Глютамін:* важлива амінокислота, що підтримує імунітет і сприяє відновленню після стресу або фізичних навантажень. Допомагає зберегти м'язову масу в умовах фізичного навантаження та стресу.

*Аргінін:* підтримує вироблення оксиду азоту, що покращує кровообіг, підвищує доставку кисню та поживних речовин до м'язів, що особливо важливо у спорті та реабілітації.

*Креатин:* підвищує рівень енергії у м'язах за рахунок відновлення АТФ, що є ключовим фактором у підвищенні фізичної витривалості та сили під час інтенсивних тренувань.

*Амінокислоти та реабілітаційні процеси:* використовуються для прискорення відновлення після травм і операцій, збереження м'язової маси та покращення загального стану організму.

*ВСАА у спорті:* підвищують витривалість, знижують ризик травмування м'язів і покращують відновлення після високоінтенсивних тренувань.

*Спортивне харчування:* амінокислотні добавки сприяють кращому відновленню м'язів, знижують рівень втоми та підтримують м'язову масу під час регулярних фізичних навантажень.

*Підвищення фізичної продуктивності:* амінокислоти сприяють синтезу

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