

**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

Література

1. Castejón-Castejón, M., Murcia-González, M. A., Todri, J., Lena, O., & Chillón-Martínez, R. (2022). Treatment of infant colic with craniosacral therapy. A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 71, 102885.
2. World Health Organization. *Benchmarks for Training in Osteopathy*; World Health Organization: Geneva, Switzerland, 2010.
1. 3.Ceballos-Laita, L., Ernst, E., Carrasco-Uribarren, A., Cabanillas-Barea, S., Esteban-Pérez, J., & Jiménez-del-Barrio, S. (2024, March). Is Craniosacral Therapy Effective? A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 6, p. 679). MDPI.
3. Ernst, E. Craniosacral Therapy: A Systematic Review of the Clinical Evidence. *Focus Altern. Complement. Ther.* 2012, 17, 197–201

Щепін С.Є., студент
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Горошко В. І., к.мед.н., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

РОЛЬ КІНЕЗІОЛОГІЇ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Кінезіологія є важливою наукою, яка досліджує механізми руху людини і відіграє важливу роль у підтримці здоров'я. Ми поєднуємо елементи анатомії, фізіології, біомеханіки, психології та нейрофізіології, щоб зрозуміти, як рух впливає на здоров'я людини. Завдяки кінезіології ви можете вивчати процеси, що відбуваються в організмі під час фізичної активності, і використовувати ці знання для профілактики захворювань, відновлення функцій після травм і недуг, а також поліпшення загальної якості життя. Однією з ключових завдань кінезіології є вивчення рухів тіла для підвищення фізичної активності і профілактики захворювань, викликаних малорухливим способом життя. У сучасному світі люди часто стикаються з проблемою гіподинамії через роботу в офісі, відсутність належної фізичної активності і малорухливого способу життя, тому кінематика стає важливою наукою для підтримки здоров'я. Вона допомагає розробити програму фізичних вправ, що враховує індивідуальні потреби, фізичні можливості, вікові особливості та стан здоров'я кожної людини. Такі програми не тільки допомагають підтримувати оптимальний рівень фізичної підготовки, а й запобігають розвитку хронічних захворювань, таких як остеохондроз, артрит, серцево-судинні захворювання, цукровий діабет.

Кінезіологія також активно використовується в реабілітації пацієнтів після травм і хірургічних втручань. Фахівці в цій області розробляють спеціальні реабілітаційні програми, які допомагають відновити функції опорно-рухового апарату. Це вправи, спрямовані на відновлення рухливості суглобів, зміцнення м'язів, поліпшення координації і рівноваги. Використання кінематичних методик

дозволяє не тільки швидше повернути пацієнта до нормального життя, але і звести до мінімуму ризик повторних травм або ускладнень. Важливим аспектом тут є індивідуальний підхід до кожного пацієнта. Програми реабілітації розробляються з урахуванням стану здоров'я пацієнта, ступеня травми, рівня фізичної підготовки та інших факторів.

Крім того, кінематика відіграє важливу роль у профілактиці професійних захворювань, особливо у людей, які займаються фізичною працею або працюють в умовах, що сприяють надмірному напруженню певних груп м'язів або суглобів. Наприклад, будівельники, спортсмени та люди, які проводять багато часу за комп'ютером, піддаються ризику професійних захворювань, таких як синдром зап'ястного каналу, хронічні болі в спині та шиї та розтягнення м'язів. Кінезіологія аналізує певні рухи, що виконуються під час роботи або тренування, і допомагає знайти найкращий спосіб зменшити навантаження на вразливі частини тіла. Це може включати розробку нових технік вправ, використання спеціальних пристосувань або створення індивідуальних програм фізичної активності для зміцнення певних груп м'язів.

Варто також зазначити, що кінезіологія тісно пов'язана з іншими науками, зокрема з медициною, спортивною фізіологією, фізіотерапією та психологією. Це дозволяє не тільки оцінити фізичний стан пацієнта або спортсмена, а й врахувати його емоційний стан, психологічні особливості та мотиви одужання. Такий комплексний підхід сприяє більш глибокому розумінню того, як фізична активність впливає на здоров'я людини і його психоемоційний стан.

В останні роки кінезіологія активно впроваджує в свою практику новітні технології, роблячи процес оцінки фізичної підготовленості, реабілітації та профілактики більш точним і ефективним. Наприклад, використання датчиків, що фіксують рухи тіла в режимі реального часу, дозволяє точно аналізувати рухову активність пацієнта або спортсмена, виявляти помилки або недоліки в техніці виконання вправи і швидко виправляти їх. Крім того, такі методики дозволяють скласти індивідуальну програму тренувань або реабілітації, що враховує не тільки фізіологічні, а й біомеханічні особливості кожної людини. Але кінематика – це не просто фізичні вправи або техніка.

Одним з важливих завдань є навчання людей правильному виконанню рухів, догляду за собою і збереженню здоров'я в повсякденному житті, тому педагогічний аспект також включає в себе проведення фахівцями-кінезіологами не тільки тренувальних і реабілітаційних занять, а й того, як уникнути травм, як правильно виконувати робочі рухи і фізичні навантаження ми вчимо пацієнтів і клієнтів тому, як підтримувати своє здоров'я. Це допоможе людям не тільки вирішити свої поточні проблеми зі здоров'ям, але й запобігти майбутнім спалахам.

Література

1. Rosa, M., & Jones, K. (2023). Virtual Reality Applications in Kinesiological Rehabilitation: An Emerging Approach. *Journal of Rehabilitation Science*, 18(2), 102-118.

2. Harrison, P., & Lewis, A. (2023). Muscle Electrostimulation in Modern Kinesiology: Methods and Efficacy. *Physiotherapy and Sports Medicine*, 21(4), 85-98.
3. Johnson, T., & Martinez, L. (2022). Wearable Technology in Kinesiology: Monitoring and Enhancing Physical Activity. *Journal of Human Movement Studies*, 34(3), 130-145.
4. Baker, S., & Green, R. (2023). Robotic Systems in Kinesiological Rehabilitation: A Review of Current Technologies and Future Trends. *International Journal of Kinesiology and Rehabilitation*, 12(1), 67-82.
5. Garcia, N., & Foster, B. (2023). Biomechanical Feedback Systems in Kinesiology: Improving Movement Patterns and Health Outcomes. *Journal of Sports Science and Rehabilitation*, 25(2), 210-225.
6. Phillips, J., & Turner, D. (2022). Incorporating AI in Kinesiology: Personalized Rehabilitation Programs and Predictive Analytics. *Advances in Healthcare Technology*, 10(4), 175-190.

Юрченко В.С., студент
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Кулик Е.А., студентка
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Горошко В. І., к.мед.н., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОЗДОРОВЧІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Фізична культура, спорт та рекреація є основними елементами здорового способу життя. В умовах сучасного світу, де велика кількість людей веде малорухливий спосіб життя, питання оздоровчих аспектів фізичної активності стають надзвичайно актуальними. Здоров'я є фундаментом для повноцінного життя, і саме регулярні фізичні вправи можуть значно покращити його стан. Ця робота має на меті дослідити оздоровчі аспекти фізичної культури, спорту та рекреації, а також проаналізувати їхній вплив на фізичне і психічне здоров'я людини.

Фізична культура охоплює різноманітні види діяльності, спрямовані на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей та формування правильної постави. Регулярні заняття фізичними вправами знижують ризик виникнення серцево-судинних захворювань, ожиріння, цукрового діабету та інших хронічних захворювань. Крім цього, фізична культура сприяє підвищенню витривалості, поліпшенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, нормалізації метаболічних процесів. Заняття фізичними вправами є основою для