

**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

відбудові в післявоєнний період. Також однією з пріоритетностей буде створення міжнародних гуманітарних проєктів, спрямованих на підтримку молоді та реабілітацію військовослужбовців через спорт.

Важливо щоб спортивні споруди після відновлення були інтегровані в соціально-економічну інфраструктуру населених пунктів. Для цього доцільно залучати громади до обговорення планів реконструкції. Однією з умов у відновленні спортивних об'єктів повинно стати переорієнтування об'єктів на багатофункціональне використання (спорт, реабілітація, освітні програми, дозвілля).

Руйнування спортивної інфраструктури в Україні – це не просто матеріальна втрата, це системний виклик, який охоплює соціальну сферу, економічну, здоров'я нації, підготовку спортсменів. Втрачені або пошкоджені спортивні споруди, це не лише стадіони, басейни чи спортивні зали, а значні громадські ресурси, що поєднували тренування, реабілітацію, дозвілля, соціальну активність. Водночас процес відбудови дає унікальну можливість трансформувати цю інфраструктуру, створити сучасні, енергоефективні, безпечні і багатофункціональні об'єкти. Запровадження нових архітектурних підходів, цифрових технологій, інтеграція укриттів, інклюзивних зон та адаптація до зміни клімату має стати ключовою парадигмою реконструкції.

Успіх цієї відбудови можливий лише за умови злагодженої державної політики, міжнародної підтримки, залучення місцевих громад та широкого партнерства. Створення національного реєстру пошкоджених об'єктів, чітке пріоритизування відновлення, інноваційне проектування та стабільне фінансування – це базові елементи, які мають лягти в основу стратегії.

Відбудова спортивної інфраструктури – це інвестиція не лише у фізичну культуру, а і у соціальну згуртованість, здоров'я нації та майбутнє покоління. Адекватно реалізована, вона може перетворитися на символ відродження нації і стати фундаментом для сильного, здорового та об'єднаного українського спорту.

Воронецький В.Б., кандидат педагогічних наук,
заслужений працівник фізичної культури та спорту України,
заслужений тренер України, ветеран Збройних сил України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Гордієнко О.В., заст. декана факультету фізичної культури та спорту
майстер спорту України міжнародного класу
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТРЕНУВАНЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

Повномасштабна війна в Україні актуалізувала питання комплексної реабілітації ветеранів та військовослужбовців Збройних Сил України. Значна кількість захисників переживають поранення, ампутації, фізичні травми, а також психологічні наслідки – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР),

депресію, тривожність, емоційне виснаження. Одним із напрямків сучасної реабілітації – є використання силових тренувань, зокрема пауерліфтингу, який дозволяє відновити не лише фізичний потенціал, а й внутрішній стан особистості.

Пауерліфтинг як вид спорту базується на трьох основних вправах: присіданні зі штангою, жимі лежачи на горизонтальній лаві, та тязі. Для ветеранів та військовослужбовців він є не просто спортивною дисципліною, а інструментом відновлення віри у власні можливості, формування самодисципліни, подолання наслідків травм та стресів.

Фізична реабілітація – це система заходів, спрямованих на відновлення функціонального стану організму, рухової активності та працездатності. У випадку військових пацієнтів головна мета полягає у поверненні до активного життя, незалежно від отриманих поранень або психологічних порушень.

Згідно з дослідженнями вітчизняних провідних науковців в галузі фізичної культури та спорту, а також спеціалістів з реабілітації показали що застосування силових вправ у реабілітаційних програмах сприяють:

- поліпшенню роботи опорно-рухового апарату;
- активації обміну речовин і кровообігу;
- зменшенню больових відчуттів внаслідок посилення м'язового корсету;
- стимуляції ендокринної системи, що знижує рівень стресу;

Пауерліфтинг має виражений психотерапевтичний ефект, так як виконання вправ з поступовим навантаженням створює відчуття контролю над тілом, розвиває витривалість, самоконтроль, цілеспрямованість та волю.

Психологи визначають, що для багатьох ветеранів процес тренування є способом трансформації агресії та болю у конструктивну дію. Робота з вагою стає символом боротьби та перемоги над власним бажанням.

Основні психологічні ефекти силових тренувань в пауерліфтингу:

- *зменшення симптомів ПТСР.* Регулярні фізичні навантаження стимулюють вироблення серотоніну і дофаміну – нейромедіаторів, що стабілізують емоційний стан;
- *підвищення самооцінки.* Кожне досягнення у піднятті ваги формує відчуття успіху і внутрішньої сили;
- *формування соціальної підтримки.* Тренування у групі допомагають адаптуватися у цивільному середовищі, повертають почуття братерства і командного духу;
- *зниження рівня тривожності.* Ритмічне, контрольоване навантаження знижує психоемоційне напруження і допомагає нормалізувати сон;

Під час виконання вправ у пауерліфтингу активно залучаються великі м'язові групи, що покращує тонус м'язів, стабільність хребта і суглобів, а також розвиває координацію рухів. У військовослужбовців з травмами нижніх або верхніх кінцівок можливе адаптоване виконання вправ, як

наприклад, жим лежачи з фіксованою штангою, тяга з обмеженим діапазоном рухів, робота з еспандерами або блоковими тренажерами. Важливо щоб усі заняття проходили під контролем тренера або реабілітолога, який має досвід роботи з особами з інвалідністю чи бойовими травмами.

Важливою особливістю пауерліфтингу є взаємне поєднання фізичних і психічних процесів. Зміцнення м'язів, покращення гормонального фону та стабілізація нервової системи формують позитивний емоційний фон, підвищують самооцінку й мотивацію. У ветеранів які займаються силовими тренуваннями, спостерігається зниження рівня тривожності, покращення сну, підвищення соціальної активності.

Висновки: пауерліфтинг є ефективним елементом сучасної реабілітаційної практики для військовослужбовців та ветеранів. Його переваги полягають у поєднанні фізичного відновлення з психологічною стабілізацією, що забезпечує комплексний підхід до відновлення здоров'я захисників.

Регулярні тренування сприяють формуванню сили духу, відновленню довіри до власного тіла, підвищенню соціальної активності. Таким чином, пауерліфтинг може стати центральним компонентом комплексної системи відновлення ветеранів, що поєднує фізичну, психологічну та соціальну адаптацію.

Галета М. О., викладач
Андрєєва О. В., д. н. з фізичного
виховання і спорту, професор
*Національний університет фізичного
виховання і спорту України, м. Київ*

ОБГРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ГРУПОВОГО ЗАНЯТТЯ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З УРАХУВАННЯМ ДИФЕРЕНЦІЙНОГО ПІДХОДУ ДО РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК 21 – 35 РОКІВ

Групові фітнес-програми залишаються одним із провідних форматів оздоровчої активності жінок першого періоду зрілого віку. Результати досліджень, подані у сучасних фахових джерелах, засвідчують значну варіативність морфофункціональних показників жінок. За умов традиційних недиференційованих групових програм темп, інтенсивність та обсяг навантаження є однаковими для всіх учасниць, що суперечить даним про міжіндивідуальні відмінності адаптації до фізичних вправ. За інформацією Центрального центру медичної статистики МОЗ України, серед молодих жінок поширені відхилення маси тіла та недостатній рівень рухової активності, що підсилює важливість індивідуалізації тренувального навантаження. Враховуючи ці чинники, у дослідженні поставлено завдання оцінити ефективність диференційованої групової програми силового тренування для жінок віком 21–35 років.

Протягом року порівнювалися показники експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп за результатами показників фізичного стану.