

**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**

Пильгук О.С., студентка  
Кетова О.М., к.мед.н., доцент  
Національний університет

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІЙ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ**

Технології віртуальної реальності на сьогоднішній день постають як новітній інструмент реабілітації, завдяки чому є можливість створити інтерактивне середовище задля відновлення рухової, когнітивної і психоемоційної функції пацієнта після інсульту. Використання подібних інструментів ґрунтується на можливості змодельовати реалістичні сценарії, які адаптуються до потреб кожного хворого. Це сприяє більш ефективним тренуванням в умовах, які наближені до реальних побутових ситуацій.

За допомогою технології віртуальної реальності забезпечується безпечне та контрольоване середовище для реконструкції техніки ходьби, кроку, координації рухів, рівноваги тіла та виконання побутових навичок і завдань, що неодмінно є важливим у реабілітації після інсульту. Візуальний та аудіальний зворотній зв'язок, а також тактильний вплив забезпечують активну участь хворого з інсультом у реабілітаційному процесі, формуючи нові моторні шляхи у головному мозку.

Інструменти віртуальної реальності та інтерактивні ігри в кабінеті асистивних технологій варто використовувати, щоб покращити функції верхньої кінцівки в пацієнтів із легкими або помірними ураженнями рук після інсульту. VR-терапія проводиться мінімально 15 годин загального часу терапії для досягнення потрібного ефекту.

Когнітивні аспекти, пов'язані з відновленням соціальної функції, також можуть бути покращені. Є програми, що імітують щоденні ситуації, допомагаючи реабілітаційним пацієнтам тренувати пам'ять, покращувати увагу та інші когнітивні функції, що мають значення в успішній соціальній інтеграції. Емоційний аспект VR має ваговий вплив на якість життя після інсульту. Забезпечення позитивних емоцій під час VR-терапії істотно сприяє покращенню загального стану та підвищенню рівня задоволення від реабілітаційного процесу, а в майбутньому і мотивації. Використання VR у реабілітації допомагає знизити рівень стигматизації, яку відчують пацієнти після інсульту. Це пов'язано із можливістю участі у терапії без необхідності постійного перебування в лікувальних закладах.

Використання технологій віртуальної реальності у реабілітації пацієнтів після інсульту є перспективним напрямом сучасної фізичної терапії, що поєднує інтерактивність, безпечність та індивідуалізований підхід. Застосування VR сприяє не лише відновленню рухових і когнітивних функцій, але й позитивно впливає на психоемоційний стан пацієнтів, підвищуючи їх мотивацію до лікування та соціальну адаптацію. Завдяки можливості моделювання реалістичних сценаріїв та зворотному сенсорному зв'язку забезпечується активна участь хворого у процесі відновлення. Отже,

технології віртуальної реальності є ефективним інструментом комплексної реабілітації, що значно розширює можливості сучасної терапевтичної практики.

**Пустомлинова Т.В., Демченко К.І.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **ОЗДОРОВЧІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних засобів профілактики стресу та підвищення рівня психоемоційної стійкості серед студентської молоді. Навчальний процес часто супроводжується високим інтелектуальним та емоційним навантаженням, що призводить до розвитку синдрому хронічної втоми та зниження академічної успішності. Метою роботи стало систематизація знань щодо оздоровчого впливу рекреаційної фізичної активності та аналіз суб'єктивного ставлення студентів до таких занять.

Дослідження базувалося на огляді наукових публікацій останніх років та онлайн-опитуванні 50 студентів закладів вищої освіти. За результатами опитування було встановлено, що 68% респондентів відзначають прямий зв'язок між регулярними рекреаційними заняттями (такими як йога, пілатес, прогулянки) та покращенням їхнього психоемоційного стану.

Крім того, аналіз інтернет-джерел (спеціалізованих форумів та наукових баз даних) підтверджує, що рекреаційна фізична активність є ефективним інструментом для зниження рівня тривожності та підвищення життєвого тону, про що свідчать численні міжнародні дослідження. Отримані дані підкреслюють необхідність інтеграції рекреаційних програм у систему фізичного виховання для оздоровчого впливу на студентську молодь.

Оздоровчі аспекти фізичної культури, спорту та рекреації включають зміцнення фізичного та психічного здоров'я, профілактику хронічних захворювань, підвищення працездатності та стійкості до стресів, а також протидію гіподинамії. До ключових переваг належить зниження ризику серцево-судинних захворювань, діабету, деяких видів раку, покращення когнітивних функцій та загального самопочуття. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість та підтримують як фізичну, так і розумову працездатність. Регулярна фізична активність допомагає запобігати та лікувати неінфекційні захворювання. Фізична культура є головним інструментом у боротьбі з гіподинамією, яка спричиняє зростання хронічних захворювань. До оздоровчих форм належать ранкова гімнастика, фізкультурні хвилини, загартувальні процедури тощо. Спорт та рекреаційні активності зменшують симптоми депресії та тривожності, покращують навички мислення та прийняття рішень. Спортивні активності знижують ризик розвитку діабету, високого кров'яного тиску, а також раку товстої кишки та молочної залози. Вони сприяють здоровому