

**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

Таким чином, ЛФК виступає провідним інструментом у відновленні нервово-м'язової провідності, попередженні вторинних ускладнень і формуванні компенсаторних механізмів рухової діяльності.

Лікувальна фізкультура займає ключове місце у комплексній реабілітації пацієнтів після невритів та нейропатій. Її застосування забезпечує стимуляцію регенерації нервових структур, покращення трофіки, зменшення м'язової слабкості та відновлення рухової активності. Регулярні та правильно підібрані програми вправ сприяють прискоренню відновлення та покращують якість життя пацієнтів, що підтверджується сучасними науковими дослідженнями. Враховуючи вищезазначене, ЛФК повинна бути обов'язковим компонентом реабілітаційних програм при ураженнях периферичної нервової системи.

Цепкало А.О., студент, **Вовченко П. В.**, студент

Гордієнко О.В., заступник декана факультету
фізичної культури та спорту,

*Національний університет «Полтавська
Політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПРОФІЛАКТИЧНА ТА ОЗДОРОВЧА РОЛЬ МАСАЖУ

Масаж – це сукупність прийомів механічного та рефлекторного впливу на шкіру, м'язи та внутрішні органи людини. Масаж використовують з профілактичною та терапевтичною метою, у спортивній медицині, а також для покращення загального стану і зменшення відчуття напруги та стресу.

Метою роботи було вивчення впливу масажу на організм людини за даними сучасних наукових джерел.

Різні техніки масажу застосовувалися з давніх часів у різних куточках світу. Значного поширення набув масаж у давній Греції, Римі, Єгипті. Особливі техніки масажу були розроблені фахівцями у стародавньому Китаї та інших країнах далекого сходу.

Масаж використовують для відновлення після травм, у комплексі реабілітаційних заходів при соматичних захворюваннях та хірургічних захворюваннях, з профілактичною метою - для зміцнення організму, запобігання захворюванням та покращення фізичного стану. Спортивний масаж дозволяє підвищити працездатності спортсмена, покращити його спортивні результати та запобігти травмування. Значна увага приділяється також використанню масажу у косметології.

Масаж має позитивний вплив завдяки зменшенню стресу та болю, поліпшенню кровообігу, підвищенню гнучкості м'язів і зв'язок, а також зміцненню імунної системи. Зменшення м'язової напруги та болю допомагає розслабити перенапружені м'язи та полегшити біль у спині, шиї та попереку тощо. Вплив масажу на м'язи проявляється збільшенням постачання м'язової тканини киснем, поліпшенням лімфо- та кровообігу, їх живлення та регенерації. Масаж відновлює тонус м'язів, підвищує їхню працездатність, еластичність, регулює кровопостачання в різних групах м'язів, зміцнює зв'язки, знижує больові відчуття. Покращується

скорочувальна функція, попереджається та зменшується м'язова атрофія. М'язи активніше звільняються від продуктів розпаду, зменшується вміст молочної кислоти, що благотворно впливає на стомлені після фізичного навантаження м'язи. Під впливом різних масажних маніпуляцій поліпшуються тонічно-силові та пружно-в'язкі властивості м'язів, зростає електрична активність, маса м'язів стає більшою. Відновлення еластичності зв'язок та зняття м'язових спазмів покращує рухливість та відновлює рух.

Покращення кровообігу сприяє поліпшенню живлення тканин, покращенню обмінних процесів та нейрогуморальної регуляції. Наявні відомості, що масаж у комплексі з використанням фізичних вправ стимулює продукцію природних знеболювальних та антидепресивних речовин - ендорфінів, які нормалізують частоту дихання, кров'яний тиск, емоціональний стан, знижують больову чутливість, активізують внутрішні незадіяні ресурси організму для боротьби зі стресом.

За даними окремих досліджень, масаж сприяє зміцненню імунітету. Американські вчені з Медичного центру Cedars-Sinai в Лос-Анджелесі дійшли висновку, після сеансу масажу у крові пацієнта значно збільшуються кількість лімфоцитів- клітин, які відповідають за захисну функцію організму.

Різні техніки та прийоми лікувального масажу можуть мати як стимулюючий та тонізуючий, так і заспокійливий та розслаблюючий вплив. Так, застосування розминання м'язів підвищує збудливість організму, та чим більше м'язів задіяно, тим значніша аферентна імпульсація і відповідно більший вплив на ЦНС.

Беззаперечним є психологічний вплив масажу: він сприяє покращенню настрою пацієнта, нормалізації сну і підвищенню загального тону організму

Таким чином, масаж є корисним для фізичного та психологічного здоров'я людини, оскільки він знижує рівень стресу, нормалізує сон, підвищує життєвий тонус, покращує обмін речовин та зменшує патологічні прояви, нормалізує діяльність імунної системи. Максимальний позитивний ефект має поєднання масажу з виконанням фізичних вправ та іншими формами фізичної активності.

Чередниченко Ю. В., студент

Левков А. А. к.мед.н., доцент

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВИДИ ТА ПРИНЦИПИ РОБОТИ РОБОТИЗОВАНИХ СИСТЕМ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Значення роботизованих систем у реабілітації верхніх кінцівок. Порушення функції рук після інсультів, ЧМТ, спінальних травм та ортопедичних операцій — одна з найпоширеніших і найскладніших проблем відновлення. Відновлення залежить від інтенсивності, частоти та точності повторюваних рухів, що забезпечується робототехнічними системами.