

**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

неприйняттям. Саме тому соціальна реабілітація є ключовим інструментом забезпечення рівних можливостей і підвищення якості життя людей з інвалідністю, спрямованою на розвиток їхніх соціальних, професійних та психологічних ресурсів.

Правове регулювання соціальної реабілітації в Україні забезпечується низкою законів і нормативних актів, які гарантують доступ до освіти, професійної підготовки, створення спеціальних робочих місць, соціальної підтримки та рівних можливостей у житті. Проте на практиці реалізація законодавства обмежена через брак фінансування, низьку поінформованість роботодавців, недостатню координацію дій державних і громадських організацій. Але існують бар'єри на шляху соціальної інтеграції. Насамперед це недоступність будівель, відсутність пандусів, ліфтів, спеціального обладнання ускладнює відвідування навчальних закладів, центрів реабілітації та робочих місць. Також негативним є те, що частина суспільства та роботодавців досі вважає людей з інвалідністю менш продуктивними, що формує упереджене ставлення і дискримінацію. На сьогодні недостатня кількість інклюзивних навчальних програм та спеціальних курсів обмежує можливості професійного розвитку. Часто низька самооцінка, страх перед неприйняттям та відчуття соціальної ізоляції знижують мотивацію до навчання та працевлаштування.

Тому важливі певні шляхи вдосконалення соціальної реабілітації. По-перше розширення мережі центрів соціальної реабілітації у всіх регіонах країни та надання державних грантів та пільг для роботодавців, які працевлаштовують осіб з інвалідністю. По-друге : розвиток інклюзивної освіти та професійного навчання та створення інформаційних платформ із вакансіями, доступними для людей з інвалідністю, та соціальними послугами.

Не менш важливим є проведення кампаній із підвищення обізнаності суспільства щодо можливостей і потенціалу людей з інвалідністю та підтримка дистанційної праці та цифрової зайнятості як інструменту інтеграції.

Соціальна реабілітація є ключовим фактором інтеграції людей з інвалідністю у суспільство, забезпечення їхніх прав і підвищення якості життя. Комплексний підхід, що поєднує державні, громадські та бізнес-зусилля, дозволяє подолати бар'єри та створити умови для повноцінної участі людей з інвалідністю у соціальному, культурному та трудовому житті. Люди з інвалідністю — це рівноправні громадяни, здатні робити значний внесок у розвиток суспільства. Справжня інклюзія починається там, де кожен має можливість реалізувати себе, незалежно від фізичних чи соціальних обмежень.

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

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВПЛИВ ПЕРЕВТОМИ ТА ПЕРЕТРЕНОВАНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ

Перевтома та перетренованість - це функціональні порушення, що виникають у спортсменів унаслідок тривалих або надмірних фізичних навантажень, недостатнього відновлення та дії стресових чинників. Їх патогенетичною основою є виснаження адаптаційних можливостей нервової системи, дисбаланс між процесами збудження й гальмування, зміни регуляції вегетативних функцій. Важливу роль відіграють також емоційне перенапруження, недосипання, нераціональний режим тренувань. Найчастіше стан перетренованості спостерігається у спортсменів високої кваліфікації та підлітків у період інтенсивного росту. Симптоми перевтоми та перетренованості проявляються зниженням швидкості нервових процесів, ослабленням концентрації уваги, дратівливістю, емоційною нестабільністю, порушенням сну, головним болем і зниженням мотивації до тренувань. З боку вегетативної нервової системи спостерігаються тахікардія, коливання артеріального тиску, надмірне потовиділення, холодність кінцівок. Тривалі зміни можуть призвести до стійких невротичних проявів і зниження працездатності.

Діагностика включає:

- а) функціональну оцінку (варіабельність серцевого ритму, нервово-м'язову збудливість, швидкість реакцій);
 - б) психофізіологічне тестування (визначення рівня стресу, емоційної втоми);
 - в) лабораторні аналізи (рівень кортизолу, маркери запалення й відновлення).
- Корекція стану передбачає нормалізацію тренувального режиму, зменшення навантаження, введення днів відпочинку та корекцію сну. За потреби призначають легкі седативні засоби, адаптогени, вітаміни групи В. Відновленню сприяють фізіотерапевтичні процедури - масаж, кріотерапія, контрастні ванни. У важких випадках необхідна консультація спортивного лікаря або невролога, які підбирають індивідуальну реабілітаційну програму.

Перевтома та перетренованість викликають порушення функціонального стану нервової системи спортсменів, що негативно впливає на їхню працездатність і результати. Профілактика передбачає раціональне планування тренувань, контроль відновлення, повноцінний сон і своєчасне виявлення ознак виснаження.

Єрмак А. А., студентка
Мизгіна Т.І., к.мед.н., доцент
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНА ДІАГНОСТИКА, ПРОГНОЗ І СУПРОВІД РОЗВИТКУ ГЛИБОКО НЕДОНОШЕНИХ НЕМОВЛЯТ