

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
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

Полтава 2025

до власного здоров'я, виховують дисципліну, самоконтроль, відповідальність - саме ті риси, що лежать в основі здорового способу життя.

Якименко М. О., студентка
Гордієнко О.В., ст. викладач
*Національний університет
Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»*

НЕВРОЛОГІЧНІ ВПРАВИ, ЯК НЕОБХІДНИЙ ЕЛЕМЕНТ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Основна частина людей мають "дорослий" сформований мозок, який не молодіє. З кожним роком когнітивні та ментальні здібності мізків більшості з нас пригнічуються, роблячи нас тупішими і менш адаптивними (тугішими до сприйняття і змін). Окрім часу на наші розумові властивості впливають наші звички, спосіб та умови життя, а також травми та різноманітні захворювання. Розвиток інформаційних технологій лише сприяє "вимкненню" функцій мозку, "згаджуванню" звичин. В умовах війни, постійного стресу, страху та втечі від реальності усе це лише посилюється. Неврологічні вправи — це комплекси рухів та вправ, що сприяють покращенню роботи мозку, через розвиток синхронності півкуль головного мозку, координації тіла та вищих психічних функцій. До яких можуть належати: вправи на баланс та координацію, йога, тай-чі, пілатес, танці, ігри, головоломки

Нейрогімнастика — різноманітні синхронні та дисинхронні рухи та їх комплекси, здебільшого спрямовані на активацію міжпівкульних зв'язків та окремих зон кори півкуль.

Вправи на баланс і координацію – це комплекс фізичних рухів, спрямованих на поліпшення узгодженості роботи м'язів, вестибулярного апарату і мозків для контролю рівноваги та стабільності тіла. Ці вправи покращують швидкість реакції, спритність, впевненість у рухах і сенсорну орієнтацію (використання зору, пропріоцепції, вестибулярної системи).

Йога – це стародавня індійська практика, яка поєднує фізичні пози (асани), дихальні техніки (пранаяма) та медитацію для досягнення гармонії між тілом, розумом і духом. Тай-чі — це китайське традиційне мистецтво, що поєднує в собі елементи бойового мистецтва (ушу), оздоровчої повільно-плавної гімнастики та дихальних вправ. Пілатес — комплекс фізичних вправ, що є своєрідним поєднанням йоги, балету та ізометричних вправ, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла. Танці, ігри, головоломки — щоденні активності; хобі; ті самі вищеперераховані вправи адаптовані для дітей та дорослих і зручні для легкого систематичного виконання.

На сучасному етапі часто впроваджуються нейрогімнастичні вправи у навчальний процес. Сформоване поняття нейродидактика – це галузь, яка поєднує когнітивну науку, психологію та педагогіку для покращення

результатів навчання учнів. Впровадження неврологічних вправ для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку сприяє підвищенню когнітивних функцій на 10-20%. Зважаючи на індивідуальні особливості середньостатистичної особи, яка потребує реабілітації (вік, спосіб і умови життя, звички, анамнез та попередні діагнози), можна припустити, що прогнозований рівень покращення ментально-когнітивних функцій, здебільшого, не буде досягати попередніх результатів, отриманих у дослідженнях з джерел проведених з дітьми. Проте, залучення до основних методів фізичної терапії неврологічних вправ може сприяти активації певних зон кори головного мозку, що, у свою чергу, прискорюватиме реабілітаційний процес та формуватиме сприятливе психо-соціальне самовідчуття пацієнта.

Регулярне використання неврологічних вправ, їх комплексів або елементів допомагає покращити пам'ять, увагу, мовлення та загальну розумову працездатність, що є важливим як у реабілітаційному процесі різних нозологій (з різною інтенсивністю та обсягом), так і в побутовому житті та навчанні.

Яненко К.Ю., студентка
Кетова О. М., к. мед. н., доцент
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВПЛИВ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОГРАМ НА ВІДНОВЛЕННЯ НЕРВОВО-М'ЯЗОВОЇ КООРДИНАЦІЇ

Нервово-м'язова координація є ключовою складовою рухової активності людини та відображає узгоджену взаємодію нервової системи й м'язового апарату у процесі виконання довільних та автоматизованих рухів. Вона забезпечує точність, плавність та ритмічність рухових дій. Порушення координаційних механізмів спостерігаються при ураженнях центральної та периферичної нервової системи, травмах опорно-рухового апарату, судинних катастрофах, дегенеративних захворюваннях та тривалому зниженні фізичної активності. У таких випадках реабілітаційні програми спрямовані на відновлення сенсомоторної інтеграції, рухових патернів і контролю положення тіла.

Ефективне відновлення нервово-м'язової координації можливе завдяки активації механізмів нейропластичності – здатності нервової системи перебудовувати функціональні зв'язки під впливом тренувальних стимулів. Регулярне виконання вправ сприяє покращенню проведення нервових імпульсів, оптимізації роботи мотонейронів, відновленню синаптичних зв'язків та формуванню нових рухових програм у корі головного мозку. За даними сучасних досліджень, систематичні координаційні тренування підвищують здатність м'язів швидше й точніше реагувати на зовнішні подразники, що особливо важливо у відновленні ходьби, рівноваги та дрібної моторики після інсульту або черепно-мозкових травм.