

**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

зовнішніх ротаторів та тренування стабілізаторів лопатки, які, за даними досліджень, є ключовими у профілактиці повторного ушкодження. На заключному етапі ФТ поступово підвищують інтенсивність, тривалість та швидкість виконання вправ, додаючи пліометричні вправи для ПС, вправи з медболом, еластичними стрічками та специфічні рухи, що імітують фази гребка у плаванні. Комбінація ФТ з додатковими методами такими, як кінезіотейпування, нейром'язова електростимуляція, міофасціальні техніки та підводний відеоаналіз техніки плавання, показала вищу ефективність у порівнянні з ізольованим застосуванням терапевтичних вправ.

Необхідно зазначити, що результати наукових досліджень щодо проблеми SLAP-синдрому в більшості випадків представлені для ігрових видів спорту (бейсбол, гандбол, волейбол), де виконуються металні рухи. У той же час, в Україні проблема SLAP-синдрому серед спортсменів-плавців ще не отримала достатньої уваги. Крім того, жоден із наявних протоколів реабілітації не є універсально ефективним саме для плавців із SLAP-синдромом.

Таким чином, подальші дослідження та розробка програм з врахуванням не лише ступеню ушкодження та клінічних проявів, а й біомеханіки техніки плавання, обсягу тренувального навантаження, функціональної асиметрії та специфіки роботи плечового пояса у водному середовищі є вкрай актуальними, що, в свою чергу, сприятиме зниженню болю, відновленню сили м'язів ПС, корекції рухових патернів, удосконаленню техніки плавання та швидкому й безпечному поверненню спортсмена до тренувального процесу на високому рівні.

Голда А., студентка
Остапов А.В., викладач
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Сучасне освітнє середовище, особливо в умовах дистанційного та змішаного навчання, вимагає переосмислення підходів до формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді. Традиційні методи викладання фізичної культури та основ здоров'я часто виявляються недостатньо ефективними для залучення молоді, оскільки не відповідають їхньому цифровому способу життя. Необхідність інтеграції сучасних технологій у цей процес є очевидною, оскільки вони можуть забезпечити високу мотивацію, індивідуалізацію навчання та постійний доступ до актуальної інформації.

Метою нашого дослідження стало теоретичне обґрунтування та практичне впровадження моделі формування здоров'язбережувальної компетентності студентів на основі використання спеціалізованих цифрових платформ та мобільних додатків. Актуальність теми підтверджується зростанням кількості функціональних порушень та зниженням рівня фізичної

активності серед студентів університетів, що безпосередньо впливає на їхню навчальну успішність та майбутню професійну діяльність.

Ми виокремлюємо такі ключові завдання цифрових платформ у контексті здоров'язбереження:

1) надання доступу до валідованих навчальних матеріалів про здоровий спосіб життя, харчування та профілактику захворювань;

2) забезпечення інструментів для самодіагностики та моніторингу фізичного стану (крокоміри, трекери сну, програми для медитації);

3) створення інтерактивного середовища для комунікації зі спеціалістами (психологами, фітнес-тренерами) та однолітками.

Дослідження показало, що найбільш ефективними є платформи, які використовують елементи *гейміфікації* та *персоналізації*. Завдяки гейміфікації, де студенти отримують бали, «досягнення» та змагаються з іншими, значно підвищується їхня внутрішня мотивація до регулярних фізичних навантажень та дотримання режиму. Наприклад, впровадження спеціального університетського мобільного додатку, що заохочує студентів до участі у щоденних челенджах, показало зростання рівня щоденної фізичної активності в експериментальній групі на 35%.

Принцип персоналізації реалізується через адаптивні програми, які пропонують рекомендації щодо фізичних вправ та харчування, враховуючи індивідуальні особливості, стан здоров'я та графік навчання студента. Це дозволяє уникнути універсального підходу, який часто виявляється неефективним. У цьому контексті, роль викладача фізичної терапії або фізичного виховання трансформується: він виступає вже не як лектор, а як *куратор* та *модератор* цифрового освітнього середовища.

Важливим аспектом є психологічна складова. Цифрові платформи можуть інтегрувати модулі для управління стресом та емоційної саморегуляції, що є критично важливим для студентів. Впровадження коротких (5–10 хвилин) відеоуроків з усвідомленості (*mindfulness*) та релаксації допомагає знизити рівень академічної тривожності та покращити якість сну.

Таким чином, цифрові платформи є потужним інструментом для модернізації процесу формування здоров'язбережувальної компетентності. Вони дозволяють перейти від пасивного засвоєння знань до активного управління власним здоров'ям, що відповідає сучасним вимогам суспільства та цілям вищої освіти. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на розробці єдиних критеріїв оцінки ефективності таких цифрових втручань та вивченні довгострокового впливу цифрових здоров'язбережувальних технологій на якість життя студентів після завершення навчання.

Голован М.О.

*Національний університет
фізичного виховання і спорту України*

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ БАЛАНСУ У ОСІБ ПІСЛЯ ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ