

**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**

хореографами це невід'ємні складові розвитку, що згодом формує основу авторського стилю хореографа.

Викладач хореографії відіграє ключову роль у формуванні креативного мислення студентів. Він має створювати сприятливе середовище для творчості, заохочувати на експерименти та підтримувати індивідуальний підхід до кожного студента. Формування креативного мислення є невід'ємною складовою професійної компетентності хореографа. Воно забезпечує здатність до інновацій, адаптації та ефективного самовираження у мистецькому просторі. Застосування відповідних методів навчання та активна роль викладача сприяють розвитку цієї важливої якості у майбутніх фахівців.

**Городецька А. О.**, студентка  
**Кетова О. М.**, к.мед.н., доцент  
*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

### **ВПЛИВ ІНТЕНСИВНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЦЕНТРАЛЬНУ НЕРВОВУ СИСТЕМУ**

Центральна нервова система (ЦНС) є складною структурою, яка відповідає за координацію роботи всього організму, регуляцію рухових функцій, емоційний стан та когнітивні процеси. Фізична активність впливає на ЦНС різними способами, залежно від інтенсивності та тривалості навантажень. На сучасному етапі розвитку науки важливо розуміти як позитивний, так і негативний вплив інтенсивних фізичних вправ на нервову систему. Це допоможе розробити ефективні рекомендації для спортсменів, пацієнтів реабілітаційних центрів та активних людей для збереження здоров'я й працездатності ЦНС.

Інтенсивні фізичні навантаження сприяють поліпшенню кровообігу в головному мозку, завдяки чому збільшується доставка кисню і поживних речовин до нейронів. Це стимулює їх активність і сприяє кращому функціонуванню когнітивних процесів, таких як пам'ять та увага. Крім того, у відповідь на фізичне навантаження в організмі підвищується вироблення нейротрофічного фактора мозку (BDNF), який підтримує нейропластичність — здатність мозку формувати нові зв'язки між нейронами. Це особливо важливо для навчання і адаптації нервової системи до нових умов. Також інтенсивне тренування активує вивільнення ендорфінів, серотоніну і допаміну, які покращують настрій, знижують відчуття тривожності та стресу.

Фізична активність виступає як природний антидепресант і стимулятор мозкової діяльності. Однак надмірні або тривалі інтенсивні навантаження можуть мати негативний вплив на ЦНС. Часте перевантаження організму призводить до розвитку синдрому перетренованості — стану, при якому нервова система виснажується, знижується моторна координація, увага і пам'ять починають погіршуватися. Одним із механізмів цього процесу є хронічне підвищення рівня гормону стресу кортизолу, що руйнівні впливає

на нейрони, особливо в ділянках мозку, відповідальних за емоції і пам'ять, таких як гіпокамп.

Неправильний розподіл часу між навантаженням і відпочинком, а також недостатній сон можуть посилювати порушення нервової системи, викликати розлади сну, послаблення імунітету та психологічні розлади.

З огляду на це важливо враховувати баланс між інтенсивністю тренувань і періодами відновлення. Оптимальне дозування фізичних навантажень залежить від індивідуальних особливостей організму, віку, стану здоров'я і фізичної підготовки. Правильне поєднання фізичних вправ із відпочинком сприяє підтримці стабільної роботи нервової системи, підвищенню працездатності і якості життя. Інтенсивні фізичні навантаження суттєво впливають на центральну нервову систему. При помірному і раціональному підході вони покращують мозкові функції, сприяють нейропластичності, підвищують настрій і знижують рівень стресу. Водночас надмірні, тривалі або безвідповідальні тренування ведуть до виснаження ЦНС, погіршення когнітивних здібностей і виникнення психоемоційних розладів. Для збереження здоров'я ЦНС необхідно дотримуватись індивідуального підходу до навантажень і відновлення, контролювати їх інтенсивність і тривалість, а також звертати увагу на якісний сон і харчування. Такі заходи допоможуть ефективно використовувати фізичну активність як засіб підтримки і зміцнення нервової системи.

**Григорян А.С.**, студент

**Ціпов'яз А.Т.**, к.пед.н., доцент

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Сучасні вимоги до організації освітнього процесу у сфері фізичного виховання орієнтовані на гуманізацію, індивідуалізацію та підвищення ефективності розвитку фізичних якостей учнів. Одним із провідних механізмів реалізації цих завдань виступає диференційоване навчання, що передбачає побудову уроку фізичної культури з урахуванням індивідуальних особливостей, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, навчальних інтересів та можливостей учнів. Такий підхід дозволяє забезпечити максимально ефективний фізичний розвиток кожного школяра, підвищити мотивацію до занять та сформувані позитивне ставлення до рухової активності.

Диференційоване навчання передбачає розподіл учнів на групи за певними ознаками: функціональними можливостями, рівнем технічної підготовленості, медичними показаннями, домінуючими руховими якостями. Вчитель має змогу варіювати інтенсивність, обсяг навантаження, ступінь складності вправ, добираючи методи, що відповідають індивідуальному темпу засвоєння рухових дій. Застосування групової та індивідуальної роботи, станційних тренувань, спеціальних завдань для сильніших та