

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

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 сформуванню 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

підтримувальних вправ для тих, хто потребує більше уваги, створює комфортні умови розвитку та унеможливує перевантаження учнів.

Важливою умовою ефективної реалізації диференційованих підходів є діагностика фізичного розвитку: тестування витривалості, швидкості, сили, координації, гнучкості. Вчитель визначає вихідний рівень та динаміку фізичної підготовленості учнів, що дозволяє коригувати навчальні завдання та індивідуальні траєкторії розвитку. Застосування карт контролю, фітнес-тестів, моніторингових таблиць та самооцінювання сприяє підвищенню усвідомленості, відповідальності та саморегуляції школярів.

Не менш важливим є психолого-педагогічний аспект диференційованого навчання. Варіювання методів і форм роботи підвищує інтерес до занять фізичною культурою, знижує рівень тривожності, створює умови для самореалізації та позитивного емоційного фону уроку. Учні з різним рівнем здібностей можуть досягати високих результатів, що сприяє формуванню впевненості у власних силах та внутрішньої мотивації. Підтримка педагогом індивідуального прогресу, а не лише порівняння результатів між учнями, є ключем до розвитку стійкої мотивації до рухової активності.

Ефективність диференційованого навчання підвищується завдяки використанню інноваційних методик: станційних тренувальних циклів, інтерактивних рухових комбінацій, ігрових та змагальних форм, фітнес-тренувань, функціональних комплексів. Ці методи забезпечують різний рівень навантаження, варіативність виконання рухів, активізують самостійність та відповідальність учнів за власні результати. Залучення цифрових засобів (фітнес-трекерів, відеоаналізу техніки, навчальних платформ) також сприяє персоналізації занять та підвищенню інтересу до предмету.

Отже, диференційоване навчання на уроках фізичної культури є сучасним інструментом підвищення ефективності розвитку рухових якостей школярів. Індивідуалізація навантаження, створення умов для прогресу кожного учня, використання діагностики та різноманіття тренувальних методів сприяють формуванню позитивної навчальної мотивації, зміцненню здоров'я, вдосконаленню фізичних здібностей та забезпечують повноцінний і результативний освітній процес. Реалізація диференційованих підходів є необхідною умовою сучасного уроку фізичної культури, що орієнтований на особистісний розвиток та збереження здоров'я дітей.

Гридіна А.О.

*Національний університет
фізичного виховання і спорту України*

ВИКОРИСТАННЯ СТРЕТЧІНГУ ЯК ЗАСОБУ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Багато наукових робіт, присвячених вивченню тривалості збереження пам'яті та рівня уваги у тренуваних і нетренуваних дорослих, дають можливість стверджувати, що розумова активність безпосередньо пов'язана з