

**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

leads to airway hyperreactivity and decreased immunity. It has been shown that physical exercise can effectively reduce pro-inflammatory cytokine levels in children with asthma, likely due to increased release of anti-inflammatory cytokines.

Asthma is one of the most common diseases associated with obesity, and among children with obesity, asthma is often more severe and poorly controlled. Their quality of life also decreases, and physical activity is often insufficient or below the minimum recommended level. Studies have shown that children with asthma have higher body mass index (BMI) values and higher rates of obesity than other children. A high BMI can also reduce quality of life in children with asthma. Physical exercise is an effective method of lowering BMI in children with asthma, which significantly improves their overall health. These findings suggest that exercise interventions can not only reduce BMI but also enhance quality of life and physical activity in children with asthma, with all three improvements occurring simultaneously.

Current data indicate that physical exercise positively affects the restoration of lung function, physical capacity, and quality of life in children with bronchial asthma. Swimming and aerobic exercise have been proven to be more effective than other types of physical activity. Children with asthma should engage in regular physical exercise.

Александрова А.І., студентка
Лаврентьєва О. О., д.пед.н., професор
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Оздоровча аеробіка розглядається як один із найбільш універсальних і ефективних засобів фізичного виховання студентської молоді, що забезпечує вплив на рухову сферу, кардіореспіраторну систему та емоційний стан. Сучасні тенденції організації освітнього процесу у закладах вищої освіти спрямовані на пошук оптимальних форм фізичної активності, які здатні підвищити інтерес студентів до занять та забезпечити стабільну динаміку їх фізичного розвитку. У цьому контексті оздоровча аеробіка посідає особливе місце, оскільки поєднує силові, координаційні, танцювальні рухи, розвиває витривалість і сприяє гармонізації психофізичного стану.

Актуальність впровадження аеробних програм у фізичне виховання зумовлена зростанням гіподинамії серед студентської молоді, зниженням мотивації до систематичних занять спортом та необхідністю формування навичок здорового способу життя. Заняття оздоровчою аеробікою сприяють активізації серцево-судинної та дихальної систем, покращують функціональний стан м'язового апарату, нормалізують вагу тіла, підвищують рівень загальної та спеціальної витривалості.

До базових переваг застосування оздоровчої аеробіки у системі фізичного виховання студентів належать:

- доступність та універсальність — вправи не потребують складного обладнання і підходять особам з різним рівнем фізичної підготовленості;
- варіативність змісту занять — застосування степ-аеробіки, танцювальних програм, функціонального тренінгу, фітнес-міксів сприяє зростанню інтересу студентів;
- комплексна дія на організм — одночасний розвиток систем витривалості, сили, координації, гнучкості;
- емоційна насиченість занять — використання музичного супроводу підвищує мотивацію, знижує стресове та психоемоційне напруження;
- профілактика захворювань — зменшує ризики серцево-судинних та опорно-рухових уражень, пов'язаних із малорухливим способом життя.

Ефективність використання аеробіки у фізичному вихованні студентів значною мірою залежить від методики організації занять. Найрезультативнішими вважаються програми, що включають: розминку з поступовим збільшенням інтенсивності, основну частину з аеробним навантаженням (20–30 хв), силові вправи, вправи на гнучкість і релаксацію. Оптимальна частота тренувань — 2–3 рази на тиждень, тривалість заняття — 45–60 хв. Доцільним є застосування індивідуально-диференційованого підходу, що враховує рівень фізичної підготовки, стан здоров'я та інтереси студентів.

Таким чином, оздоровча аеробіка є ефективним засобом оптимізації процесу фізичного виховання, оскільки сприяє підвищенню рухової активності, покращенню психофізичного стану студентської молоді, формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розроблення інтегрованих аеробних програм для студентів різних спеціальностей, порівняльний аналіз ефективності різних видів аеробіки, оцінку їх впливу на рівень фізичної підготовленості, когнітивні показники та психологічне самопочуття.

Алпатов В., студент

Рибалко Л.М., д.пед.н., професор

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ГЛИБОКОГО БАСЕЙНУ

Плавання є одним із найбільш ефективних засобів гармонійного фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, оскільки залучає майже всі м'язові групи, розвиває серцево-судинну та дихальну системи, покращує координацію рухів та стимулює формування життєво важливих навичок безпеки на воді. Практика сучасних закладів позашкільної освіти свідчить, що тренувальні заняття все частіше проводяться у глибоких басейнах, що висуває додаткові вимоги до організації навчання та безпеки.

Особливості занять у глибокій воді зумовлюються психологічним фактором – у дітей молодшого шкільного віку часто спостерігається страх