

**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

- 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

глибини, невпевненість у власних силах та труднощі орієнтації у водному середовищі. Тому на етапі початкового навчання важливо формувати позитивне емоційне ставлення до води, поступово адаптуючи учнів до умов глибокого басейну через ігрові вправи, вправи із зануренням, дихальні вправи та пересування з опорою на доріжку/поплавці.

Методика навчання плавання молодших школярів у глибокому басейні включає ключові компоненти:

- адаптаційний етап, що передбачає знайомство з водним середовищем, вправи на занурення, видих у воду, «зірочку», ковзання;
- вивчення базових рухових дій (робота ногами, руками, синхронізація дихання та гребкових рухів);
- формування навичок самостійного тримання на воді та пересування без опори;
- оволодіння технікою одного або кількох способів плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас);
- оволодіння елементами самопорятунку та безпеки на воді, що є обов'язковою складовою навчального процесу.

Використання допоміжного обладнання у глибокій воді — дошок для плавання, нудлів, поясків, нарукавників – є ефективним засобом поступового зниження страху та забезпечення відчуття безпеки. Обсяг та частка використання засобів підтримки мають зменшуватися у міру засвоєння навичок, з метою формування стійкої здатності триматися на воді самостійно.

Важливим фактором ефективності навчання є індивідуалізація навантаження: діти одного віку нерідко відрізняються за координацією, фізичною підготовленістю та рівнем адаптації до води. Поступове ускладнення вправ, застосування ігрових та сюжетних тренувальних методів підвищують мотивацію та сприяють швидшому засвоєнню техніки.

Безпека у глибокому басейні – базова умова навчального процесу. Інструктор має забезпечити постійний контроль над дітьми, використовувати чіткі команди, інструктувати щодо правил поведінки на воді, контролювати рівень втоми та психоемоційний стан вихованців. Доцільним є співвідношення педагог–діти 1:6–8, що гарантує якісний контроль та індивідуальний супровід.

Отже, навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах глибокого басейну вимагає врахування вікових психофізіологічних особливостей, поетапного формування водно-рухових навичок, застосування підтримувальних засобів та ігрових методик. Правильно організована методика забезпечує ефективне опанування технікою плавання, розвиток сили, витривалості, координації, формує навички безпечної поведінки у водному середовищі та створює умови для позитивного емоційного досвіду дитини.

Баковська В. М., магістрант
Полтавський національний педагогічний