

**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**

педагогічних пошуках сьогодення вчені та вчителі-практики можуть спиратися на традиції українського шкільництва попередніх епох. Ретроспективний аналіз кращих досягнень школи минулого, доробку багатьох поколінь талановитих попередників свідчить, що витoki естетичного виховання сягають шкіл Київської Русі, де запроваджувався обов'язковий хоровий спів; основоположні принципи та національні особливості педагогіки мистецтва почали формуватися в братських і козацьких школах, колегіумах XVI-XVIII ст., що спричинило розквіт української хорової культури, появу мистецьких шедеврів українського бароко, виникнення оригінального явища "шкільної драми" тощо. У гімназіях та ліцеях XIX ст. гуманітарно-естетичний напрямок виховання збагачувався новими формами занять учнів, поширення набули музично-літературні вечори, інструментальне, зокрема й оркестрове музикування, театральна діяльність тощо. Оригінальним, національно своєрідним навчально-виховним системам видатних представників української педагогіки Г. Сковороди, С. Русової, В. Сухомлинського та ін. характерні кордоцентричні ідеї, домінування емоційно-образних, зокрема естетичних чинників становлення особистості, єдність інтелектуального, морального та естетичного розвитку учнів. Естетико-виховні традиції української національної школи на сучасному етапі її реформування стають важливими орієнтирами розвитку.

Мистецтво хореографії має значні можливості у вихованні школярів, особливо молодшого шкільного віку, оскільки танець, а також пов'язані з ним ігри, вправи з рухами, співом тощо розвивають розумові й фізичні здібності дітей, їхні почуття й творчу фантазію. Елементи ритміки та хореографії застосовуються на заняттях із фізичного виховання, у позаурочній діяльності учнів. Завдяки участі в музичних іграх, танцях учні мають чудову можливість доторкнутися до джерел українського народного мистецтва, а також традицій народів світу. Танцювальний етнографічний матеріал, що є зразком норм поведінки, музичної та хореографічної культури українського народу, сприяє розвитку національної свідомості, патріотичних почуттів. Різноманітні ігри, лічилки, казки, пісні, що залучають дітей до фольклору, - це доступна й цікава форма навчання і виховання. Процес хореографічного виховання добре впливає на подолання труднощів у стосунках між хлопчиками і дівчатками. Сумісне виконання танців, зокрема парних, участь у масових іграх і забавах вчить доброзичливому та уважному ставленню один до одного, формує риси гуманності, людяності. Практичне оволодіння хореографічними навичками сприяє розвитку творчої активності, фантазії та уяви, здібності до імпровізації. Таким чином, виховні можливості хореографічного мистецтва визначають його вплив на основні сфери розвитку особистості - світоглядної, морально-етичної, інтелектуальної, емоційно-почуттєвої, комунікативної та ін.

**Горголь П.С.**, зав. кафедри хореографії

## **ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ХОРЕОГРАФА**

У сучасному мистецькому просторі хореографія стає не лише як форма естетичного вираження, але й як засіб розвитку особистості. Креативне мислення є ключовим компонентом професійної компетентності хореографа, оскільки воно забезпечує здатність до інноваційного підходу, адаптації до змін та створення унікальних хореографічних творів.

Креативне мислення у хореографії визначається як здатність генерувати нові ідеї, підходи та рішення у процесі створення танцювальних композицій. Це включає в себе вміння поєднувати різні стилі, техніки та елементи для створення оригінальної хореографії. Професійна компетентність хореографа охоплює не лише технічні навички, але й здатність до творчого самовираження та інновацій. Креативне мислення сприяє розвитку таких якостей, як:

- *Інноваційність*: створення нових форм та стилів танцю.
- *Адаптивність*: здатність швидко реагувати на зміни в мистецькому середовищі.
- *Комунікативність*: ефективне передавання ідей через рух та композицію.

Для розвитку креативного мислення у майбутніх хореографів доцільно використовувати такі методи:

1. *Імпровізація*: сприяє розвитку спонтанності та оригінальності у рухах.
2. *Проектна діяльність*: створення власних хореографічних творів з урахуванням сучасних тенденцій.
3. *Міждисциплінарний підхід*: поєднання хореографії з іншими видами мистецтва для розширення творчого кругозору.
4. *Рефлексія*: аналіз власної творчої діяльності для виявлення сильних та слабких сторін.

Креативне мислення у хореографії міцно пов'язане з культурним контекстом, у якому формується особистість митця. Знання культури дозволяє не лише осмислити спадщину, а й переосмислювати її в сучасному ключі. Саме на перетині традиційного й сучасного з'являються унікальні танцювальні форми, що здатні викликати емоційний відгук у глядача. Розвиток креативності в цьому, означає не просто технічне вдосконалення, а й глибше проникнення в сутність мистецтва руху як мови культури.

Важливим чинником розвитку формування креативного мислення є професійне середовище, а саме: гарний колектив, підтримка тренерів, відвідування майстер-класів, фестивалів та конкурсів. Такі середовища стимулюють пошук нових форм та ідей, поглиблюють рефлексію над власною творчістю. Відкритість до ідей та здатність комунікувати з іншими

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