

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Полтавський державний медичний університет  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Громадська організація «Всеукраїнська асоціація фізичної медицини,  
реабілітації і курортології»  
National University of Science and Technology Politechnica of Bucharest  
(Romania)  
CITY University of London (United Kingdom)  
Vilnius University (Lithuania)  
Vrije Universiteit (Belgium)  
Strasbourg University (France)**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:  
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної  
конференції з міжнародною участю**

*15 листопада 2023 року*

**Полтава 2023**

- Необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим.

Здоровий спосіб життя – це раціональне та ефективне використання власних життєвих ресурсів. Збалансований робочий час та правильні навантаження на організм.

Для компоненту здорового способу життя можна віднести емоцій стан. Щоб його покращити можна: зайнятися спортом, збалансувати харчування, покращити сон, звернути увагу на читання книг та розвиватися у фінансовій сфері. Розподілити день на періоди. Розвивати інші сфери життя такі як: психологічні, духовні та фізичні якості. Прикрасити своє життя емоційними красками.

### *Література*

1. <https://naurok.com.ua/stattya-zdorov-yazberigayuchi-tehnologi---mogutniy-zasib-formuvannya-cinnisnogo-stavlennya-uchniv-do-vlasnogo-zdorov-ya-96996.html>
2. <https://dduvs.in.ua/tag/populyaryzatsiya-zdorovogo-sposobu-zhyttya>

Рибалко Л.М., д.пед.н., професор

Горошко В.І., к.мед.н., доцент

*Національного університету*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **МЕТОД «FLIPPED CLASSROOM» В НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ**

Сучасна медична практика ставить перед фахівцями у напрямку терапії та реабілітації надзвичайно важливі завдання. Вони повинні забезпечувати пацієнтів якісною та компетентною медичною допомогою, сприяючи відновленню функціональності та покращенню якості життя. У цьому контексті, навчання та підготовка студентів у цій галузі відіграють вирішальну роль. Фізична терапія включає в себе різноманітні методи та техніки, спрямовані на відновлення фізичної функціональності пацієнтів, реабілітацію після різних захворювань та травм. Із урахуванням стрімких змін у медичній практиці та постійного технологічного прогресу, вимоги до фахівців у цій сфері постійно ростуть. Навчання студентів повинно відповідати найсучаснішим стандартам та вимогам. Забезпечення студентів актуальними знаннями та навичками є запорукою успішної практичної діяльності та надання якісної медичної допомоги у майбутньому. У цій науковій роботі розглянуто один із інноваційних підходів до навчання студентів фізичної терапії, який дозволить на думку автора підвищити якість підготовки фахівців та відповісти на сучасні виклики у цій галузі. Інтерактивне навчання включає в себе використання віртуальної реальності, симуляторів, та комп'ютерних програм, які дозволяють студентам отримувати практичний досвід у контрольованому середовищі. Це також робить навчання більш доступним та гнучким. Важливим аспектом нових підходів до

навчання є підтримка рівноваги між теоретичним та практичним навчанням. Студенти повинні мати можливість застосовувати теоретичні знання на практиці. Враховуючи комплексність фізичної терапії, важливо впроваджувати мультидисциплінарний підхід у навчальні програми. Нові підходи в навчанні передбачають систематичну оцінку навчального процесу та корекцію програм на основі результатів. Це дозволяє постійно вдосконалювати навчання.

Метод «flipped classroom» – це підхід до навчання, який передбачає зміну традиційної структури навчання. У цьому методі студенти вивчають теоретичний матеріал самостійно перед зустрічю з викладачем, наприклад, вдома або в онлайн-середовищі. Потім на зустрічі з викладачем відбувається практична робота, взаємодія та обговорення з темами, які студенти вивчили попередньо. Основні особливості методу «flipped classroom» в галузі фізичної терапії включають наступне: студентам надається доступ до навчального матеріалу, такого як лекції, підручники або відеоуроки, які вони вивчають самостійно, що дозволяє кожному у власному темпі засвоювати теоретичний матеріал; під час зустрічі з викладачем, студенти активно займаються практичною роботою та взаємодією, обговорюють складні питання, вирішують завдання та виконують практичні вправи під керівництвом викладача. Метод «flipped classroom» дозволяє враховувати потреби кожного студента персонально. Якщо деякі студенти потребують додаткового часу для засвоєння матеріалу, вони можуть мати цю можливість. На зустрічі з викладачем студенти виконують практичні вправи, які допомагають закріпити теоретичний матеріал. Також проводяться дискусії та взаємодія між студентами і викладачем, що сприяє глибшому розумінню теми. У фізичній терапії цей метод допомагає студентам краще засвоювати практичні навички і готуватися до роботи в мультидисциплінарній команді.

**Висновок.** Інновації в навчальних програмах фізичної терапії є ключем до підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних відповідати викликам сучасної медицини. Впровадження нових методів навчання сприяє покращенню якості медичної допомоги та реабілітації пацієнтів.

#### *Література*

1. Al-Samarraie H., Shamsuddin A., Alzahrani A. I. A flipped classroom model in higher education: a review of the evidence across disciplines / H. Al-Samarraie, A. Shamsuddin, A. Alzahrani // Educational Technology Research and Development, 2020 – № 68 – P.1017-1051.
2. Namaziandost, E., & Çakmak, F. An account of EFL learners' self-efficacy and gender in the Flipped Classroom Model. Education and Information Technologies, 2020 – № 25(5) – P. 4041-4055.
3. Latorre-Coscolluela, C., Suárez, C., Quiroga, S., Sobradie-Sierra, N., Lozano-Blasco, R., & Rodríguez-Martínez, A. Flipped Classroom model before and during COVID-19: using technology to develop 21st century skills. Interactive Technology and Smart Education, 2021 – №18(2) – P.189-204.

4. Arifani, Y., Asari, S., Anwar, K., & Budianto, L. Individual or collaborative Whatsapp learning? A flipped classroom model of EFL writing instruction. *Teaching English with Technology*, 2020 – №20(1) – P.122-139.

Римар М.П., професор  
*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМПОНЕНТ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Спорт – це така сфера діяльності людини, яка характеризується, підвищеним травматизмом, різноманітними професійними захворюваннями, передпатологічними та патологічними станами, що небезпечно для здоров'я спортсменів, заважає ефективності їхньої тренувальної та змагальної діяльності. Кількість спортивних травм постійно зростає і нині набула загрозливих розмірів [3].

Основною причиною спортивних травм вважаються фізичні чинники (м'язовий дисбаланс, зіткнення на великій швидкості, перетренування, фізичне стомлення і т.д.). Проте істотну роль грають і психологічні чинники (особистісні особливості переживання травми, рівень стресу, попередні стресори, чинники напруги) [4].

Спортивною травмою слід називати, за визначенням К. Franke (1976), нещасний випадок або його наслідки під час занять спортом. Крім того, наслідки хронічних мікротравм прийнято розглядати як спортивне ушкодження, тобто спортивну травму [5].

Більшість спортивних травм виникає внаслідок організаційних і методичних помилок у навчально-тренувальному процесі і змагальній діяльності спортсмена, зниження тактико-технічної, фізичної, вольової підготовленості, а головне – стану здоров'я спортсмена [5].

Участь спортсменів у комерційних змаганнях, зневажливе ставлення до системної підготовки, до відповідальних стартів, відсутність систематичного контролю за станом здоров'я і профілактикою травм, а особливо синдромів перевантаження, призводять до погіршення спортивних результатів і позбавляють можливості виборювати провідні місця на змаганнях, на яких раніше вони це робили регулярно [5].

Питання профілактики й лікування травм і захворювань опорно-рухового апарату у спортсменів завжди залишаються у центрі уваги фахівців – спортивних лікарів, ортопедів-травматологів і тренерів. З фізичними навантаженнями зростають вимоги до організму спортсмена, особливо до опорно-рухового апарату, що позначається збільшенням ризику травмування.

Кожна травма призводить до погіршення здоров'я, завдає крім фізичної і моральну шкоду [5].