

**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**

Омельченко К.Е., студент  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»  
Гордієнко О.В., ст. викладач  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Методи та прийоми навчання фізичних вправ набувають особливого значення з 2022 року в умовах війни в Україні. Оскільки саме вони допомагають оптимізувати тренування, розвивати фізичні навички і вміння, дотримуватися безпечних фізіотерапевтичних практик та підтримувати мотивацію як військових так і інших пацієнтів, які проходять курс фізичної реабілітації. Використовуючи відповідні технології, фізичні терапевти можуть залучати пацієнтів різних вікових груп, створивши позитивне та динамічне середовище.

Завдяки правильному вибору методів і прийомів навчання фізичних вправ стає цікавішим, ефективнішим і кориснішим. Більшість із них описані в роботах Bloom B., Daniels E., Plowman S., Siff M., Smith D., Жуков А., Найматов М., Огородников О., Олесенко М., Платонов І. та інших дослідників.

Спеціальні знання та рухові дії як предмет навчання у фізичному вихованні вимагають певного володіння способами викладання. Розуміння особливостей навчання дозволяє правильно зорієнтуватися в різноманітті цих методів і вибрати найбільш оптимізований для вирішення навчальних завдань. В цілому, в процесі навчання фізичній культурі використовуються три основних групи прийомів і методів навчання: а) словесні (пояснення, розповіді, діалоги, накази, команди, вказівки, розрахунки); б) наочні (показ вправ, відображені в таблицях, схемах, слайди, фільми прийоми відпрацювання на роликах, використання предметних довідок); в) практика (виконання вправ) та інші.

Наявність цих трьох груп дозволяє ознайомитися з досліджуваним рухом за допомогою різних систем аналізу організму (зору, слуху і відчуття самого процесу рухової дії). Перша група створює передумови для правильного сприйняття рухової дії та розуміння того, як вона виконується, а третя група створює передумови для безпосереднього виконання цієї дії певним чином.

Наочні методи і прийоми навчання фізичних вправ в основному засновані на «живому спогляданні», тобто сприйнятті дійсності органами чуття і свідомому відображенні цієї реальності у вигляді образів, таких як рухи, предмети тощо. Так, зорове сприйняття сприяє більш швидкому і міцному засвоєнню, підвищенню інтересу пацієнтів до рухових дій.

Мовленнєві методи і прийоми ґрунтуються переважно на рухових діях. Слово активізує весь процес навчання, оскільки сприяє формуванню більш повних і чітких уявлень, глибшому осмисленню та позитивному сприйняттю навчальних завдань. Фізичні терапевти використовують слова для аналізу та оцінки результатів навчання навчальних матеріалів, тим самим сприяючи розвитку самооцінки пацієнтів. Майже всі словесні методи і прийоми є

універсальними педагогічними. Застосування їх у процесі фізичного виховання відрізняється лише деякими характеристиками змісту та методів застосування.

Практичне виконання спортивних вправ є основним методом, який безпосередньо формує рухові вміння та навички пацієнтів, розвиває фізичну підготовленість шляхом повторення спортивних рухів і використовується в поєднанні зі словесними та наочними методами навчання. Зокрема у практиці фізичного виховання застосовуються такі методи і прийоми вправлення: цілісний метод розучування вправи, вивчення вправи по частинах, метод суворо регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи.

Отже, ефективно навчання фізичним вправам передбачає використання відповідних методів і прийомів для залучення пацієнтів і створення позитивного навчального середовища. Наочні демонстрації, практичні вправи та інтерактивні групові вправи відповідають різним стилям навчання вправам у процесі фізичної терапії та реабілітації.

### *Література*

1. Методи навчання фізичних вправ (методи використання слова, наочні, практичні методи). StudFiles. URL: <https://studfile.net/preview/9253892/page:4/> (дата звернення: 13.11.2023).

2. Методи та прийом навчання фізичних вправ. StudFiles. URL: <https://studfile.net/preview/5252461/page:22/> (дата звернення: 13.11.2023).

3. Методи та прийом навчання фізичних вправ. Studwood. URL: [https://studwood.net/2445426/pedagogika/metodi\\_priyom\\_navchannya\\_fizichnih\\_vprav](https://studwood.net/2445426/pedagogika/metodi_priyom_navchannya_fizichnih_vprav) (дата звернення: 13.11.2023).

4. М.Я. Ярошик. методи, що застосовуються у фізичному вихованні. Рухові дії як предмет навчання. Електронний репозит: Home. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5032/1/Лек>.

Оніщук Л.М., к.пед.н., доцент  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Психологічна підготовка є рівноцінним компонентом усього тренувального процесу, який впливає на виховання особистості спортсмена. Адже досягнення високих та стабільних спортивних успіхів неможливе без цілеспрямованості, впевненості та рішучості у своїх діях та команді в цілому, сильної волі, витримки та дисципліни.

Здатність повністю слідувати загальним інтересам, віддавати усі сили командній боротьбі – закон ігрової діяльності та поведінки кожного спортсмені. Досконала психологічна підготовка, віра у власні сили та емоційне піднесення сприяють виступу команди на високому рівні, допомагає легше справлятися з