

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

аспекти розвитку людини (*Rehabilitation & recreation*). 2022. № 10. С. 121–126. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.16> (дата звернення: 05.05.2025).

3. Терьохіна О. Л., Дуднік Ю. І. Вплив фізичних вправ на студентів з обмеженими можливостями. *Visnyk of Zaporizhzhya National University Physical education and Sports*. 2021. № 1. С. 191–196. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-26> (дата звернення: 05.05.2025).

4. Явтушенко П. В., Горошко В. І. Роль фізичних вправ у реабілітації хворих на ревматоїдний артрит. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2023. № 13. С. 86–91. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.11> (дата звернення: 05.05.2025).

5. Horoshko V. I. Myofascial neck pain syndrome in wrestling athletes: prevention and recovery. *Клінічна та профілактична медицина*. 2022. Vol. 3, no. 21. P. 42–47. URL: [https://doi.org/10.31612/2616-4868.3\(21\).2022.06](https://doi.org/10.31612/2616-4868.3(21).2022.06) (date of access: 05.05.2025).

Є.О. Кондратьєва, асистент кафедри фізичної та реабілітаційної медицини
Є.Ю. Страшко, доцент кафедри фізичної та реабілітаційної медицини
Полтавського державного медичного університету
Р.В. Талаш, доцент кафедри соціально-гуманітарних питань та фізичної
терапії, ерготерапії
А.В. Фастівець, д.пед.н., доцент кафедри соціально-гуманітарних питань та
фізичної терапії, ерготерапії
Полтавського інституту бізнесу Закладу вищої освіти
«Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»
А.А. Левков, к. мед. н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВПЛИВ МЕТОДИКИ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ НА СТАН НЕОПТИМАЛЬНОГО РУХОВОГО СТЕРЕОТИПУ СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ

Мета дослідження: розробити методики терапевтичних вправ для слабозорих дітей молодшого шкільного віку з використанням поступового нейромоторного перевиховання порушень статичного і динамічного рухових стереотипів.

Завдання дослідження:

1. Навчити слабозорих дітей застосовувати оптимальні локомогорні навички в процесі формування адаптаційних змін рухового стереотипу при виконанні фізичних навантажень у повсякденному житті.
2. Розробити комплекс терапевтичних вправ для довготривалої корекції неоптимального рухового стереотипу в слабозорих дітей.
3. Оптимізувати психофізичний стан.
4. Провести порівняльний аналіз показників фізичного розвитку, функціонального стану опорно-рухового апарату слабозорих дітей до та

після виконання запропонованої методики терапевтичних вправ.

Організація дослідження: обстежено 30 дітей молодшого шкільного віку з них 1 група – 16 дітей зі слабким зором (середній вік – 9 повних років: 8 дівчаток і 8 хлопчиків, серед яких 6 інвалідів по зору), 2 група (контрольна) – 14 дітей з нормальним зором. Діти обстежені за методикою мануально-м'язового тестування та візуальної діагностики.

Під час обстеження виявлено: порушення статичної та динамічної сколіотичної постави; гіпо- та гіперлордоз шийного та поперекового відділу хребта; вимушене позове перевантаження шийних хребтово-рухових сегментів; м'язів поперекового відділу хребта, поясу верхніх та нижніх кінцівок, ділянок надпліч і тазового поясу, внаслідок вимушеного положення тіла дитини та довготривалого напруження м'язів у різних ступенях (100 % дітей).

Заняття проводились фізичним терапевтом 1 раз на тиждень впродовж 45 хвилин у ранковий час та самостійно вдома по 10 хвилин щоденно. Елементи терапевтичних вправ застосовувались на уроках під час фізкультурних пауз у вихідному положенні стоячи (по 3–5 хвилин щоденно на кожному уроці), в ігровій формі з елементами казкотерапії, змагальних аспектів із урахуванням сезонних факторів. Термін занять – 7 місяців.

Методичні особливості: груповий метод та індивідуально-контактне навчання («вчитель–учень»). Динамічні вправи виконувались відповідно з ритмом дихання. Принциповою особливістю даної методики є динамічні вправи, в основу яких покладено рухи в двох- та трипросторових площинах одночасно з включенням усього біокінематичного м'язового ланцюга з урахуванням спіралеподібної побудови м'язів (Шапаренко П.П., 2003р.).

Результати дослідження:

- а) методика триплощинної гімнастики адаптована для категорії слабозорих дітей;
- б) з періоду стабільного входження в роботу в слабозорих дітей відмічалась оптимізація стану опорно-рухового апарату, психо-фізичного стану;
- в) формування адаптаційних змін практично не відрізнялись від дітей контрольної групи.

Висновок: запропоновану методику терапевтичних вправ можна рекомендувати для корекції неоптимального рухового стереотипу дітей молодшого шкільного віку, як частину загальної фізичної підготовки для профілактики вертебро-вісцеральних патологічних реакцій, позової та статичної напруги м'язів, втомлюваності зорового аналізатора, тренування рухової адаптації у навколишньому середовищі, оптимізації психо-фізичного стану.