

**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**  
**Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка**  
**Херсонський державний університет**  
**ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»**  
**Akaki Tsereteli State University (Georgia)**  
**Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas, (Lithuania)**  
**Vilnius University (Lithuania)**



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

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

*20 листопада 2024 року*

**Полтава**

**2024**

Колісник К.В., студентка  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»  
Горошко В.І., к.мед.н., доцент  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТА ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Фізична активність є невід'ємною частиною здорового розвитку дитини. Аеробні вправи, які передбачають ритмічні рухи великих груп м'язів, відіграють особливу роль у формуванні здорового організму в дошкільному віці.

Аеробні вправи – це вид фізичної активності, при якому організм використовує кисень для вироблення енергії. Для дітей дошкільного віку такі вправи мають бути помірної інтенсивності та включати великі групи м'язів. Регулярні аеробні навантаження сприяють всебічному розвитку дитини. Вони зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи, розвивають м'язи, покращують координацію рухів, зміцнюють кістки, позитивно впливають на нервову систему і сприяють соціальній адаптації. Аеробні вправи також мають позитивний вплив на розвиток мозку, стимулюючи утворення нових нейронів, покращуючи нейропластичність і збільшуючи об'єм сірої речовини.

Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), діти дошкільного віку повинні проводити не менше 60 хвилин на день у фізичній активності. Аеробні вправи є ефективними завдяки вашій можливості забезпечити необхідний рівень рухової активності без значних фізичних навантажень.

Аеробні вправи, такі як біг, танці та ігри на свіжому повітрі, значно підвищують кровообіг і підтримують роботу серця, сприяючи серцевому викиду, що в перспективі знижує ризик серцево-судинних захворювань. Під їх впливом підвищується еластичність судин і нормалізується артеріальний тиск. Також аеробні навантаження позитивно впливають на роботу легень, збільшуючи об'єм вентиляції, що корисно для профілактики респіраторних захворювань. Також ці вправи допомагають зміцнити м'язи й зв'язки, запобігаючи порушенням постави та сприяючи розвитку координації, особливо важливої в період активного зростання дітей. Аеробна активність позитивно відбивається і на психоемоційному стані: вправи на свіжому повітрі з елементами гри й соціальної взаємодії знижують рівень стресу, покращують сон і настрій, а також сприяють формуванню соціального навичок.

Недостатня фізична активність у дітей дошкільного віку може спричинити низькі порушення в їхньому фізичному, психоемоційному та соціальному розвитку. Відсутність регулярних занять може призвести до проблем з опорно-руховим апаратом, зокрема до пошкодженої постави, зниження м'язового тону та слабкості м'язів, а також до затримки розвитку координації та рівноваги. У

серцево-судинній системі можливий розвиток гіподинамії, що знижує тонус серцево-судинної системи і може призвести до ризику ранніх захворювань, таких як гіпертонія та аритмія. без цього, недостатня рухова активність сповільнює обмін речовин, що збільшує ризик ускладненої ваги та ожиріння, а це може додатково вплинути на стан суглобів, серця й імунітету.

У ході дослідження дотримано основних етичних принципів та прав людини відповідно до міжнародних і національних стандартів, що регулюють наукові дослідження за участю людей. Виконано вимоги Декларації Гельсінкі, яка гарантує повагу гідності учасників, їх прав та захисту конфіденційної інформації. Дослідження також проводилося згідно зі стандартами ICH GCP (1996 р.) та керівними положеннями Європейської економічної спільноти, зокрема Директивою № 609 від 24.11.1986 р., що забезпечує безпечне проведення наукових досліджень.

У дослідженні враховано положення законодавства України, зокрема накази МОЗ України № 690 від 23.09.2009 р., № 944 від 14.12.2009 р., та № 616 від 03.08.2012 р., що спрямовані на дотримання стандартів етики, безпеки. та захисту здоров'я учасників досліджень, а також на підтримку їхнього добробуту під час реалізації

Для дослідження впливу аеробних вправ на фізичний стан дітей дошкільного віку було проведено експеримент, який тривав 14 днів. У дослідженні взяли участь 10 дітей, які відвідують дитячий садок. Для вивчення змін у фізичному стані дітей було обрано ряд показників, серед яких витривалість, координація рухів і загальний фізичний стан. Експеримент проводився в контрольованих умовах, під час яких учасники регулярно виконували набір аеробних вправ, розроблених для їхнього віку.

*Таблиця 1*

Дитина	Група	Час бігу до, сек	Час бігу після, сек	Стрибки до, раз	Стрибки після, раз	ІМТ до	ІМТ після	Пульс до, уд/хв	Пульс після, уд/хв
1	Експериментальна	10.5	9.8	15	18	16.5	16.3	96	88
2	Експериментальна	10.2	9.6	14	17	15.8	15.6	94	85
3	Експериментальна	10,0	9.4	16	19	16.2	16.1	92	84
4	Експериментальна	10.3	9.7	13	17	15.9	15.7	95	87
5	Експериментальна	10.1	9.5	15	18	16.3	16.0	93	85
6	Контрольна	10.4	10.4	14	14	16.0	16.0	95	94
7	Контрольна	10.6	10.5	13	13	15.9	15.9	96	95
8	Контрольна	10.5	10.6	12	13	16.1	16.1	94	94
9	Контрольна	10.2	10.2	15	15	16.3	16.3	93	93
10	Контрольна	10.3	10.3	14	14	16.4	16.4	92	92

Висновки. Регулярні заняття аеробними видами фізичної активності, такими як біг, танці та ігри на свіжому повітрі, позитивно впливають на серцево-судинну та дихальну системи, покращують вентиляцію легень, підвищують еластичність судин і нормалізують артеріальний тиск, що знижує ризик розвитку

захворювань у старшому віці. Такі вправи також сприяють розвитку м'язів і координації, запобігають порушенням постави, забезпечуючи всебічний фізичний розвиток дітей у період їхнього активного зростання.

### *Література*

1. L. Hestbaek et al. Influence of motor skills training on children's development evaluated in the Motor skills in PreSchool (MiPS) study-DK: study protocol for a randomized controlled trial, nested in a cohort study / *Trials*. 2017. Vol. 18, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s13063-017-2143-9>
2. Chen W, Hammond-Bennett A, Hupnar A, Mason S. Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. 2018 Jan 30;18(1):195. doi: 10.1186/s12889-018-5107-4. PMID: 29378563; PMCID: PMC5789625
3. Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* (2020) 7:40. 10.1186/1479-5868-7-40
4. Шелехова, Тетяна, et al. «ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ.» *Перспективи та інновації науки* 7 (41) (2024).

Кореліна Є.С., студентка  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»  
Горошко В.І., к.мед.н., доцент  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ХОЛДИНГ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЕМОЦІЙНОЇ КОРЕКЦІЇ У ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ**

Розлади аутичного спектру характеризуються порушеннями соціальної взаємодії, спілкування та поведінкових характеристик, які створюють значні проблеми для розвитку дитини. Одним із підходів до роботи з такими дітьми є терапія утримування, яка зосереджується на тісному фізичному та емоційному контакті для подолання бар'єрів емоційного усвідомлення. Холдинг-терапія сприяє зміцненню зв'язків і довіри між дитиною та близьким дорослим, знижує тривогу та полегшує адаптацію до соціального середовища.

*Мета дослідження.* Дослідити ефективність холдингової терапії при роботі з дітьми з розладами спектру аутизму та визначити її вплив на розвиток емоційних станів, поведінкових реакцій, комунікативних навичок дітей з аутизмом.

*Методологія.* Дослідження проводилося в реабілітаційному центрі «Міський центр осіб з інвалідністю» м. Полтава, в ньому брали участь діти віком від 5 до 10 років з діагнозом РАС. Терапія включала серію сеансів, у яких