

✓ Чотири вправи чергуються по парам (AABBCCDD).

✓ Всі 8 підходів виконуються різні вправи (наприклад, на різні групи м'язів).

Студенткам з недостатнім рівнем фізичної підготовленості можна рекомендувати використовувати останній варіант, особливо на початкових етапах занять, оскільки за умови постійної зміни працюючої м'язової групи, буде можливим дотримуватися принципу розсіювання фізичного навантаження, що знижує загальну напруженість тренування [4].

Табата-тренування є доволі інтенсивними. Тому необхідно виявити відсутність медичних протипоказань до фізичного навантаження. Табата-тренування не підходять:

- ✓ при захворюваннях серцево-судинної системи;
- ✓ за наявності проблем з опорно-руховим апаратом і суглобами;
- ✓ тим, хто дотримується низьковуглеводної дієти або монодієти;
- ✓ тим, хто має низьку витривалість.

З цього випливає висновок, що таку систему інтервального тренування слід застосовувати на заняттях тільки зі студентами основної медичної групи [2; 4].

**Висновки.** Комплекси інтервального тренування за системою Табата можуть застосовуватися на заняттях з фізичної культури для студенток гуманітарного профілю і є гарною альтернативою традиційним видам занять. За умови правильного підбору вправ, належного їх чергування та чіткого дотримання методики, Табата-тренування підходить для студенток основної медичної групи. Отже, дана технологія може впроваджуватися у процес фізичного виховання студенток ВНЗ і використовуватися як засіб для оздоровлення організму формування зацікавленості у заняттях.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні впливу програми фітнес-тренувань за системою Табата на стан фізичної підготовленості студенток гуманітарних спеціальностей.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коротчаева М. Ю., Быкова Е. В. Методика тренировки «Табата» как начальный этап подготовки к внедрению методики «Кроссфит» на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Молодой

ученый. 2017. №5. С. 500-502. URL: <https://moluch.ru/archive/139/39037/> (дата звернення: 22.01.2019).

2. Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. Использование интервальной тренировки в процессе физического воспитания студентов. Наука – 2020. 2017. № 2 (13). С. 41–45.
3. Сафонова О.А., Войтенко П.В. Табата как направление совершенствования процесса физической культуры в вузе. Символ науки. 2016. №6–2. С. 200–203.
4. Табата-тренировки: самое полное руководство + готовый план упражнений URL: <https://goodlooker.ru/tabata-trenirovki.html> (дата звернення: 24.01.2019).
5. Тимохина Н. В., Шавырина С. В. Система «Табата» как эффективное средство физического воспитания студентов социального факультета 3–4 курсов. Наука-2020. 2017. №3 (14). С. 154–158.
6. Шиян О. Оцінка стану фізичної підготовленості студентів вищого навчального закладу технічного профілю. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 210–213.

УДК 376.3

**О. О. Заговайло**

студентка напряму підготовки  
«Здоров'я людини»

**З. О. Корж**

старший викладач кафедри здоров'я,  
фізичної терапії,  
реабілітації та ерготерапії  
Сумського державного педагогічного  
Університету імені А. С. Макаренка

## АРОМАТЕРАПІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ

У статті розглянуто методи фізіотерапії для дітей дошкільного віку з гіперактивністю. Вплив ароматерапії на психофізичний, психоемоційний стан.

В статье рассмотрены методы физиотерапии для детей дошкольного возраста с гиперактивностью. Влияние ароматерапии на психофизическое, психоэмоциональное состояние.

In this article methods of physiotherapy for preschoolers with hyperactivity are viewed. Influence of aromatherapy on psycho-physical condition, psycho-emotional condition.

**Ключові слова:** гіперактивність, ароматерапія, фізіотерапія.

**Ключевые слова:** гиперактивность, ароматерапия, физиотерапия.

**Key words:** hyperactivity, aromatherapy, physiotherapy.

**Постановка проблеми:** В сучасному динамічному та бурхливому світі проблема гіперактивних дітей сприймається як досить природна та конгруентна часу. Проте основними причинами появи таких вкрай рухливих дітей не є соціальні чинники. За дослідженнями вчених причинами виникнення гіперактивності у дітей (85% випадків) є патологія вагітності, пологів, інфекції або інтоксикації перших років життя маляти, генетична обумовленість [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ароматерапія є предметом досліджень багатьох науковців. Вона широко використовується у лікуванні, реабілітації та профілактиці різних захворювань.

Дослідження різних інститутів, в тому числі НДІ ім. І. М. Сеченова (проф. В. В. Миколаївський), показали, що ефірні масла впливають на мозкову активність [4].

Вчені рекомендують для досягнення людиною м'язової релаксації та психічного спокою, використовувати ефірні масла лаванди звичайної, яка має седативний вплив на нервову систему, поєднуючи її з музичною релаксаційною психотерапією [5].

Незважаючи, на зацікавленість науковців питанням використання ароматерапії з профілактичною, лікувальною та реабілітаційною метою залишається ще недостатньо вивченим, а впровадження ароматерапії в реабілітацію саме дітей дошкільного віку з гіперреактивністю є актуальним як на сьогоднішній так і в майбутньому.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати застосування ароматерапії в реабілітації дітей дошкільного віку з гіперактивністю.

**Завдання:** визначити найбільш ефективні ефірні масла для реабілітації дітей дошкільного віку з гіперактивністю.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За даними вчених Заведенко Н. Н., Карпова Е. В., Кемпбелл Р., Шевченко Ю. С., перші прояви гіперактивності у дітей можна спостерігати у віці до 7 років. Піки прояву даного синдрому збігаються з піками мовленнєвого розвитку (у 1-2 роки, 3 роки і

6-7 років). У 1-2 роки закладаються основи мовлення, у 3 роки у дитини суттєво збільшується словниковий запас, у 6-7 років активно формуються навички читання та письма [2; 6].

Дослідники стверджують, що гіперактивність у дітей виявляється у невласливих для нормальних, відповідних віку, проявах неухвильності, імпульсивності і гіперактивності. Більшість дослідників відзначають три основних блоки прояву гіперактивності: дефіцит уваги, імпульсивність, підвищена рухова активність. До підліткового віку підвищена рухова активність, як правило, зникає, а імпульсивність і дефіцит уваги залишаються [6].

Фахівці доводять, що деякі діти з діагнозом «синдром гіперактивності» мають досить високі компенсаторні можливості. Насамперед, дитина повинна розвиватися в сприятливій обстановці, без інтелектуальних перевантажень, з дотриманням відповідного режиму, у позитивній емоційній атмосфері. В реабілітації дітей з даним діагнозом широко застосовують фізіотерапевтичні чинники [2].

В останні роки набувають все більшого розвитку і досконалості не медикаментозні, натуропатичні методи, а саме фізіотерапії. Ароматерапія є одним із методів фізіотерапії. Ароматерапію по праву називають «терапією гармонії», що зціляє психічну, емоційну і фізичну сфери людського організму. Ароматерапія – це метод лікування із застосуванням натуральних ефірних олій, що вводяться в організм через дихальні шляхи, шкіру, слизисті оболонки. Метод ароматерапії використовує властивості чистих ароматичних олій, впливаючи на нюх і дотик і відновлюючи гармонію душі і тіла [1].

Найбільш розповсюдженим ароматерапевтичним засобом являються ефірні олії, що є багатоконпонентними органічними сполуками терпенів, спиртів і альдегідів, які виробляються ефіроолійними рослинами. На сьогодні відомо близько 200 різних ефірних олій. При правильному їх застосуванні отримують виражений лікувальний ефект без побічних дій. Хімічний склад ефірної олії дуже складний. Кількість різних органічних і неорганічних речовин, що

входять до складу ефірної олії, варіюється від 120 до 500. Ефірні олії – це прозорі, безбарвні або злегка пофарбовані рідини, що мають характерний запах і смак; нежирні, легше води і практично в ній не розчиняються; окислюються під впливом світла і кисню; мають широкий спектр біологічної активності. Кожна ефірна олія багатofункціональна, проте, вчені виділяють загальні функції ефірних олій: всі ефірні олії мають бактерицидну, протизапальну й антисептичну дію; всі ефірні олії позитивно впливають на нервову систему; всі ефірні олії благотворно впливають на емоції і психічне здоров'я; всі ефірні олії мають позитивний дерматологічний і косметичний ефект; всі ефірні олії обновляють механізм саморегуляції в організмі; всі ефірні олії мають біоенергетичну цінність [1; 3; 5].

Багато компонентів ефірних масел близькі за хімічною структурою і біологічною дією з ендогенними сполуками і впливають на організм в мінімальних дозах. Ефірні масла набагато безпечніше лікарських засобів: транквілізаторів і психостимуляторів [4].

Розрізняють три типи дії аромотерапії: 1. Фармакологічний – після застосування ефірного масла в організмі відбуваються хімічні зміни викликані взаємодією компонентів ефірних масел з гормонами, ферментами, кислотами організму. 2. Фізіологічний – ефірні масла здійснюють стимулюючу або заспокійливу, відновлюючу дію на органи чи тканини організму задіюючи нервову систему. 3. Психологічний – в результаті вдихання ефірних масел виникає індивідуальна реакція організму на запах. Емоційна реакція може викликати психічні та фізіологічні зміни в організмі [3].

Вченими виявлено 4 типи психофізіологічної реакції на вплив ефірних масел: постійне поліпшення концентрації уваги і працездатності; досягнення максимуму цих показників через деякий період з подальшим зниженням до рівня, що перевершує вихідний; максимальне поліпшення показників відразу після впливу з подальшим зниженням; збільшення показників концентрації та працездатності за Н. М. Макаруком [4].

Для нормалізації психо-емоційного стану застосовують такі ефірні масла :

- ✓ Базилік має – психотропну, анти-депресивну дію. Застосовують при перевтомі, постстресових розладах, неврозах, запамороченнях. Активізує розумову діяльність. Підвищує антиоксидантний захист організму. Нормалізує баланс імуннорегуляційних клітин. У 2-3 рази підвищує активність В-ланки імунітету.
- ✓ Герань і шавлія мускатна, стимулюють нервово-психічну діяльність: підвищують працездатність, увагу, швидкість виконання завдань. Покращують тонус мозкових судин, мають релаксуючу дію.
- ✓ Кедр атлайський один з кращих адаптогенів. Є потужним антиоксидантом, нормалізує функції Т- і В-ланок імунної системи.
- ✓ Лаванда лікарська має легкий седативний ефект, сприяє зниженню напруженості і занепокоєння. Застосовується при безсонні, нервових напругах, депресивних станах, викликаних тривалим стресом, підвищеною нервозністю і агресивністю, нормалізує сон.
- ✓ Лимон тонізує нервову систему, знімає втому, підвищує працездатність на 50-60%, активізує розумову діяльність, пам'ять, працездатність.
- ✓ Мандарин знімає депресію, корисний при дратівливості і перевтомі.
- ✓ Меліса лікарська надає снодійну і заспокійливу дію, застосовують при лікуванні депресії, нервового перенапруження, мігрені та безсоння, знімає нервову напругу, допомагає організму розслабитися.
- ✓ Роза дамаська благотворно впливає на нервову систему, нормалізує психофізіологічні функції організму – розслабляє, заспокоює, знижує втому, стресові стани, депресії, покращує загальне самопочуття.
- ✓ Розмарин лікарський нормалізує підвищені показники перекисного окислення ліпідів. Тонізує, покращує пам'ять, знімає втому, покращує мозковий кровообіг, стимулює розумову, фізичну працездатність, підвищує концентрацію уваги [1; 3; 5].

Ефірні масла використовуються при строгому дотриманні дозувань і правил застосування з урахуванням протипоказань. Перед проведенням процедур необхідно зробити пробу на алергічну реакцію. При правильному використанні аромомасел вони є комфортними, безболісними, доступними засобами, які впливають на всі системи та органи, дозволяють подолати порушення стану здоров'я, пошкодження шкіри та можливі психічні розлади.

Ароматерапія може використовуватися як самостійно, так і в комплексі з психотерапією, рефлексотерапією, масажем та медикаментозними методами лікування. Ароматерапія і традиційні методи лікування взаємно підсилюють дію один одного.

**Висновки.** Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури засвідчив, що ароматерапія є незамінним та ефективним методом, що позитивно впливає на діяльність нервової системи, психічне, фізичне здоров'я, саморегуляцію організму, благотворно впливає на емоції людини. Метод ароматерапії дозволить впливати на корекцію психофізичного і психо-емоційного стану дітей дошкільного віку з гіперактивністю.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальшому плануються дослідження, спрямоване на використання ароматерапії, а саме ефірної олії лаванди, лимону, меліси, в реабілітації дітей дошкільного віку з гіперреактивністю та визначення їх ефективності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дудченко Л. Г. Ароматерапія і ароматичний масаж / Л. Г. Дудченко, Г. П. Потебня, Н. А. Кривенко. – К. : Изд.дом «Максимум», 2013. – 352 с.
2. Заваденко Н. Н. Фактори ризику для формування дефіциту уваги та гіперактивності у дітей / Н. Н. Заваденко // Мир психології. – 2015 – № 1. – С. 34-42.
3. Солдатченко С. С. Ароматерапія для кожної сім'ї / С. С. Солдатченко, Е. В. Белоусов, А. В. Пидіаєв. – К. – Здоров'я, 2014. – 480 с.
4. Солдатченко С. С. Ароматерапія. Профілактика і лікування захворювань ефірними маслами / С. С. Солдатченко, Г. Ф. Кащенко, А. В. Пидіаєв. – Симферополь : 2013. – 208 с.
5. Прохоров А. В. Ароматерапія як средство вправлення в психотерапевтичній практиці / А. В. Прохоров. – М. : Здоров'я,

2009. – 206 с.

6. Шевченко Ю. С. Коррекція поведінки дітей з гіперактивністю і психопатоподобним синдромом / Ю. С. Шевченко. – М., 2015. – 242 с.

УДК 615.83:616.24-002

**Н. О. Залозна**

студентка спеціальності

Фізична терапія, ерготерапія

**З. О. Корж**

старший викладач кафедри здоров'я,

фізичної терапії,

реабілітації та ерготерапії

Сумського державного педагогічного

Університету імені А. С. Макаренка

## ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИОТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ПНЕВМОНІЮ

*У статті розкрито особливості застосування фізіотерапії при пневмонії.*

*В статье раскрыты особенности применения физиотерапии при пневмонии.*

*The article reveals the features of the use of physiotherapy in chronic pneumonia.*

**Ключові слова:** пневмонія, фізіотерапія, ускладнення, терапія, лікування.

**Ключевые слова:** пневмония, физиотерапия, осложнения, терапия, лечение.

**Key words:** pneumonia, physiotherapy, acceleration, therapy, treatment.

**Постановка проблеми.** В даний час в усьому світі захворюваність пневмоніями продовжує займати провідні позиції в класі хвороб органів дихання [6].

За даними ВООЗ щороку у світі на пневмонію хворіють близько 450 мільйонів людей, або 7% населення планети. В Україні за даними офіційної статистики в 2017 році захворюваність на пневмонію становила 448,7 на 100 тисяч населення, в тому числі померло 120 осіб (1,87%) [4].

При цьому, незважаючи на підвищення ефективності медикаментозної, зокрема, антибіотикотерапії, як зазначає В. Ю. Приходько, необхідно застосовувати немедикаментозні методи лікування в реабілітації та комплексному лікуванні, зважаючи на наявність ряду побічних ефектів лікарської терапії, особливо, алергічних реакцій, а також з метою скорочення термінів лікування та реабілітації пневмоній [5].