



Міністерство охорони здоров'я України
Національний фармацевтичний університет
Кафедра фізичної реабілітації і здоров'я
Громадська організація реабілітологів
Медичний центр фізичної реабілітації «FIZIO»



«МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ МЕДИЦИНІ»

**Збірник тез IV Всеукраїнської
конференції**



28 березня 2025 року, м. Харків



Рягузова О.Т.	180
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ КОНТРАКТУРАХ НИЖНІХ КІНЦІВОК: НОВІТНІ МЕТОДИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ	
Селюкова Н. Ю.	181
ПРАКТИКА ЕРГОТЕРАПІЇ В РЕГУЛЮВАННІ СНУ	
Сімошенко Д. І., Перець О. В.	184
ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ РОЗРИВУ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ У ФУТБОЛІСТІВ	
Собченко А.В.	187
МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ НА РІВНІ СТЕГНА	
Сорока В.М., Таможанська Г.В.	190
МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАННЯ З ОБМЕЖЕНИМ КРОВОТОКОМ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБУ	
Суворкіна О.О., Гурєєва А.М.	192
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ОСТЕОСИНТЕЗУ ПРОКСИМАЛЬНОГО ВІДДІЛУ ПЛЕЧОВОЇ КІСТКИ	
Сучко О.І.	195
ЕРГОТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ІЗ СИНДРОМОМ ДАУНА	
Тетянченко А.В., Невелика А.В.	197
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СУБАКРОМІАЛЬНОМУ ІМПІДЖМЕНТ СИНДРОМІ НА ПІДСТАВІ МІЖНАРОДНОЇ КЛАСИФІКАЦІЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ, ОБМЕЖЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я	
Тучак Є. А.	201
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ПОКАЗНИКИ АМПЛІТУДИ РУХІВ У ОСІБ З УШКОДЖЕННЯМИ РОТАТОРНОЇ МАНЖЕТИ ПЛЕЧА	
Тютюнник О.О.	204
ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ	
Ушакова А.С., Мятига О.М.	206
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ПРИ РЕВМАТОЇДНОМУ АРТРИТІ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ В ПІДГОСТРОМУ ПЕРІОДІ	
Черняк О. А.	210
РАННЯ ХОДЬБА ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА	



ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Тютюнник О.О

*Запорізький державний медико-фармацевтичний університет
м. Запоріжжя, Україна, sasha.tyutyunnik.01@gmail.com*

Актуальність. В оздоровчій фізичній культурі широко використовуються засоби і технології, які дозволяють істотно покращити фізичний стан людини. На сьогодні наявні обставини, які потребують певної модифікації систем оздоровчого тренінгу у відповідності до конкретних завдань і спрямованості оздоровчо-тренувальних занять. Для вирішення цієї проблеми необхідна диференціація типів скандинавської ходьби – одного з ефективних і популярних засобів оздоровчої фізичної культури, який використовується різними групами населення.

Мета. Визначити типологічні особливості різновидів скандинавської ходьби, які активно використовуються у сучасних технологіях фізичної культури.

Результати. Огляд наукових, методичних та інформаційних матеріалів дозволяє констатувати, що засоби скандинавської ходьби активно використовуються у методиках і технологіях оздоровчої фізичної культури різними верствами населення. Зокрема, у дослідженні (Непша О., & Суханова Г., 2023) автори наголошують на ефективності використання засобів скандинавської ходьби для підвищення ефективності формування оздоровчої фізичної культури студентської молоді, а до переваг у використанні зазначеного засобу оздоровчої фізичної культури відносять мінімально необхідний інструментарій оснащення – спортивна форма, взуття та палиці.

Позитивним наслідком застосування скандинавської ходьби на організм людини є нормалізація функціонування серцево-судинної системи. Регулярні заняття з послідовним підвищенням фізичних навантажень до оптимального рівня покращують трофічні та метаболічні процеси в організмі людини.

У процесі тренувальних занять скандинавською ходьбою до функціонування залучається близько 90% м'язів. При раціональних фізичних навантаженнях в організмі людини активуються процеси енергетичного метаболізму – витрачається у середньому близько 700 кілокалорій за годину,



що приблизно на 40-50% більше, ніж при застосуванні звичайної оздоровчої ходьби (Міцкевич Н.І., 2021).

Також засоби скандинавської ходьби активно використовуються у системі спортивної підготовки. На міжнародних змаганнях проводять диференціацію учасників змагань за віковими категоріями, також використовують поділ на індивідуальні та командні змагання, відбувається диференціація за особливостями проходження по дистанції; за використанням палиць; за додатковими вимогами до змагань.

На рівні національних змагань диференційовані додаткові групи і дистанції, які відрізняються від європейської класифікації:

Молодші юнаки і дівчата: 8-9, 10-11, 12-13, 14-15 років.

Старші юнаки і дівчата: 16-17 років.

Дорослі (чоловіки і жінки): 18-29, 30-39, 40–49 років.

Ветерани (чоловіки і жінки): 50-54, 55-59, 60-64, 65-70, 70 років і старше.

За видами дистанцій впроваджено наступну диференціацію типів змагань зі скандинавської ходьби: короткі; довгі; марафон; ультрамарафон

Висновок. За типологічними особливостями застосування, на сьогодні, диференційовано наступні різновиди скандинавської ходьби, які широко застосовуються у практиці фізичної культури: оздоровчий, відновлювально-реабілітаційний і спортивний.