

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**СУЧАСНІ ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНОЇ
МЕДИЦИНИ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ВАЛЕОЛОГІЇ - 2020**

*XX ЮВІЛЕЙНА МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ,
ПРИСВЯЧЕНА 120-річчю ОНМедУ
24-25 вересня 2020 року*

Матеріали конференції

Одеса 2020

УДК 613.4 (043.3) + 61:796 (043.2)

Головний редактор: завідувачка кафедрою фізичної реабілітації спортивної медицини, фізичного виховання і валеології д.мед.н., проф. О.Г. Юшковська

Секретаріат: к.мед. н., доцент О.Л. Плакіда
асистент О.В. Філоненко
В.В. Радаєва

С 89 Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2020 / XX ювілейна міжнародна науково-практична конференція, присвячена 120-річчю ОНМедУ. Одеса, 24-25 вересня 2020 року / Матеріали конференції. – Одеса: ПОЛІГРАФ, 2020 – 182 с.

У збірці містяться матеріали XX ювілейної міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю ОНМедУ «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2020».

Висвітлюються питання наукових досліджень провідних фахівців у галузі спортивної медицини, фізичної реабілітації, валеології, фізичного виховання і практичної охорони здоров'я. Наведено результати використання нових діагностичних та лікувальних технологій у повсякденній роботі, а також досягнення фундаментальних досліджень.

Всі тези друкуються в авторській редакції

Підписано до друку: 30.09.2020 р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Умовн.-друк. арк. 9,53. Наклад 300 прим.

Видавництво «ПОЛІГРАФ»
Свідоцтво: серія ДК № 6977 від 14.11.2019 р.
вул. Польська, 9/13, Одеса, 65014

значенні індексу талія-стегна є необхідність до призначення додаткових вправ та засобів для функціональної стабілізації колінних суглобів; при наявності індексу маси тіла ≥ 30 та підвищеному значенні індексу талія-стегна – застосовувати додаткові комплекси вправ та засобів для нормалізації мобільності гомілкових суглобів.

**ОСОБЛИВОСТІ СТРОКІВ ФОРМУВАННЯ
ОПТИМАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ НОРДИЧНОЇ ХОДЬБИ
В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД НАЯВНОСТІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ**

Юшковська О.Г., Філоненко О.В., Старчевська Т.В.
Одеський національний медичний університет, м. Одеса

Актуальність. Останнім часом заняття з нордичної ходьби (НХ) набули масовий характер. Ефективність останньої в порівнянні зі звичайною ходьбою доведена у багатьох дослідженнях. Хоча більшість авторів вказує на відсутність протипоказань до НХ, інші джерела регламентують абсолютні та відносні протипоказання, а також можливі ускладнення при заняттях, що знижує інтерес до застосування даного виду фізичної активності навіть за наявності прямих показань. Цікавим до вивчення є оптимізація підходу до занять нордичною ходьбою з урахуванням вихідних особливостей.

Мета: Визначити можливі строки формування оптимальної техніки НХ у осіб, які раніше не займалися останньою, в залежності від наявності підготовчого періоду.

Матеріали та методи. В дослідженні прийняли участь 57 осіб (22 чоловіка та 35 жінок) ($54 \pm 9,7$ років), які раніше не займалися нордичною ходьбою. До групи 1 увійшли учасники, які не використовували підготовчий період перед початком етапу навчання техніки нордичної ходьби (30 осіб), до групи 2 увійшли учасники, які перед початком етапу навчання техніки нордичної ходьби мали підготовчий період тривалістю від 3 до 14 днів в залежності від індивідуального стану (27 осіб). Підготовчий період за необхідності містив лікувальний класичний масаж з елементами сполучнотканинного масажу, кінезіотейпування та процедуру ЛФК тривалістю 45-60 хвилин, яка містила статичні, динамічні та спеціальні дихальні, а також активні загально розвиваючі вправи.

Етап навчання техніці нордичної ходьби відбувався за наступною схемою: у перший день відбувалося демонстрування та навчання техніки нордичної ходьби протягом 40-60 хв., у наступні дні нордичну ходьбу застосовували у вигляді 10-15-хвилинних тренувань 3-4 рази на день у повільному темпі з обов'язковим використанням спеціальних активних та пасивних коригувальних вправ. Засвоєння техніки нордичної ходьби визначалося за загальноприйнятими критеріями: вірне утримання палиць та положення останніх у різні фази ходьби, наявність коректних перехресних рухів верхніх та нижніх кінцівок, пряме положення голови, рівне дихання під час ходьби тощо.

Результати. В результаті дослідження виявлено, що засвоєння техніки НХ учасниками групи 2 потребувало від 1-го до 4-х днів та не визвало дискомфортних відчуттів або виникнення больового синдрому; в свою чергу тільки 14,8 % (4 із 27) учасників групи 1 засвоїли техніку НХ за 4 дні, за 14-денний період вірно засвоїли техніку 74,1 % (20 із 27), що потребувало збільшення часу тренування до 40 хв. за рахунок виконання додаткових коригувальних прав та унеможливило застосування вищевказаної кратності за добу; також 40,7 % (11 із 27) учасників відзначали дискомфортні відчуття в області поясу верхніх кінцівок та рук, 11,1 % (3 із 27) учасників вказали на «відчуття перевантаження» області гомілкових суглобів та стоп, 7,4 % (2 із 27) - незначний больовий синдром області колінних суглобів, 22,2 % (6 із 27) поскаржилися на «відчуття перевантаження» області попереку.

Висновки. На основі отриманих результатів ми прийшли до висновку, що з метою оптимізації, підвищення ефективності та скорочення терміну навчання техніки нордичної ходьби перед початком етапу навчання техніці необхідно застосовувати підготовчий період.