

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## **ЗБІРНИК ТЕЗ**

XXIII Міжнародної науково-практичної конференції  
**«Фізична культура, спорт і здоров'я:  
стан, проблеми та перспективи»**

6 грудня 2023 року

Харків  
2023

УДК [796.011:796.035](063)

Ф48

**Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи:** збірник тез XXIII Міжнародної науково-практичної конференції, 6 грудня 2023 року. Харків : ХДАФК, 2023. 375 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні основи спортивної діяльності; проблеми та перспективи розвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення; фізична терапія та ерготерапія; менеджмент, маркетинг, економіка та підприємництво у сфері фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні аспекти освіти, сфери фізичної культури і спорту та діяльність в особливих умовах; філософія, соціологія, історія, мовленнєві аспекти та право фізичної культури та спорту.

Збірник тез представляє науковий інтерес для науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

#### **Редакційна колегія:**

Головний редактор:

**Мулик В.В.**, ректор, д.фіз.вих., професор.

Голова редколегії:

**Ольховий О.М.**, проректор з науково-педагогічної роботи, д.фіз.вих., професор.

Члени редколегії:

**Масляк І. П.**, к.фіз.вих., професор.

**Мішин М. В.**, к.фіз.вих., доцент.

**Пустовойт Б. А.**, д.мед.н., професор.

**Ашанін В.С.**, к.фіз.-мат.н., доцент.

**Бондар А.С.**, к.фіз.вих., професор.

**Мулик К.В.**, д.пед.н., професор.

**Карпець Л. А.**, д.філос.н., професор.

**Семенова Ю. А.**, к.філос.н., доцент.

**Ткачов С.І.**, д.пед.н., професор.

**Подрігало О.В.**, д.фіз.вих., професор.



<b>Захаріна Євгенія, Захаріна Аліса. АНАЛІЗ УПОДОБАНЬ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ВИБОРУ ПРІОРИТЕТНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....</b>	<b>188</b>
<b>Латвинська Ірина, Артем'єва Галина. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ВИКОРИСТАННЯМ ОБЛАДНАННЯ TRX НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК 34-42 РОКІВ.....</b>	<b>190</b>
<b>Мулик Катерина. ВПЛИВ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ.....</b>	<b>192</b>
<b>Согаконь Олена, Кириленко Олександр. ІННОВАЦІЙНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПОЛТАВЩИНИ.....</b>	<b>194</b>
<b>Тихорський Олександр, Горбенко Олександр. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСВОЄННЯ ТЕХНІКИ ВПРАВ ПОЧАТКІВЦЯМИ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ.....</b>	<b>196</b>
<b>Топорков Олександр, Гриньова Тетяна. ВИКОРИСТАННЯ ГАЗОВОГО ТУРИСТСЬКОГО ОБЛАДНАННЯ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....</b>	<b>197</b>
<b>Троян Юлія, Артем'єва Галина. ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІТНЕС ПРОГРАМИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕСПАНДЕРІВ RESISTANCE MINI BAND НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....</b>	<b>199</b>
<b>Шестерова Людмила, Синиця Тетяна. ПРИНЦИПОВІ ПОЛОЖЕННЯ ТРЕНУВАНЬ У ОЗДОРОВЧОМУ СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ.....</b>	<b>202</b>
<b>Dolgoplova Nataliia, Moshenska Tetiana, Ashanin Volodymyr. UŻYWANIE APLIKACJI FITNESS DLA SMARTFONÓW W CELU WSPIERANIA I PROMOWANIA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.....</b>	<b>204</b>
<b>Maksymova Kateryna. FITNESS TECHNOLOGIES AS AN EFFECTIVE TOOL OF HEALTHY PHYSICAL CULTURE.....</b>	<b>206</b>
<b>Maksymova Kateryna, Khomenko Vladyslava. IMPORTANCE OF HEALTH-RELATED FITNESS FOR STUDENTS NOWADAYS.....</b>	<b>208</b>
<b>Skaliy Alexander. PECULIARITIES OF RECREATIONAL TOURISM.....</b>	<b>209</b>

#### ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

<b>Баннікова Римма, Доманчук Вікторія. АЛГОРИТМ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІДЛІТКІВ З ІДІОПАТИЧНИМ СКОЛІОЗОМ.....</b>	<b>211</b>
<b>Безлегка Альона, Василенко Євген, Жарова Ірина. РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ПЕРШИХ РОКІВ ЖИТТЯ З ПЕРИНАТАЛЬНОЮ ЕНЦЕФАЛОПАТІЄЮ.....</b>	<b>213</b>
<b>Білецька Ольга, Манучарян Світлана. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ З УРАХУВАННЯМ СИСТЕМНОЇ ЗАПАЛЬНОЇ ВІДПОВІДІ ОРГАНІЗМУ НА БОЙОВІ ТРАВМИ.....</b>	<b>215</b>
<b>Бучинський Олексій. УДАРНО-ХВИЛЬОВА ТЕРАПІЯ ХРОНІЧНОГО КАЛЬЦІФІКУЮЧОГО ТЕНДИНІТУ РОТАТОРНОЇ МАНЖЕТИ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА.....</b>	<b>217</b>
<b>Ворошилова Євгенія, Манучарян Світлана. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ДОРСОПАТІЯХ У ОСІБ ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ.....</b>	<b>219</b>
<b>Грищенко Анастасія, Пашкевич Святослава. ІНТЕНСИВНЕ ТРЕНУВАННЯ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА НА ДОВГОТРИВАЛОМУ ПЕРІОДІ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....</b>	<b>221</b>
<b>Грищенко Анастасія, Калмикова Юлія, Калмиков Сергій, Резніченко Юлія. ВАЖЛИВІСТЬ СВОЄЧАСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБІВ ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ.....</b>	<b>223</b>
<b>Єфіменко Павло, Каніщева Оксана. СПОРТИВНИЙ МАСАЖ ТА САМОМАСАЖ НА ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМ НИЖНИХ КІНЦІВОК.....</b>	<b>225</b>
<b>Єфіменко Павло, Ланевський Владислав. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХРОНІЧНОМУ ВЕРТЕБРОГЕННОМУ БОЛЮ У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ.....</b>	<b>227</b>
<b>Іллюхіна Ольга. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ПОРУШЕННІ ПРОПРІОЦЕПТИВНОЇ ЧУТЛИВОСТІ У ДІТЕЙ З СИНДРОМОМ АСПЕРГЕРА.....</b>	<b>229</b>
<b>Калмикова Юлія, Калмиков Сергій. КЛІНІЧНИЙ РЕАБІЛІТАЦІЙ МЕНЕДЖМЕНТ ПРИ БОЛІ У НИЖНІЙ ЧАСТИНІ СПИНИ У ХВОРИХ З МЕТАБОЛІЧНИМ СИНДРОМОМ.....</b>	<b>231</b>
<b>Кондак Наталія, Калмикова Юлія, Галашко Валерія. КІНЕЗОТЕРАПІЯ ТА МАСАЖ ПРИ ДИСПЛАЗІЇ КУЛЬШОВИХ СУГЛОБІВ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ.....</b>	<b>233</b>
<b>Ляшенко Валентина, Пицун Ганна. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІЙСЬКОВИХ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ПРИ ПОПЕРЕКОВОМУ БОЛЬОВОМУ СИНДРОМІ.....</b>	<b>235</b>
<b>Ляшенко Валентина, Турицька Тетяна, Оніщенко Віра. КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ПРИ СКОЛІОТИЧНИХ ЗМІНАХ ПОСТАВИ.....</b>	<b>237</b>
<b>Міщаненко Вероніка, Каніщева Оксана. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХРОНІЧНОМУ ВЕРТЕБРОГЕННОМУ БОЛЮ У ГРУДНОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА.....</b>	<b>239</b>
<b>Місюра Вікторія. ВІДНОВЛЕННЯ ПАТЕРНУ ХОДЬБИ АМАТОРІВ СПОРТУ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....</b>	<b>241</b>



**Борис Пустовойт, д-р мед. наук, професор,  
Калмиков Сергій Андрійович, канд. мед. наук, доцент,  
Андрій Васильєв**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

## **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ОСТЕОПОРОЗІ**

**Вступ.** Остеопороз є найпоширенішим хронічним метаболічним захворюванням кісткової системи, що характеризується зменшенням міцності кісток внаслідок зниження їх мінеральної щільності та порушення мікроархітекτονіки, останнє призводить до підвищеної ламкості та високого ризику переломів. При остеопорозі виникають патологічні переломи - це переломи, що трапляються під впливом сил, які зазвичай не ламають здорову кістку.

Проблема остеопорозу надзвичайно актуальна особливо в умовах глобального постаріння населення. Кожна третя жінка та кожен п'ятий чоловік у віці старше 50 років зазнають остеопоротичних переломів. Поширеність остеопорозу та спричинена ним інвалідність в Європі випереджає навіть онкологічні захворювання (за винятком раку легенів). Лікування остеопорозу - складне завдання, це обумовлює той факт, що понад 50% пацієнтів припиняють лікування остеопорозу протягом першого року від початку лікування.

Для України проблема остеопорозу вельми актуальна. На сьогодні українці старше 50 років складають 34 % населення, а 60 років 20%

Незважаючи на несприятливі наслідки остеопорозу, цей стан часто ігнорується і недооцінюється потенційними пацієнтами. Першою діагностичною ознакою, як правило, виступає патологічний перелом.

Лікування остеопорозу спрямоване на уповільнення або зупинення втрати мінеральних речовин і збільшення щільності кісткової тканини.

Фізична терапія (ФТ) у формі кінезотерапії, лікувального масажу (ЛМ) та інших методів, має велике значення в комплексній терапії остеопорозу та його профілактиці [1,2,3].

**Мета дослідження.** Науково обґрунтувати та оцінити ефективність застосування існуючих програм ФТ пацієнтів при остеопорозі за матеріалами наукової літератури.

**Методи дослідження:** аналіз фахової наукової і науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Провідна частина програми ФТ для людей літнього віку з остеопорозом - це кінезотерапія, що зазвичай складається з трьох компонентів: вправи в аеробному режимі, тренування сили та балансування. До початку занять визначаються найбільш уражені частини скелета. Потім складаються спеціальний початковий комплекс фізичних вправ, який виключає навіть незначні перевантаження. До кінця курсу лікування зростає число вправ і кількість їх повторень на кожному занятті. Дозована ходьба є невід'ємною часткою кінезотерапії. Лікувальна скандинавська ходьба - стиль лікувальної ходьби, що дозволяє зменшити статичне та динамічне навантаження на суглоби ніг та покращити балансування тіла. Крім того, модифіковані лижні палиці дозволяють знизити навантаження на суглоби ніг на 10 - 15% порівняно зі звичайною ходьбою і максимально задіяти м'язи корпусу і також при ходьбі з палицями витрачається в середньому на 20 % калорій більше, ніж при звичайній ходьбі.

Бажано включення занять у басейні. Заняття гідрокінезотерапією надають організму тренувальний і загартувальний вплив, сприяє розслабленню різних груп м'язів, благотворно впливають на психо-емоційний стан пацієнтів [1,2]

ЛМ - це метод ФТ при лікуванні остеопорозу, що являє собою сукупність прийомів дозованого механічного впливу на різні ділянки поверхні тіла пацієнта. ЛМ сприяє очищенню шкіри, що надалі посилює обмінні процеси, підвищує м'язовий тонус. Курс лікування - від 10 до 25 процедур, з перервами від 10 днів до 2 місяців.

Апаратне фізіотерапевтичне лікування при остеопорозі дає змогу істотно скоротити прийом ліків і також зводяться до мінімуму можливі побічні ефекти і неприємні наслідки, що впливають на захисні сили організму пацієнтів. Крім того, запускаються внутрішні резерви, зміцнюється імунітет і в результаті скорочуються терміни лікування та реабілітації [1,3].

**Висновки.** 1. Остеопороз є найпоширенішим хронічним метаболічним захворюванням кісткової



системи, що характеризується зменшенням міцності кісток внаслідок зниження їх мінеральної щільності та порушення мікроархітекtonіки, що призводить до підвищеної ламкості та високого ризику переломів. 2. Лікування та ФТ остеопорозу мають бути спрямовані на уповільнення або зупинення втрати мінеральних речовин і збільшення щільності кісткової тканини, а також на запобігання переломам кісток і зменшення больових відчуттів. 3. Головною метою реабілітаційних заходів за допомогою ФТ є поліпшення якості життя і функціональності пацієнта, відновлення або підтримання його здатності обслуговувати себе і залишатися соціально активним.

#### Список використаної літератури

1. Зінченко В., Лазарева О., Катюкова Л., Кравчук Л. Особливості застосування фізичних вправ у хворих на остеопороз. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 4. С. 64–67
2. Григор'єва Н. В., Поворознюк В. В., Баннікова Р. О., Рибіна О. С. Показники функціонального тестування та якості життя в жінок старших вікових груп з переломами тіл хребців. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 2. С. 67–72.
3. Турчин Н. И. Лечение и профилактика остеопороза . Вісник морської медицини. 2009. № 2. С. 167-171.

XXIII Міжнародна науково-практична конференція

**Фізична культура, спорт і здоров'я:  
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



Наукове видання

**ЗБІРНИК ТЕЗ**

XXIII Міжнародної науково-практичної конференції  
«Фізична культура, спорт і здоров'я:  
стан, проблеми та перспективи»  
6 грудня 2023 року

Харківська державна академія фізичної культури  
Вул. Клочківська, 99, Харків, 61058