



Доц. А.Г. Захаріна¹, проф. Є.А. Захаріна²,
асист. О.М. Юрченко³

¹Український гуманітарний інститут

²Національний університет «Запорізька політехніка»

³Харківський міжнародний медичний університет

Оздоровча ходьба, як невід'ємна частина реабілітації у спорті

На глобальному рівні ВООЗ у межах ініціативи Rehabilitation 2030 підкреслює наявність значної незадоволеної потреби в реабілітаційній допомозі та закликає зміцнювати системи охорони здоров'я шляхом інтеграції реабілітації на всіх рівнях надання медичної допомоги. Водночас у резолюції Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я WHA76.6 (2023) «Strengthening rehabilitation in health systems» держави-члени закликано розширювати й інтегрувати реабілітацію в системи охорони здоров'я як складову універсального охоплення послугами охорони здоров'я (УНС) [53]. У відповідних матеріалах ВООЗ реабілітацію також прямо розглянуто як важливий елемент досягнення цілі сталого розвитку («Міцне здоров'я і благополуччя») [54].

Зазначені ініціативи ВООЗ підкреслили значущість реабілітації в різних сферах життя, зокрема й у спорті, де високі навантаження потребують ефективних відновлювальних підходів. Реабілітація спортсменів розглядається як цілеспрямована система заходів, що забезпечує відновлення функціональних систем організму після інтенсивних тренувань, змагальної діяльності, травм і перенесених захворювань [24]. Її кінцева мета полягає не лише в усуненні наслідків ушкодження, а й у поверненні спортсмена до максимальної спортивної працездатності та створенні умов для досягнення високих результатів завдяки поєднанню медикаментозної підтримки, спеціально підібраних фізичних вправ і використання природних чинників.

Підґрунтям спортивної реабілітації виступає необхідність відновлення та нарощування резервів різних функціональних систем, які систематично зазнають впливу значних, а інколи — граничних фізичних навантажень. У зв'язку з цим ключовим критерієм ефективності реабілітаційного процесу є повернення спортсмена до вихідного рівня функціонального стану (яким він був до травми) у максимально стислі терміни, при збереженні здатності

переносити високі тренувальні та змагальні навантаження [24].

Водночас В.О. Кукса трактує фізично-реабілітаційну освіту як самостійний тип у межах оздоровчо-освітньої сфери та наголошує на недостатньому рівні її узагальненості й прогностичності у контексті формування науково-професійного статусу галузі [21, с. 8]. Поділяючи цю позицію, вважаємо за необхідне акцентувати на потребі подальших, більш глибоких і методологічно вивірених наукових досліджень, спрямованих на уточнення теоретичних засад, стандартизацію підготовки та підвищення доказовості реабілітаційних підходів.

У цьому контексті особливої ваги набуває осмислення власне змісту та структури підготовки майбутніх фахівців, адже саме якість професійної освіти визначає ефективність практичної реалізації реабілітаційних технологій. Так, на думку М.Я. Романишина, професійна підготовка фахівців із фізкультурно-спортивної реабілітації є складним, багатовимірним процесом, який узгоджується з метою, принципами та завданнями професійно-педагогічної діяльності й реалізується через чотири взаємопов'язані компоненти: мотиваційний, змістовий, операційний та оцінно-рефлексивний [34, с. 7].

Реалізація окреслених завдань передбачена також нормами законодавства України, а саме: Законами України «Про фізичну культуру і спорт» (№ 3808-XII від 24.12.1993, зі змінами) [11] та «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» (№ 2961-IV від 06.10.2005, зі змінами) [10].

У зазначених актах фізкультурно-спортивну реабілітацію визначено, як систему цілеспрямованих заходів [10] що реалізуються із застосуванням фізичних вправ і спрямовані на відновлення здоров'я, а також на відновлення й компенсацію функціональних можливостей організму засобами занять фізичною культурою та спортом з метою поліпшення

фізичного і психологічного стану людини. Середь методів реабілітації одним из найпоширених, найефективних та найдоступних, особливо в сучасних умовах нашої країни є ходьба, тому її розгляд і став темою нашої роботи.

Ходьба — це циклічний локомоторний рух, головною особливістю якого є постійна наявність опори. Саме це відрізняє її від бігу, де періоди опори чергуються з фазами польоту. Під час ходьби людина завжди має хоча б одну ногу в контакт з поверхнею, а іноді й дві — у фазі подвійної опори.

Один повний цикл ходьби складається з двох кроків — з лівої та правої ноги. Кожна з них по черзі виконує опорну та махову функцію. Найактивнішою є фаза опори: саме в цей момент тіло переміщується вперед за рахунок дії м'язів ноги, що контактує з поверхнею. Тривалість опорної фази зазвичай перевищує час перенесення ноги, що й формує фазу подвійної опори. [35].

Опорний період розпочинається в момент, коли нога торкається землі перед проекцією центру маси тіла. Далі вага тіла переноситься на цю ногу, й фаза завершується активним відштовхуванням. Цей поштовх відбувається за рахунок розгинання ноги в тазостегновому та колінному суглобах, а також згинання стопи й пальців. Одночасно з цим друга нога здійснює маховий рух уперед. Кут відштовхування зазвичай становить 55-65°.

Оскільки під час ходьби основна взаємодія з ґрунтом відбувається через опорну ногу, аналіз сил опори є важливим елементом біомеханіки цього руху. Рух уперед забезпечується поєднанням внутрішніх сил (м'язових скорочень) та зовнішніх (насамперед, сили реакції опори). До зовнішніх сил також належать сила тяжіння і сила опору середовища.

Сила реакції опори — це відповідна сила, що виникає у відповідь на тиск ноги на поверхню. Вона рівна за величиною силі дії на ґрунт, але має протилежний напрямок. Ця сила діє лише під час фази опори.

У фазі відштовхування сила реакції опори спрямована вгору і вперед, підтримуючи рух тіла спортсмена. Натомість у фазі початкового контакту (передньої опори) ця сила спрямована проти напрямку руху, що створює гальмівний ефект. Щоб зменшити його, спортсмену варто ставити ногу ближче до вертикальної лінії, яка проходить через центр маси тіла — це дозволяє зменшити кут нахилу та знизити гальмівний вплив.

Одним із найефективніших та найбільш доступних рекреаційних засобів для спортсменів є оздоровча ходьба. Вона є природною циклічною вправою, під час якої активується до 90% м'язів тіла, працює майже весь кістковий апарат, покращується кровообіг і обмін речовин, зміцнюється серцево-судинна і дихальна системи. За даними наукових джерел, 53 мільйони людей у США регулярно займаються оздоровчою ходьбою, у Канаді 40% усіх, хто практикує оздоровчу фізкультуру, обирають саме ходьбу, тоді як біг обирає лише 15%. Висока популярність оздоровчої ходьби також спостерігається в країнах

Латинської Америки, Європи (особливо Скандинавії), Азії, Австралії та Новій Зеландії.

Цінність ходьби полягає в її надзвичайно широкому діапазоні навантаження — від легких прогулянок до інтенсивного темпу з частотою до 130 кроків на хвилину. Це дозволяє легко адаптувати заняття до рівня фізичної підготовки спортсмена, його віку, стану здоров'я та етапу відновлення. Саме тому ходьба ідеально підходить як для відпочинку у міжзмагальний період, так і для реабілітації після травм, операцій або захворювань.

Особливо ефективною є ходьба в поєднанні з регуляцією дихання, як зазначають дослідники [4]. Така практика викликає ефект м'якого масажу внутрішніх органів, покращує роботу суглобів, сприяє відновленню хрящової тканини, збільшує кількість еритроцитів, лімфоцитів, гемоглобіну та імуноглобулінів у крові. Це значно підвищує імунітет, опірність організму до хвороб і сприяє загальному зміцненню здоров'я.

Також надзвичайно важливою складовою рекреаційних занять є практики нервово-м'язової релаксації під час руху, які допомагають зменшити м'язову напругу, покращити психоемоційний стан і зрівноважити нервову систему. Поєднання ходьби з елементами медитації, дихальної гімнастики, прогулянок на природі чи легкого музичного супроводу створює потужний відновлювальний ефект.

Оздоровча ходьба є безпечним засобом рекреації, який дозволяє спортсменам не лише підтримувати фізичну форму, але й якісно відновлюватися після навантажень. Вона сприяє профілактиці травм, покращенню емоційного стану, підвищенню працездатності, витривалості та продовженню активного спортивного довголіття. Саме завдяки простоті, доступності та відповідності природі людини оздоровча ходьба посідає провідне місце серед рекреаційних засобів, які активно використовуються у відновленні й реабілітації спортсменів.

Етапи підготовки та ефективність оздоровчої ходьби у рекреації. Оздоровча ходьба як одна з найпростіших і найбільш доступних форм рекреаційної активності відіграє важливу роль у підтримці та відновленні фізичного і психічного здоров'я. Вона має широкий діапазон навантаження, що дозволяє застосовувати її для людей різного віку, рівня фізичної підготовки, а також у програмах реабілітації та профілактики хвороб. Проте ефективність оздоровчої ходьби значною мірою залежить від правильної організації занять, особливо на першому підготовчому етапі [14].

На початковому етапі програми занять ходьбою оздоровчого спрямування вирішуються низка важливих завдань. Передусім це організаційні питання — звернення до фахівців для оцінки стану здоров'я, інструктаж із техніки оздоровчої ходьби та навчання правильному диханню. Важливо також провести базову діагностику або тестування організму, аби визначити рівень фізичної підготовки та можливі протипоказання.

Особливу увагу слід приділити освоєнню методів самоконтролю: вимірювання пульсу, суб'єктивної оцінки навантаження, контролю за диханням і загальним самопочуттям. Також важливо правильно підібрати одяг та зручне взуття, що забезпечуватиме комфорт і безпеку під час занять. Наступними етапами є навчання базовим навичкам техніки ходьби, регуляції дихання, а також розслаблення як у стані спокою, так і під час руху.

Фізіологічний ефект від оздоровчої ходьби залежить насамперед від темпу та тривалості занять. Ходьба забезпечує функціональне навантаження на серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову та нервову системи. Вона сприяє покращенню обміну речовин, циркуляції крові, зниженню рівня стресу, зміцненню імунітету та формуванню загальної витривалості.

Залежно від інтенсивності, ходьба має різний тренувальний ефект:

Повільна ходьба (приблизно 70 кроків за хвилину) має мінімальний вплив на тренуваність і підходить переважно для людей із дуже низьким рівнем фізичної підготовки або під час реабілітації.

Середній темп ходьби (3–4 км/год або 70–90 кроків за хвилину) забезпечує помірне навантаження та є ефективним для осіб із слабкою або середньою фізичною підготовкою.

Енергійна ходьба (90–100 кроків за хвилину, 4–5 км/год) вже має виражений тренувальний ефект, активізує кардіо-респіраторну систему та сприяє покращенню загальної витривалості.

Дуже швидкий темп (110–130 кроків за хвилину) — характерний для інтенсивного тренування. Такий темп розвиває витривалість, має чіткий кардіо-ефект, стимулює активне спалювання калорій та суттєво покращує фізичний стан організму.

Оздоровча ходьба також сприяє емоційному розвантаженню та нормалізації психічного стану, що робить її ефективним засобом не лише фізичної, а й психоемоційної рекреації. Її універсальність, природність та простота організації дозволяють ефективно використовувати цей вид активності як у масових програмах здоров'я, так і в індивідуальних планах реабілітації.

Рівень навантаження при ходьбі може змінюватися від легкого до такого, що наближається до меж людських можливостей. Це забезпечує широкий потенціал для застосування ходьби не лише у профілактичних, а й у реабілітаційно-відновлювальних програмах спортсменів, що потребують поступового повернення до активної діяльності. Оздоровча ходьба сприяє високим енерговитратам, поліпшенню кровообігу, підвищенню витривалості та нормалізації психоемоційного стану.

Наукові дослідження підтверджують ефективність ходьби як провідного засобу реабілітації після захворювань серцево-судинної, дихальної, нервової систем, а також після травм і хірургічних втручань. Для спортсменів, які часто зіштовхуються з перевантаженнями опорно-рухового апарату, ходьба забезпечує щадне, але ефективне відновлення, без надмірного навантаження на суглоби й зв'язки.

Фізіологічно під час ходьби активується понад 90% м'язів, працює вся кісткова система, зміцнюється м'язовий корсет спини й грудної клітки, поліпшується тонус м'язів живота, ніг, сідниць і стегон. Крім того, підвищується загальний рівень обміну речовин, що є особливо важливим у періоди після-травматичної гіподинамії.

Відомо, що однією з причин розвитку ішемічної хвороби серця та атеросклерозу є підвищений рівень холестерину, зокрема ліпопротеїнів низької щільності. У спортсменів після періодів стресу чи вимушеного зниження активності (наприклад, після травм або тривалого відпочинку) можливе зростання цих показників. Регулярні заняття ходьбою, особливо в аеробному режимі, допомагають знизити ризики серцево-судинних захворювань, нормалізувати показники крові, покращити роботу серця та судин.

Важливою особливістю оздоровчої ходьби є її поєднання з регуляцією дихання. Контрольоване дихання під час ходьби викликає м'який масаж внутрішніх органів, активізує роботу суглобів, покращує лімфо-і кровообіг, сприяє регенерації хрящової тканини та зменшенню дегенеративних змін. Регулярна рухова активність також підвищує рівень еритроцитів, гемоглобіну, лімфоцитів і імуноглобулінів у крові — все це сприяє зміцненню імунітету, що особливо актуально для спортсменів у міжсезоння або під час інтенсивних тренувальних періодів [35].

Поєднання ходьби зі спеціальними дихальними техніками, які створюють помірне гіпоксичне навантаження, як зазначають науковці, формує стійкість організму до нестачі кисню, підвищує адаптаційні резерви, покращує показники кардіореспіраторної системи (КРС) та підвищує працездатність. Це надзвичайно важливо для спортсменів, яким необхідно підтримувати або відновлювати високу функціональну готовність організму [38].

Крім того, важливою частиною занять є практики нервово-м'язової релаксації під час руху. Ці методи сприяють зниженню м'язового тону, покращенню координації та зменшенню психоемоційного напруження. Це дозволяє не лише фізично відновитися, а й повернути внутрішній баланс, що є необхідною умовою успішного повернення до повноцінних тренувань.

Таким чином, оздоровча ходьба є унікальним, природним і ефективним засобом, який гармонійно поєднує в собі елементи фізіотерапії, рекреації, реабілітації та профілактики. Вона дозволяє спортсменам відновити функціональні можливості організму, уникнути перевантажень, зберегти спортивну форму та продовжити активне професійне довголіття.

У сучасному спорті реабілітація після травм є ключовим етапом у відновленні функціонального стану спортсмена та його поверненні до змагальної діяльності. Одним із ефективних та безпечних засобів фізичної реабілітації є скандинавська ходьба (Nordic Walking) — форма циклічної фізичної активності, що передбачає активне використання спеці-

альних палиць під час ходьби. Такий підхід дозволяє зберегти біомеханіку рухів, сприяє правильному положенню тіла та забезпечує рівномірний розподіл навантаження [17].

Скандинавська ходьба — це ефективний інструмент у системі реабілітації та функціональної підготовки спортсменів, який поєднує аеробне навантаження з активною участю верхніх і нижніх кінцівок, що значно розширює її потенціал у спортивній практиці (рис. 4).

На відміну від звичайної ходьби, використання спеціальних палиць дозволяє активізувати до 90% м'язів тіла, збільшити витрати енергії на 18–22%, покращити дихальну функцію, підвищити VO_2 max на 11–23% та активізувати серцево-судинну систему, що особливо важливо в період відновлення після травм або між сезонної підготовки.

Це дозволяє підтримувати загальний м'язовий тонус навіть у період, коли високі інтенсивності або класичні силові навантаження є протипоказанням. Використання палиць суттєво знижує ударне навантаження на хребет і суглоби нижніх кінцівок, що робить цю методику безпечною для спортсменів після травм колін, кульшових суглобів, спини або після операцій.

Крім фізіологічних переваг, скандинавська ходьба позитивно впливає на психоемоційний стан спортсмена: сприяє зниженню рівня стресу, покращує настрій, концентрацію та створює позитивне середовище для повернення до активної діяльності. Вона також підходить як засіб поступового повернення до тренувального процесу, дозволяючи контролювати навантаження та адаптувати його до індивідуального стану спортсмена.

З огляду на доступність, простоту виконання, ефективність і безпечність, скандинавська ходьба може бути успішно інтегрована в програми фізичної терапії, післятравматичного відновлення, або як складова підготовчого або відновного періоду у тренувальному процесі спортсменів різних видів спорту.

У професійному спорті скандинавська ходьба може бути адаптована до різного рівня функціонального стану спортсмена. У фазі ранньої реабілітації, коли повноцінні тренування ще недоступні, вона виступає як щадне, але ефективне кардіонавантаження із зменшеним навантаженням на опорно-руховий апарат. Завдяки додатковій опорі на палиці знижується компресійне навантаження на колінні суглоби та хребет, що дозволяє залучати спортсменів навіть після ортопедичних операцій або при хронічних травмах [17].

На більш пізніх етапах реабілітації або в рамках функціональної підготовки скандинавська ходьба може бути використана у форматі інтервальних або тривалих тренувань із різною інтенсивністю, включаючи роботу на пересіченій місцевості з підйомами, спусками, прискореннями та стрибками з палицями. Це дозволяє розвивати не лише витривалість, а й силу, стабільність, координацію, покращувати пропріоцепцію та роботу глибоких м'язів корпусу, що критично важливо для багатьох видів спорту.

Також скандинавська ходьба позитивно впливає на психоемоційний стан, знижує рівень стресу та м'язового напруження, покращує якість сну і сприяє швидкому відновленню ЦНС після навантажень. Враховуючи високий функціональний потенціал цього методу, він може бути інтегрований як додатковий засіб тренування у структуру мікро- та мезоциклів спортсменів різного рівня підготовки — від відновлення після травми до підтримки загальної фізичної форми у міжзмагальний період.

Скандинавська ходьба розглядається як ефективний засіб відновлення і підтримки фізичної форми у спортсменів, зокрема в умовах реабілітації після травм або для профілактики перевантажень. Польські науковці [44] визначають цю методику як багатовекторну форму фізичних вправ, що може використовуватися в різних галузях фізкультурно-спортивної діяльності — від рекреації до високого спорту. Особливо актуальною вона є для спортсменів, які мають в анамнезі ортопедичні, кардіологічні чи неврологічні порушення.

Переваги скандинавської ходьби для спортсменів очевидні: активізація м'язів верхньої частини тіла, які під час звичайної ходьби майже не залучені, та зменшення навантаження на нижні кінцівки — особливо важливо для спортсменів, які тренуються з високим обсягом навантажень на ноги. Це дозволяє підтримувати загальну фізичну форму без ризику поглиблення травм або розвитку перевтоми.

Міжнародна практика підтверджує ефективність скандинавської ходьби не лише в загальній фізичній підготовці, а й у реабілітаційних програмах [18, 33].

Таким чином, скандинавська ходьба є перспективним засобом у тренувальному арсеналі спортсменів, що поєднує елементи кардіотренування, функціонального відновлення, розвитку витривалості, координації рухів і психоемоційного розвантаження. Її можна адаптувати до рівня підготовки спортсмена та використовувати як на етапах загально-підготовчого тренування, так і в період реабілітації після травм [13].

Список використаної літератури

1. Андреева О.В, Благій О.Л., Сучасні підходи до проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Львів : ЛДУФК; 2018. С. 6–13.
2. Бражанюк А.О. Структурно-змістовний аналіз професійної культури майбутніх фізичних терапевтів та ерготерапевтів як результат їхньої фахової підготовки. Педагогічна освіта: теорія і практика, (29), 2020. 239–250. <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2020-29-239-250>.
3. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посібник для перепідготовки спеціалістів ОКР «бакалавр»: у 2 ч. / Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І. Л. : ЛДУФК, 2011. Ч. 1. 344 с.
4. Гжегоцький М. Р., Філімонов В. І., Петришин Ю. С. Фізіологія людини. К. : Книга плюс, 2005. 494 с.
5. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія. / наук. ред. О. Романчук. Львів : Піраміда, 2018. 460 с., с. 100
6. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту 2., 2015. С. 44–52.
7. Гулбані Р. Ш., Гончар С. М. Фізична реабілітація при втомі спортсменів-футболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія ; за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2009. № 6. С. 48–51.
8. Жара, г., & Довбиш, с. Рекреаційні та реабілітаційні технології у фізичній культурі та спорті: способи покращення функціонування організму. Педагогічні науки, 1, 2024. С. 86–90. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308743>.
9. Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я». Відомості Верховної Ради (ВВР), 2021. № 8, <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text> (дата звернення: 25.12.2025).
10. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.
11. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>.
12. Захаріна А. Г. Формування готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 — теорія і методика професійної освіти. Класичний приватний університет, Запоріжжя, 2021. 305 с.
13. Захаріна А., Захаріна Є., Чердиченко І., «Континентальні ігри на сучасному етапі розвитку та їх значення в олімпійському спорті». Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції (10–11 травня 2024 року, м. Львів) / за заг. ред. Л. Чеховської. — Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. С.90-93.
14. Захаріна Є.А., Захаріна А.Г. Використання активних парків, як засобу рекреації в умовах воєнного стану. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 14 березня, 2024 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Курта Є.О., Н.І. Висоцька, С.В. Сметанін, О.В. Порада. Електрон. дані — Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. — С. 15–19.
15. Захаріна Є.А., Захаріна А.Г. Сучасні тенденції застосування танцювальних фітнес програм в оздоровчо-рекреаційній сфері. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. С. 361–364.
16. Захаріна Є.А., Захаріна А.Г., Глоба Т.А., Підходи до формування рекреаційної культури в студентському середовищі. Науковий журнал Scientific journal “PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE“. Хмельницький національний університет. 2024, № 1, Том 1, С.25-32. <http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.3>
17. Захаріна Є.А., Корж Н.Л., Захаріна А.Г. Скандинавська ходьба як ефективний засіб підтримання фізичного та психічного здоров'я дорослого населення. I Міжнародної науково-практичної конференція «Сучасні аспекти фізичної терапії та ерготерапії: досягнення, проблеми, шляхи вирішення». 06-07 листопада 2025 р. м. Запоріжжя. С. 152–156.
18. Концепція пріоритетного проекту Міністерства молоді та спорту України у сфері психічного здоров'я «Молодіжні центри та активні парки — частина екосистеми психічного здоров'я» <https://www.kmu.gov.ua/news/zatverdzheno-kontseptsiu-priorytetnoho-proektu-ministerstva-molodi-ta-sportu-ukrainy-u-sferi-psykhichnoho-zdorovia>
19. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. / А. В. Кошура. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
20. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці: Навч. посібник. К.: КНЕУ, 2000. 232 с.
21. Кукса В. О. Професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» ; АПН України. Ін-т вищ. освіти. Київ, 2002. 18 с.
22. Лисенко ОМ. Зміни фізіологічної реактивності серцево-судинної та дихальної системи на зрушення дихального гомеостазу при застосуванні комплексу засобів стимуляції роботоздатності. Фізіологічний журнал. 2012;(5):70-7.
23. Люгайло С. С. Особливості використання засобів фізичної реабілітації в системі підготовки спортсменів з урахуванням стану їхнього здоров'я. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2014. № 1. С. 141–144.
24. Лянной Ю. О. Професійна підготовка майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах: теоретико-методичний аспект : монографія. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
25. Ляска, О. П. Особливості навчальної дисципліни «Реабілітація та рекреація у санаторно-курортних закладах» у підготовці бакалавра фізичної терапії. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. №12. С. 43–49. URL: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12.43-49>.
26. Одинець Т. Є., Бріскін Ю. А. Засоби відновлення функціонального стану серцево-судинної системи кваліфікованих баскетболісток. Український журнал медицини, біології та спорту. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2017. № 6(9). С. 42–46.
27. Опарін О.А., Ливак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у велеології : навчальний

- посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с. ISBN 978-617-8175- 49-8.
28. Пешкова О. В. Вплив засобів фізичної реабілітації на стан серцево-судинної системи спортсменів при початкових ступенях перетренованості. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 108–113.
 29. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.: іл.
 30. Попадюха Ю.А. Технологія «HUBER» у зміцненні опорно-рухового апарату людини. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2012. Вип.24. С.77–83. URL: <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/12031>.
 31. Порядок здійснення реабілітаційних заходів. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 19 січня 2022 р. № 31. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/31-2022-%D0%BF#Text> (дата звернення: 25.12.2025).
 32. Приступа Є. Н., Жарська Н. В., Бріскін Ю. А., Вовканич А. С. Фізкультурно–спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. Т. 7, № 4 (38). С. 163–169.
 33. Про затвердження Положення про соціальний проект “Активні парки — локації здорової України”07.04.2021 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-%D0%BF#n12>
 34. Романишин М. Я. Професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації до роботи із спортсменами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. Житомир, 2009. — 20 с
 35. Савченко, В. Оздоровчий біг у житті студентів як засіб зміцнення здоров'я в системі самостійних занять. Наука — виробництво (2021): 57
 36. Фізіологія людини: навчальний посібник. Частина I / Чернуха І. С., Ляшевич А. М., Решетнік Є. М., Горощенко В. Є. Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 124 с
 37. Чеховська Л. Я. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності. Львів : ЦПД, 2006. 84 с.
 38. Шукатка О. В. Особливості організації процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р.). Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. С. 203-205.
 39. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Grygus, I., Zaharina, E., Vindyk, A., Skalski, D., & Hutsman, S. (2022). The Correlation between the Level of Health-Improving and Recreational Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3s), S94-S101. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.13>.
 40. Arntz, A., Weber, F., Handgraaf, M., Lällä, K., Korniloff, K., Murtonen, K. P., Chichaeva, J., Kidritsch, A., Heller, M., Sakellari, E., Athanasopoulou, C., Lagiou, A., Tzonichaki, I., Salinas-Bueno, I., Martínez-Bueso, P., Velasco-Roldán, O., Schulz, R. J., & Grüneberg, C. (2023). Technologies in home-based digital rehabilitation: Scoping review. *JMIR Rehabilitation and Assistive Technologies*, 10, e43615. <https://doi.org/10.2196/43615>.
 41. Bonen A, Ness GW, Belcastro AN, et al. Mild exercise impedes glycogen repletion in muscle. *J Appl Physiol* 1985; 58: 1622-9.
 42. Byshevets N, Andrieieva O, Goncharova N, Hakman A, Zakharina I, Synihovets I, Zaitsev V. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*; 23(117): 937-943; DOI:10.7752/jpes.2023.04117.
 43. Coffey V, Leveritt M, Gill N. Effect of recovery modality on 4-hour repeated treadmill running performance and changes in physiological variables. *J Sci Med Sport* 2004; 7: 1-10.
 44. Figurska M., Figurski T., Nordic walking for You [in Polish]. Warszawa: INTERSPAR, 2008.
 45. McElveen, M., & Ibele, K. (2019, April). Retention and Academic Success of First-Year Student- Athletes and Intramural Sports Participants. *Recreational Sports Journal*, 43(1), 5–11. <https://doi.org/10.1177/1558866119840466>.
 46. Miller, J. J., & Croft, J. C. (2022). The influence of university recreation centers on student return and retention during COVID19. *Recreational Sports Journal*, 46(2), 131-140. <https://doi.org/10.1177/15588661221097701>.
 47. Pinto-Escalona, T., Valenzuela, P. L., Esteban-Cornejo, I., & Martínezde-Quel, Ó. (2022). Sport participation and academic performance in young elite athletes. *International journal of environmental research and public health*, 19(23), 15651.
 48. Quan, W., Liu, S., Cao, M., & Zhao, J. (2024). A comprehensive review of virtual reality technology for cognitive rehabilitation in patients with neurological conditions. *Applied Sciences*, 14(14), 6285. <https://doi.org/10.3390/app14146285>.
 49. Watts PB, Daggett M, Gallagher P, et al. Metabolic response during sport rock climbing and the effects of active versus passive recovery. *Int J Sports Med* 2000; 21: 185-90.
 50. Yale Student Athlete Transferable Skills. (2023, June 1). Office of Career Strategy - Yale University. <https://ocs.yale.edu/resources/yale-studentathlete-transferable-skills/>.
 51. Yukhymenko-Lescroart, M. A. (2023). The intersection of education and sport among Ukrainian university athletes: the role of identity and passion for sport in athletic and academic motivation. *Current Psychology*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05494-0>.
 52. Zakharina A., Zakharina I., Sorokolit N., Hrybovska I., Stefanyshyn N. Multimedia technologies in the training of students of higher education institutions in Ukraine for animation activities in the recreation and wellness sector environment. *Environment. Technology. Resources. Rezekne, Latvia Proceedings of the 16th International Scientific and Practical Conference. 2025. vol. III, pp. 383-389. doi: 10.17770/etr2025vol3.8516*.
 53. Strengthening rehabilitation in health systems : резолюція WHA76.6 від 30.05.2023 Електронний ресурс. Geneva : World Health Organization, 2023. 5 р. Режим доступу: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA76/A76_R6-en.pdf.
 54. Rehabilitation 2030 initiative. Всесвітня організація охорони здоров'я. Електронний ресурс. — Режим доступу: <https://www.who.int/initiatives/rehabilitation-2030>.
 55. Das, S., Shamir, N., Cheang, A. (2020). An Understanding of the Psychological Challenges Faced by Student-Athletes and How They Manage. 5, 22-30.

Оздоровча ходьба, як невід'ємна частина реабілітації у спорті

Доц. А.Г. Захаріна¹, проф. Є.А. Захаріна², асист. О.М. Юрченко³

¹Український гуманітарний інститут

²Національний університет «Запорізька політехніка»

³Харківський міжнародний медичний університет

В статті розглянуто роль і місце ходьби в реабілітаційних заходах у спорті. Приведені критерії визначення її ефективності.

Ключові слова: реабілітація, ходьба, спорт, травматизм.

Healthy walking as an integral part of rehabilitation in sports

Assoc. prof. A.G. Zakharina¹, prof. E.A. Zakharina², asst. O.M. Yurchenko³

¹Ukrainian Humanitarian Institute

²Zaporizhia Polytechnic National University

³Kharkiv International Medical University

The article examines the role and place of walking in rehabilitation activities in sports. The criteria for determining its effectiveness are given.

Key words: rehabilitation, walking, sports, injuries.

Контактна інформація: Захаріна Аліса Геннадіївна
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії,
ерготерапії та фізичного виховання

Стаття надійшла до редакції 12.02.2026 р.