



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

*«Адаптаційні та психофізіологічні проблеми
фізичної культури і спорту»*

Збірник наукових праць за матеріалами
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(7-8 грудня 2023 року)

Київ - Черкаси 2023

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1.	
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ	16
Karatieieva S.Yu.	
ANATOMICAL PARAMETERS OF THE PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS OF UKRAINE	16
Karatieieva S.Yu., Slobodian O.M., Tovkach Yu.V., Antoniuk O.P.	
FEATURES UPPER EXTREMITIES LENGTH DEPENDING FROM THE SPORT TYPE	17
Бабак С.В., Заїчко І.О.	
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ КОМПОНЕНТНОГО СКЛАДУ ТІЛА КУРСАНТІВ РІЗНИХ КУРСІВ ВВНЗ	18
Борейко А.О., Олійник Т.М.	
КОРЕКЦІЯ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ОСІБ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	20
Бочарова А.О., Лук'янцева Г.В.	
БІОЛОГІЧНА ЦІННІСТЬ ТА КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ ОВОЧІВ	22
Буко А.Я., Лук'янцева Г.В., Олійник Т.М., Сосновський В.В.	
ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ОСІБ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ ПРИ ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ.....	24
Гарнага В.А.	
НЕЙРОДИНАМІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА	26
Гончаренко І.В.	
ФІТОТЕРАПЕВТИЧНА КОРЕКЦІЯ СТРЕС-ІНДУКОВАНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ	29
Дегтяренко-Мельник Т.В. ¹ , Бринза І.В. ¹ , Яготін Р.С. ²	
ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ З УРАХУВАННЯМ СТУПЕНЮ АДАПТОВАНОСТІ ОСОБИ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	32
Дяченко А.Ю., Го Женхао	
ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ ВИТРИВАЛОСТІ ПРИ РОБОТІ АНАЕРОБНОГО ХАРАКТЕРУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ	35
Дяченко О.А., Філіппов М.М.	
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МОЖЛИВОГО ВПЛИВУ ЗМІН ІНТЕНСИВНОСТІ ТКАНИННОГО ДИХАННЯ НА ПРОЯВИ ГІПОКСІЇ НАВАНТАЖЕННЯ.....	37
Заволокін О.С., Лук'янцева Г.В., Сосновський В.В.	
ПРОБЛЕМАТИКА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ І ПІДТРИМКИ ВОДНО-СОЛЬОВОГО БАЛАНСУ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ШОСЕЙНИКІВ.....	39

Засць О.Є., Коваленко С.О. ВПЛИВ ГЛИБОКОГО РЕГЛАМЕНТОВАНОГО ДИХАННЯ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ ЛЮДИНИ	41
Захарченко В.Л., Хмельницька Ю.К., Тронь Р.А. АНАЛІЗ ЙОДНОГО СТАТУСУ ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ.....	42
Земцова І.І., Станкевич Л.Г., Тронь Р.А., Долгополов А.М. АНТИОКСИДАНТНА ЗДАТНІСТЬ ДЕЯКИХ МЕТАБОЛІТІВ ТА ПРЕПАРАТІВ В УМОВАХ «IN VITRO»	44
Ільїн В.М., Філіппов М.М. ЧАСТОТА ПРОЯВІВ ОЗНАК ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ	47
Каратєєва С.Ю., Слободян О.М., Мосейчук Ю.Ю., Лаврів Л.П. МОРФОЛОГІЧНІ ПАРАМЕТРИ СТЕГНА СТУДЕНТІВ БУКОВИНИ	49
Киричек П.В., Лук'янцева Г.В. РУХОВА ФУНКЦІЯ ТОВСТОЇ КИШКИ ЯК ОДНА З ЗАПОРУК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ	50
Клименко Г.В., Філіппов М.М. ЗМІНИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ПІД ВПЛИВОМ ІНОВАЦІЙНО-ОРГАНІЗОВАНОГО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	52
Ковтун Н.М. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СХІДНИХ ТАНЦІВ.....	54
Колеснік І.В., Салямін Ю.М. СТАН ВЛАСТИВОСТЕЙ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ У СПОРТСМЕНІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ГІМНАСТИКОЮ СПОРТИВНОЮ.....	56
Колосова О.В., Зінченко С.В. ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖУВАЛЬНОЇ МУСКУЛАТУРИ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ ТА КАНОЕ.....	58
Копил М.О. ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ ГІПЕРТОНІЧНІЙ ХВОРОБИ	60
Корман Ш.А., Лук'янцева Г.В., Краснова С.П., Олійник Т.М. ФУНКЦІОНУВАННЯ МІКРОЦИРКУЛЯТОРГО РУСЛА В М'ЯЗОВИХ ТКАНИНАХ ЯК ОДНА З ЗАПОРУК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ.....	62
Косенко М.М., Бакуновський О.М. МОДЕЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРЕБУВАННЯ В КАНОЕ ДЛЯ ВЕСЛУВАЛЬНОГО СЛАЛОМУ НА СТАН РЕГУЛЯТОРНИХ СИСТЕМ ТА СЕНСОРНІ ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗМУ.....	64

Кубрак І.І., Кривошеєв Д.А., Дзюбенко Н.В. МОРФОМЕТРИЧНІ ПАРАМЕТРИ ТІЛА У СПОРТСМЕНІВ-П'ЯТИБОРЦІВ	66
Лизогуб В.С. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТАБЛОГРАФІЇ	69
Лошкарьова Є.О. ЕНЕРГОВИТРАТИ СПОРТСМЕНІВ У СТАНІ СПОКОЮ ЯК БІОМАРКЕР ДОСТУПНОСТІ ЕНЕРГІЇ В СПОРТІ	71
Луць Ю.П., Лук'янцева Г.В., Федорчук С.В. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ В ОПТИМАЛЬНОМУ РЕЖИМІ ТЕСТУВАННЯ	73
Максимова Ю.А., Денисенко В.Д., Філіппов М.М. ПРОФІЛАКТИЧНИЙ ВПЛИВ РОТАЦІЙНО- ТРАКЦІЙНОЇ МІОРЕЛАКСАЦІЇ ХРЕБТА НА ВЕСТИБУЛЯРНІ ТА ВЕГЕТАТИВНІ ФУНКЦІЇ ЮНИХ АКРОБАТІВ	75
Малько К.С., Бабак С.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА МІКРОБОМ КАЛУ	77
Малюга С.С., Лук'янцева Г.В., Бакуновський О.М. ПРОЯВИ АДАПТИВНИХ ЗМІН СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ ПІД ВПЛИВОМ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ БОДІБЛІДИНГОМ	79
Наконечна О.В., Олійник Т.М. РОЛЬ ОМЕГА-3 В РАЦІОНІ ХАРЧУВАННЯ, ОСІБ, ЩО - ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАТЕСОМ	81
Обуховський І.С., Лук'янцева Г.В. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФУЛЕРЕНІВ	83
Оржехівська В.О., Петренко Ю.О. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СТРЕТЧІНГОМ НА ОСОБЛИВОСТІ ТІЛОБУДОВИ СПОРТСМЕНІВ	86
Осипенко Г.А., Вдовенко Н.В., Хмельницька Ю.К., Їлдірим Ю.М. ОЦІНКА ПОВНОЦІННОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ РАЦІОНІВ ХАРЧУВАННЯ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ	90
Осипенко Г.А., Станкевич Л.Г., Богдан Я.С. КОНТРОЛЬ АНАЕРОБНОЇ ТА АЕРОБНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ Й ЕНЕРГЕТИЧНИХ СИСТЕМ У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОГО ДЕСЯТИБОРСТВА	93
Палладіна О.Л. ОСОБЛИВОСТІ КИШЕЧНОЇ МІКРОБІОТИ АТЛЕТІВ ТА ДІЄТОЛОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ЇЇ КОРЕКЦІЇ	95
Петренко Ю.О. ВИЗНАЧЕННЯ БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	97

Петренчук В.В., Безкопильна С.В. ВЛАСТИВОСТІ НЕЙРОДИНАМІЧНИХ ТА СЕНСОМОТОРНИХ ФУНКЦІЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI	99
Петрущенкова М.С., Лук'янцева Г.В. РОЛЬ БІОЕТИКИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ЗІ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	101
Ратієва Ю.А. НУТРИЦІОЛОГІЧНА ЦІННІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ВЖИВАННЯ ФЕРМЕНТОВАНИХ ПРОДУКТІВ	103
Рибачук Л.М. РОЛЬ БІОХІМІЇ У СТАНОВЛЕННІ КОМПЕТЕНТНИХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ	105
Росоха Г.В., Вдовенко Н.В., Гусарова А.М., Осипенко Г.А. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ТЕСТОСТЕРОНУ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ОСОБИСТОСТІ У СПОРТСМЕНІВ	107
Русанова О.М., Тань Цзюнь ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА РІЗНИХ ЗМАГАЛЬНИХ ДИСТАНЦІЯХ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ	109
Савченко К.Ю. ФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ У ВІТРИЛЬНОМУ СПОРТІ	111
Салівончик І.І. ПРОЯВИ НЕЙРОДИНАМІЧНИХ ФУНКЦІЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	113
Самсій Р.М., Філіппов М.М. КОМПЛЕКСНА ФУНКЦІОНАЛЬНА ДІАГНОСТИКА ОСІБ, ЩО ПОТРЕБУЮТЬ ФІТНЕС-РЕАБІЛІТАЦІЮ	116
Свірін Я.Р., Свірін Ю.В., Краснова С.П., Лук'янцева Г.В. ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ І НУТРИТИВНОЇ ПІДТРИМКИ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ	118
Сергєєва О.О., Кожемяко Т.В. ВПЛИВ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЛЮДИНИ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ БЛЕЙДІВ ПІД ЧАС МАСАЖУ	120
Сіренко П.О. УЗАГАЛЬНЕННЯ ПИТАНЬ ПРОБЛЕМАТИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ТА СКЛАДОВІ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ	123
Скоробогатов А.Н., Пастухова В.А. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТОЛУОЛУ ТА СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ СКЕЛЕТНИХ ТКАНИН	125

Фалалєєва Т.М., Цирюк О.І., Власюк Д.А., Жебель Т.М., Молочек Н.В. РОЗРОБКА КОМПЛЕКСНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	127
Циганник Р.А., Коваленко С.О. ВПЛИВ ПАСИВНОЇ ГРАДУАЛЬНОЇ ОРТОПРОБИ НА АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК У СПОРТСМЕНІВ	128
Ціпов'яз А.Т. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ШКОЛЯРІВ СТАРШОГО ВІКУ	129
Чуприненко Н.С., Коваленко С.О. ДИНАМІКА СЕРЦЕВОГО РИТМУ У СТУДЕНТІВ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ГАРВАРДСЬКОГО СТЕП-ТЕСТУ	132
Шпанюк В.В. ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗІОЛОГІЧНОЇ РЕАКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ З РІЗНИМИ ТИПОЛОГІЧНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ	134
Яновська Д.В., Скоробогатов А.М. ХАРЧОВА АЛЕРГІЯ У СПОРТСМЕНІВ	137
РОЗДІЛ 2.	
АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ ОРГАНІЗМУ	139
Korobeynikov G., Korobeinikova L., Raab M., Korobeinikova I., Kohanevich A. PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE AND STRESS RESPONSE IN YOUNG ATHLETES	139
Андрєєва Н.О., Салямін Ю.М., Омельянчик-Зюркалова О.О. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ З УРАХУВАННЯМ РОЗВИТКУ СЕНСОМОТОРИКИ	141
Бабак С.В., Йовенко Ю.О. РОЛЬ ГОРМОНІВ В АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	144
Біцко Л.В., Рибалко А.В. ВПЛИВ МАСАЖУ ШИЙНО-КОМІРЦЕВОЇ ЗОНИ В ОСІБ З НАДМІРНИМ ЗОРОВИМ НАВАНТАЖЕННЯМ	146
Бовкун А.О., Светлова О.Д. ЗАСТОСУВАННЯ РЕЦЕПТИВНОЇ МУЗИКОТЕРАПІЇ В СТОМАТОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ	148
Босенко А.І., Орлик Н.А., Гойло Б.В. ІНТЕРКОРЕЛЯЦІЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ЗАГАЛЬНОГО ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ МОЗКУ СПОРТСМЕНІВ ЗА УМОВ ТЕСТУВАННЯ З РЕВЕРСОМ	151

Бугаєнко Т.О., Анісімов Д.О. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТАБІЛІЗАЦІЇ М'ЯЗІВ ПІСЛЯ ЗАНЯТЬ ІЗ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	153
Герасимчук К. РОЗВИТОК ВЕСТИБУЛЯРНОГО АПАРАТУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ АКРОБАТИКИ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У ЧЕРЛІДЕНГУ	155
Горенко З.А., Очеретько Б.Є. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДИХ ГАНДБОЛІСТІВ	157
Земцова І.І., Станкевич Л.Г., Тронь Р.А., Долгополов А.М. АНТИОКСИДАНТНА ЗДАТНІСТЬ ДЕЯКИХ МЕТАБОЛІТІВ ТА ПРЕПАРАТІВ В УМОВАХ «IN VITRO»	159
Ілюха Л.М., Пух Т.Ю. ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РОЗУМІННЯ ВТОМИ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ І АДАПТАЦІЇ	162
Комолафе Д.О., Філіппов М.М. ВІДМІННОСТІ МАСОПЕРЕНОСУ КИСНЮ У ПІДЛІТКІВ І ДОРΟΣЛИХ ПРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ	164
Лизогуб В.С., Пустовалов В.О., Король Т.А., Усатова І.А., Халявка Р.М. НЕЙРОДИНАМІЧНІ ФУНКЦІЇ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ	166
Любчик О.С., Белікова М.В. НУТРІОЛОГІЧНА ЦІННІСТЬ РИБИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВЖИВАННЯ	168
Мацибора А.М. РОЗУМОВА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ	170
Мірошніченко О.В., Пастухова В.А. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ КОРЕКЦІЇ ДЕФІЦИТУ МІКРОНУТРІЄНТІВ У ВАГІТНИХ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПІЛАТЕСОМ	171
Мірошніченко В.М., Фурман Ю.М. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ, БІГОМ, ПЛАВАННЯМ ТА ФІТНЕСОМ	173
Портниченко А.Г., Портниченко В.І., Філіппов М.М., Ільїн В.М., Бокуновський О.М. ОБҐРУНТУВАННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ З ВИВЧЕННЯ МАСОПЕРЕНОСЕННЯ РЕСПІРАТОРНИХ ГАЗІВ В ГОРАХ НА ЕЛЬБРУСЬКІЙ МЕДИКО- БІОЛОГІЧНІЙ СТАНЦІЇ НАН УКРАЇНИ	175
Пулатова К.В., Романюк А.П. МОЖЛИВОСТІ М'ЯЗОВОЇ СИЛИ У ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ	177

Романюк А.П. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ.....	178
Станкевич Л.Г., Хмельницька Ю.К., Земцова І.І. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПОКАЗНИКАМИ АНТИОКСИДАНТНОГО СТАТУСУ І ФІЗИЧНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ СПОРТСМЕНІВ З ПРОЯВОМ ВИТРИВАВЛОСТІ.....	180
Танасійчук Л.М. ОСОБЛИВОСТІ СКЛАДУ МАСИ ТІЛА У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ	182
Ткачук О.О. ПРОФІЛАКТИКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОПОРНО- РУХОВОГО АПАРАТУ	184
Топчій М.С., Козій Т.П., Штреблев М.Ю. ПРОДУКТИВНІСТЬ СЕРЦЕВОГО М'ЯЗА ПІДЛІТКІВ ЗА ДАНИМИ ПРОБИ РУФ'Є.....	186
Філіппов М.М., Ільїн В.М., Пастухова В.А. ФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА УМОВ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ МАКСИМАЛЬНЕ СПОЖИВАННЯ КИСНЮ	189
Філіппов М.М., Хмельницька Ю.К. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛИЖНИЦЬ-ГОНЩИЦЬ ПРИ ПОДОЛАННІ ГІРСЬКИХ ТРАС	191
Хмельницька Ю.К., Станкевич Л.Г., Тронь Р.А., Єфанова В.В. ПЕРЕКИСНИЙ ГЕМОЛІЗ ЕРИТРОЦИТІВ, ЯК ПОКАЗНИК ПЕРЕНОСИМОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ.....	193
Чекаленко С.В. ФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВЧОЇ ДІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОГО ОПОРУ ТІЛА.....	195
Широкоступ В.М. ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОТІЙКОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПОЧАТКУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	197
Шумкова І.М., Романюк А.П. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	199
Юхименко Л.І., Колесник А.С. ОСОБЛИВОСТІ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ДІТЕЙ 5-7 РОКІВ.....	201
РОЗДІЛ 3. РЕГУЛЯЦІЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ У НОРМІ ТА ПАТОЛОГІЇ.....	203

Karnaikh T.V. FEATURES OF THE BRAIN FUNCTIONAL STATE IN ATHLETES ENGAGED IN CYCLIC AND ACYCLIC SPORTS	203
Андерс Н.О., Светлова О.Д. ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕНЬ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ ПРИ ДИТЯЧОМУ ЦЕРЕБРАЛЬНОМУ ПАРАЛІЧУ	205
Бородіна Т.А., Філіппов М.М. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВІТРИЛЬНИМ СПОРТОМ.....	209
Коваль Ю.В. ОНТОГЕНЕЗ ПОКАЗНИКІВ СТАТОКІНЕТИЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ОСІБ З ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ	211
Зайчук А.І. ГОЛОВНИЙ БІЛЬ. МІГРЕНЬ	214
Коломійчук Т.В., Петренко Д.В. ДОСЛІДЖЕННЯ РЕГУЛЯТОРНОГО ВПЛИВУ МАКРО- І МІКРОЕЛЕМЕНТІВ З ВІТАМІНОМ D НА ПОКАЗНИКИ ЛІПІДНОГО ОБМІНУ У ЩУРІВ ЗА УМОВ ГІПЕРТИРЕОЗУ	215
Крикун О.А., Воронова В.І., Федорчук С.В. ДИНАМІЧНА М'ЯЗОВА ВИТРИВАЛІСТЬ РУХУ КИСТІ У ЧЕРЛІДЕРОК З РІЗНИМ РІВНЕМ КВАЛІФІКАЦІЇ	217
Михейцева І.М., Коломійчук С.Г., Сіроштаненко Т.І. РЕГУЛЯТОРНА РОЛЬ ГАЗОВОГО ТРАНСМІТЕРУ ГІДРОГЕН СУЛЬФІДУ ПРИ РОЗВИТКУ ГЛАУКОМИ.....	219
Палієнко А.О., Білоус Р.М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	221
Пастухова В.А., Зінченко С.В. СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ (ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ).....	223
Петренко Н.Б., Філіппов М.М. ЗМІНИ СТАНУ КООРДИНАЦІЙНИХ ТА КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ З МОВНИМИ ВІДХИЛЕННЯМИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ.....	225
Применко В.С. ВПЛИВ ВЖИВАННЯ БІОЛОГІЧНО АКТИВНОЇ ДОБАВКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ФУТБОЛІСТІВ.....	227
Тулупова В.В. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ НЕЙРОДИНАМІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ОСІБ З ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ	229

Устіменко Я.О. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ОСІБ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ	232
РОЗДІЛ 4.	
ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЗА ОСОБЛИВИХ УМОВ.....	233
Амбарцумян О.С., Кожемяко Т.В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ	233
Береговий Р.О. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ КОНТРАКТУРАМИ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ.....	235
Василенко М.М., Петренко С.О. СПЕЦІАЛЬНО-ОРГАНІЗОВАНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ...	237
Єрохов Р.О., Ільїн В.М. НЕЙРОДИНАМІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ І СТАН ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ПРИ ДИСТРЕСІ ВОЄННОГО ЧАСУ	239
Задорожня О.М. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПОСТІЗОМЕТРИЧНИХ ВПРАВ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЕФОРМАЦІЙ ХРЕБТА.....	242
Зінченко Н.М., Самоїленко С.В. КАНІСТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ	244
Зінченко П.В., Светлова О.Д. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ З РОЗТЯГНЕННЯМ ЗВ'ЯЗОК НАДП'ЯТКОВО-ГОМІЛКОВОГО СУГЛОБУ	246
Ілюха Л.М., Зволяк О.В. РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ЗАХОДИ В ЛІКУВАННІ ФАНТОМНОГО БОЛЮ В КІНЦІВКАХ.....	249
Кібкало Н.Є., Завгородня В.А. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ З ІШІАЛГІЄЮ	251
Константиновська О.В. СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ РУХЛИВОСТІ КОЛІННОГО СУГЛОБА	256
Лебедева О.Д. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПАЦІЄНТІВ З ТРАВМАМИ СПИННОГО МОЗКУ	258
Мазур Л.Г., Хоменко С.М. ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ВАЛЬГУСНІЙ ДЕФОРМАЦІЇ СТОПИ.....	260

Мехед О.Б., Карпенко Ю.О., Матюшко С.М. ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ПРИБЕРЕЖНО-ВОДНИХ ЕКОСИСТЕМ ЧЕРНІГІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ У АСПЕКТІ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЗА ОСОБЛИВИХ УМОВ	263
Микитюк А.Ю., Хоменко С.М. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ІДЕОПАТИЧНІЙ ХОДЬБІ.....	265
Олійник О.В., Хоменко С.М. ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ КІФОЗНІЙ ПОСТАВІ	267
Павленко В.В., Ілюха Л.М. ВПЛИВ АЕРОБНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ	269
Палієнко А.О., Хоменко С.М. ВПЛИВ ТОЧКОВОГО МАСАЖУ НА ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЧОЛОВІКІВ.....	272
Панфілова О.В., Гиря А.О. ВПЛИВ САМОМАСАЖУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЖІНОК.....	274
Пасько Н.О. ВПЛИВ МАСАЖУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОСІБ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ХРЕБЕТНОГО СТОВПА	275
Пахомова Я.В., Кожемяко Т.В. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ З МІЖХРЕБЦЕВОЮ ГРИЖЕЮ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА	276
Ратушний Б.В., Кожемяко Т.В. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УШКОДЖЕННЯМИ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА	279
Скиба А.П., Завгородня В.А. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ АРТРОСКОПІЇ КОЛІННОГО СУГЛОБА	281
Скраль А.О. КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ	283
Ступак Ю.М. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ПНЕВМОНІЄЮ	285
Темненко І.П. МЕТОД ЧАСТОТНО-РЕЗОНАНСНОГО ВПЛИВУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ.....	287
Ульяницька Н.Я., Ковальчук О.В. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО СТВОРЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ІЗ СИНДРОМОМ КОМП'ЮТЕРНОЇ ШИЇ.....	289

Чварко Д.Г., Коваленко С.О. ДИНАМІКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ	292
Юхименко Л.І., Мартиш А.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ СТУДЕНТІВ ІЗ ПОСТКОВІДНИМ СИНДРОМОМ	293
Юхименко Л.І., Рибченко Т.М. КОРЕКЦІЙНИЙ ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА СКОЛІОТИЧНУ ПОСТАВУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	295
Якунін М.О., Коваленко С.О. ВПЛИВ ЛІМФОДРЕНАЖНИХ ВИДІВ МАСАЖУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЛЮДИНИ	297
Ясенівка В.В., Малий В.В. РОЛЬ ХАРЧУВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У КОМПЕНСАЦІЇ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ 2-ГО ТИПУ: КЛІНІЧНИЙ ВИПАДОК	298

Борейко А.О., Олійник Т.М.
КОРЕКЦІЯ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ОСІБ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ
В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ Україна

Актуальність корекції харчування для спортсменів. За даними ВООЗ, 70% громадян України стикаються зі стресом. Також, згідно зі статистикою, 52% українців мають проблеми зі здоров'ям через неправильне харчування (Карпюк І. Ю., Обезюк Т. К., 2022).

Сучасний ритм життя і високий рівень стресу в суспільстві ставлять особливі виклики перед фітнес-активними особами (Циганенко О.І., 2021). Спортсмени, незалежно від рівня навантажень, часто знаходяться під впливом стресу, що може впливати на їхню тренувальну ефективність і загальний стан здоров'я. Однак корекція харчування може стати ключовим фактором у забезпеченні оптимального функціонування організму та досягненні спортивних цілей.

Мета дослідження. Фітнес та стрес є невід'ємними частинами сучасного життя, і їх вплив на організм може бути взаємодійним. Мета цього дослідження полягає в вивченні та розробці стратегій корекції харчування для фітнес-активних осіб в умовах стресу з метою поліпшення фізичного та психічного стану.

Матеріали та методи. Об'єкт дослідження: особи, що займаються фітнесом та піддаються стресовим впливам.

Завдання дослідження:

- 1) Вивчення взаємозв'язку між стресом і харчуванням:
 - Аналіз впливу стресу на харчові звички фітнес-активних осіб.
 - Визначення змін у споживанні їжі та питному режимі під впливом стресових ситуацій.
- 2) Ідентифікація оптимального режиму харчування для зменшення стресу:
 - Визначення харчових компонентів, які можуть підтримувати нервову систему та зменшувати рівень стресу.
 - Розробка оптимального режиму прийому їжі, який сприяє психічному здоров'ю та збереженню енергії для тренувань.
- 3) Аналіз впливу харчових добавок та продуктів на стресостійкість:
 - Дослідження ефективності харчових добавок, таких як магній, вітаміни групи В та антиоксиданти, у зменшенні стресу.
 - Оцінка впливу конкретних продуктів на стресостійкість організму під час фітнес-тренувань.
- 4) Розробка індивідуалізованих рекомендацій та меню:
 - Врахування індивідуальних потреб у харчуванні для фітнес-активних осіб.
 - Розробка персоналізованих рекомендацій та зразків меню, спрямованих на зменшення стресу та оптимізацію тренувань.

Результати та їх обговорення. Вплив стресу на харчові звички:

Дослідження підтверджують, що стрес може викликати різні зміни у харчових звичках. Деякі особи можуть схильні до переїдання, в той час як інші можуть втратити апетит. Це може впливати на баланс енергії та надання необхідних поживних речовин для підтримки фітнес-активного стилю життя.

Оптимальний режим харчування для фітнес-активних осіб:

Вивчення дозволяє визначити, що фітнес-активні особи мають унікальні потреби у харчуванні. Оптимальний режим харчування повинен враховувати не тільки кількість калорій, але і співвідношення білків, вуглеводів та жирів для забезпечення ефективного відновлення після тренувань та утримання м'язової маси (Горюк П. І., Гакман А. В., 2018)

Стратегії зменшення стресу через харчування:

Дослідження підтверджують, що існують конкретні стратегії харчування, які можуть допомогти зменшити вплив стресу на фітнес-активних осіб. Вживання продуктів, що містять антиоксиданти, та регулярне споживання зеленого чаю можуть сприяти зниженню рівня стресу (Лисенко О.М., 2008).

Рекомендації та меню для фітнес-активних осіб в стресових умовах:

Дослідження надають конкретні рекомендації стосовно раціону харчування та наводять приклади меню, які можуть бути ефективними для осіб, які займаються фітнесом в умовах стресу. Це включає раціональний розподіл калорій, різноманітність продуктів та врахування індивідуальних потреб.

Результат після дослідження:

- Зменшення рівня стресу – 70%
- Покращення здоров'я – 80%
- Підвищення ефективності тренувального процесу – 50%

Загальні висновки. Харчування - це крок до підтримання здоров'я. Дієтична програма, яка розрахована для осіб, що займаються фітнесом в стресових ситуаціях, може значно поліпшити ваші результати.

Очікується, що вивчення та впровадження корекції харчування для фітнес-активних осіб в стресових ситуаціях призведе до поліпшення психічного стану, ефективності тренувань та загального стану здоров'я цільової аудиторії. Результати дослідження можуть служити підґрунтям для подальших рекомендацій з корекції харчування у фітнес-галузі.

Список літератури.

1. Основи здорового способу життя І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. - Київ: 2022. - 419 с
2. Основи спортивного харчування П. І. Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці : 2018. – 74 с.
3. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом // Під редакцією д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. Київ: 2021. –240 с.
4. Медико-біологічний контроль в оздоровчому фітнесі / О.М. Лисенко // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2008.– №1. – с. 72-76.