



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 ХВОРОБІ	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 БОДІБЛІНГОМ	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
Петрущеникова 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
Россоха 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
Шпанок 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 ПЛАТЕСОМ	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-ГОНЦИЦЬ 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

Karnaukh 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.....	
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., Самойленко 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 ПШІАЛГІЄЮ	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 ХОДЬБИ.....	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

Срохов Р.О., Ільїн В.М.

НЕЙРОДИНАМІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ І СТАН ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ПРИ ДИСТРЕСІ ВОЄННОГО ЧАСУ

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

Вступ. Стрес-система - складний регуляторний комплекс, який допомагає координувати гомеостаз у звичайних умовах і відіграє ключову роль в активації й координації всіх змін в організмі, що становлять адаптивну реакцію на стресори. Відповідно до даних сучасних досліджень ця система складається із центральної ланки й периферичних гілок, які здійснюють зв'язок центральної ланки з усім організмом. Центральна ланка міститься в головному мозку: у гіпоталамусі й інших відділах стовбура мозку. Однією із найважливіших функцій гіпоталамуса є регуляція діяльності гіпофіза. Наявність нервових та гуморальних зв'язків між гіпоталамусом та гіпофізом дозволили об'єднати їх в єдину гіпоталамо-гіпофізарну систему. Гіпоталамо-антероаденогіпофізарна система регулює трофіку, ріст та репродуктивні функції організму, а гіпоталамо-метааденогіпофізарна та гіпоталамо-постгіпофізарна системи найбільш проявляють себе у стресових ситуаціях і тим самим мають пряме відношення до регуляції захисно-приспосувальних реакцій.

Функція гіпоталамо-гіпофізарної системи контролюється нейронами центрів самого гіпоталамуса, а також стовбуром головного мозку і вищими відділами ЦНС. Сигнали про зовнішні стресори надходять у стрес-систему від кори мозку через асоціативну кору, морський коник, а також від лімбічної системи. Сигнали про стресори від органів чуття, кровоносних судин, м'язів, внутрішніх органів надходять у стрес-систему через краніальні й периферичні нерви, чутливі аферентні волокна й кров. Вихід сигналів із центральної ланки стрес-системи здійснюється не тільки до органів через периферичні гілки системи, як вказувалося вище, але також до інших відділів ЦНС: до кори головного мозку, ядер гіпоталамуса, спинного мозку, морського коника, лімбічної системи. Таким чином, відділи ЦНС, з яких сигнали йдуть до стрес-системи, у свою чергу одержують також і сигнали від неї [1,2].

Дослідження змін вегетативного гомеостазу при дистресі воєнного часу є актуальним і важливим для розуміння впливу стресових ситуацій на здоров'я людей, зокрема на функціонування нервової системи.

Методи досліджень. Проведений контент-аналіз літератури, присвяченої вивченню стресу в екстремальних умовах.

Результати. Воєнний час є періодом, коли люди зазнають вагомих фізичних та психологічних стресів. Військові дії, екстремальні умови, відсутність безпеки та постійний страх можуть викликати серйозний дистрес у військовослужбовців та цивільних осіб, перебуваючих у зоні конфлікту. Це може призводити до різних фізіологічних і психологічних змін у їхньому організмі.

Вегетативний гомеостаз - це регуляційний механізм організму, відповідальний за підтримання відносної сталості функціонування внутрішніх органів та систем, зокрема нервової системи. Вегетативна нервова система

контролює автоматичні процеси, такі як дихання, серцево-судинна активність, травлення та інші.

Дослідження змін вегетативного гомеостазу під час воєнного дистресу допоможуть виявити конкретні фізіологічні зміни, що виникають внаслідок стресу, й з'ясувати їхні наслідки для здоров'я. До прикладу, можуть бути виявлені зміни в ритмі серцевої діяльності, диханні, артеріальному тиску, рівні стероїдних гормонів та інших біомаркерів стресу.

Ці дослідження сприятимуть розробці ефективних стратегій психологічної та медичної підтримки для військових, цивільних осіб, які переживають воєнний дистрес. Розуміння фізіологічних змін, котрі відбуваються під час стресу, може допомогти в опрацюванні інтервенцій, спрямованих на зниження негативних наслідків стресу та поліпшення загального стану осіб, що перебувають у воєнних умовах.

Таким чином, дослідження змін вегетативного гомеостазу при дистресі воєнного часу мають велике значення для покращення довгострокового психологічного і психічного здоров'я та благополуччя людей, зазнаючих стресу внаслідок воєнного конфлікту.

Оскільки вегетативний гомеостаз є складною системою, залежно від індивідуальних особливостей людини, реакції на дистрес воєнного часу можуть варіюватися. Деякі люди матимуть більшу стійкість до стресу, тоді як інші будуть більш схильними до розладів вегетативного гомеостазу.

Дистрес воєнного часу може проявлятися в різних формах:

- *Стрессова реакція:* Під час війни організм може виходити з рівноваги через постійний стрес, що впливає на автономну нервову систему. Зазвичай спостерігається активізація симпатичної нервової системи, що призводить до підвищення пульсу, артеріального тиску та виділення стресових гормонів, таких як адреналін і кортизол.
- *Порушення сну та харчування:* Стрес і незабезпеченість під час війни можуть призвести до порушень сну та неправильного харчування, що може впливати на роботу автономної нервової системи.
- *Психічні зміни:* Стрес і травматичні події можуть спричинити різні психічні розлади, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), які можуть впливати на регуляцію вегетативного гомеостазу.

Для збереження вегетативного гомеостазу важливо забезпечити належний рівень фізичної та психологічної підтримки для людей, які переживають дистрес воєнного часу. Це може включати доступ до медичної допомоги, психологічної підтримки, стрес-менеджменту, фізичних вправ та інших ресурсів, які допомагають знизити рівень стресу та відновити вегетативний гомеостаз. Окрім цього відомо, що механізми вегетативної регуляції відіграють провідну роль в адаптаційних реакціях організму за мінливих умов навколишнього середовища [Льїн В. Н. та ін., 2003].

Дана обставина актуалізує пошук надійних, наочних й інформативних фізіологічних показників функціонального стану нервової системи (НС), які оцінюються відповідно аналізу психофізіологічних процесів [Белоедов А. В., 2015; Коробейников Г. В., 1992, 2013], і вегетативної регуляції [Льїн В. Н. та

ін., 2003; Михайлов В. М., 2000]. Такі показники відображають формування різних функціональних станів при адаптації організму людини до фізичного й психічного стресу [Баранов Д.В., 2006; Муфтахіна РМ, 2011], та становлять значний інтерес, оскільки для фізіології ВНД може проявитися ще одна сторона інструментального контролю резервних можливостей психіки і когнітивних функцій, а також вегетативної регуляції організму під час воєнного часу серед мирного населення.

Висновки: 1. Дистрес воєнного часу може впливати на вегетативний гомеостаз, викликаючи різні фізіологічні зміни в організмі. Ці зміни можуть мати серйозні наслідки для здоров'я та вимагати медичної підтримки та психологічної допомоги. 2. Дослідження індивідуальної стресостійкості на сьогоднішній день є актуальним як для всього населення - виокремлення людей високого ризику психічних розладів, суїцидів, так і окремих його груп - удосконалення професійного відбору та прогнозування діяльності військовослужбовців, пожежників, рятувальників, працівників авіації. 3. Розуміння основ стресової вразливості дає можливість ефективно прогнозувати, запобігати та лікувати постстресорні патологічні стани. Особливо актуальним є вивчення зв'язку стресостійкості з розвитком, перебігом та виникненням ускладнень серцево-судинної та судинно-мозкової патології.

Література.

1. Esposito P., Gheorghe D., Kandere K., et al. Acute stress increases permeability of the blood brain-barrier through activation of brain mast cells. *Brain Research*. 2001; 888: 117-127
2. Harbuz M. S., Lightman L. Stress and the hypothalamo-pituitary-adrenal axis: acute, chronic and immunological activation. *J. Endocrinol*. 1992; 134: 327-339.
3. Михайлов В. М. Варіабельність ритму серця. Новий погляд на стару парадигму. *Нейрософт*. 2017. 516 с.