



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

**«ТЕНДЕНЦІЇ, ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ
СУЧАСНОЇ ФІЗІОЛОГІЇ, РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ»**

Збірник наукових праць за матеріалами
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
присвяченої 75-річчю навчально-наукового інституту фізичної культури,
спорту і здоров'я Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького
(27-28 листопада 2024 року)

Черкаси - Київ 2024

РОЗДІЛ 4.	
ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	151
Korobeynikov G., Raab M., Korobeinikova L., Korobeinikova I. THE IMPACT OF MILITARY EVENTS ON THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF ELITE WRESTLERS	151
Koval K.H., Khomenko S.M. CHARACTERISTICS OF STUDENTS' ANXIETY UNDER THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW: PSYCHOPHYSIOLOGICAL CONTENT	153
Андерс Н.О., Светлова О.Д. ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕТЕРОГЕННОСТІ РОЗЛАДІВ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ (РАС) У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	155
Вербовський А.І. НАДЛИШКОВА МАСА ТІЛА ТА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК РИЗИКИ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ У ДІТЕЙ	159
Голдак М.І., Светлова О.Д. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА	162
Качмар С.Д., Бабак С.В., Бакуновський О.М. ГОЛОВНИЙ БІЛЬ ПРИ ЗМІНІ СТАНУ СТРУКТУР ШИЇ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ	164
Козак В.В., Юхименко Л.І. МОРФОМЕТРІЯ НИЖНЬОЇ ПОРОЖНИСТОЇ ВЕНИ ЗА ПОКАЗНИКАМИ УЛЬТРАЗВУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	166
Луць Ю.П., Бакуновський О.М., Лук'янцева Г.В. ПОКАЗНИКИ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ СЕРЦЕВОГО РИТМУ ПІД ЧАС ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ТЕСТУВАННЯ У КІБЕРСПОРТСМЕНІВ ПОРІВНЯНО З ІТ-СПЕЦІАЛІСТАМИ ТА НЕТРЕНОВАНИМИ ЮНАКАМИ	169
Макеєва М.О. ФІЗІОЛОГІЧНІ ПРОЦЕСИ РОЗВИТКУ ГІПОКСІЇ НАВАНТАЖЕННЯ, В ГІРСЬКИХ ТУРИСТІВ, В УМОВАХ ВИСОКОГІР'Я	171
Малько Д.В., Хоменко С.М. ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ МЕТОДОМ ЕМОЦІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВИХ ДІЙ	174
Обушна А.Р., Светлова О.Д. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА	177
Осипенко Г.А., Хмельницька Ю.К., Шапошнікова І.І., Дуракова Ю.В. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ – ЗАПОРУКА ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ	182

Палабійк А.А. ВІД СТРЕСУ ДО ЗАПАЛЕННЯ: ВИВЧЕННЯ НЕЙРОБІОЛОГІЧНИХ ШЛЯХІВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ	184
Петренко Н.Б., Петренко С.О. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ І КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ	185
Петренко С.О., Петренко Н.Б. ДОЦІЛЬНІСТЬ ВРАХУВАННЯ ФОНОЛОГІЧНОГО УСВІДОМЛЕННЯ ПРИ РОЗРОБЦІ ФІТНЕС-ПРОГРАМ АНТИСТРЕСОВОГО НАПРАВЛЕННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ.	187
Салівончик І.І. ФОРМУВАННЯ СТАТОКІНЕТИЧНОЇ СТІЙКОСТІ В ОНТОГЕНЕЗІ	189
Свірін Я.Р., Краснова С.П., Лук'янцева Г.В., Олійник Т.М. ОПТИМІЗАЦІЯ НУТРИТИВНОГО СТАТУСУ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ	191
Северинчук В.М. СПОСІБ ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	193
Сойніков Я.І., Лук'янцева Г.В. ЗМІНИ СИСТЕМИ КРОВООБІГУ В ПЕРІОД ШВИДКОГО ВІДНОВЛЕННЯ У ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ TRX	194

Качмар С.Д.¹, Бабак С.В.¹, Бакуновський О.М.^{1,2}
ГОЛОВНИЙ БІЛЬ ПРИ ЗМІНІ СТАНУ СТРУКТУР ШИЇ ТА ЙОГО
ВПЛИВ НА ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ

¹ Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ, Україна

² Міжнародний центр астрономічних та медико-екологічних досліджень НАН України

Якість, а іноді і можливість виконання більшості фізичних вправ залежить від шії. Шія – надзвичайно важлива частина тіла. Від стану всіх її структур залежить здоров'я людини в цілому. Ті чи інші патології, порушення кровопостачання, проблеми із іннервацією, зміни у стані хребців, суглобів та дисків спричинюють виникнення головного болю, що погіршує стан здоров'я та результативність спортсмена.

Причинами головного болю при порушенні функціонування різних структур шії є наступні.

Порушення у атланта-потиличних і верхніх шийних суглобах може спричинити хронічний головний біль, який називають цервікогенним головним болем. Ушкодження таких суглобів у спортсменів різних видів спорту призводить до зміни відчуття в різних ділянках голови та/або обличчя. Спортсмен має скарги не тільки на цервікогенний головний біль, а також поєднання одностороннього болю і дифузного болю в плечі та руці.

Нерви С1-С3 передають сигнали болю в ноцицептивне ядро голови і шії, ядро трійчастого нерва. Вважається, що цей зв'язок є причиною болю в потилиці та/або очах. Асептичне запалення та нейротрансмісія в С-волокнах, спричинене патологією шийного диска, викликає та посилює біль при цервікогенному головному болю.

Тригеміноцервікальне ядро отримує аференти від трійчастого нерва, а також трьох верхніх шийних спинномозкових нервів. Травма шії, хлстова травма, розтягнення або хронічний спазм м'язів волосистої частини голови, шії або плеча у спортсмена можуть підвищити чутливість ділянки, що подібно до аллодинії, яка спостерігається при пізніх хронічних мігренях.

Ураження шийного сегмента блукаючого нерва при спортивних травмах може викликати різноманітні симптоми, включаючи біль або оніміння в шії, головні болі, відчуття поколювання або слабкості в руках, труднощі з рухом шії та інші симптоми, пов'язані з відхиленням функції нерва.

Часто організм спортсмена підлягає дії надмірних фізичних навантажень, що сприяє розвитку остеохондрозу. Шийний остеохондроз, окрім інших симптомів, спричиняє особливо болісний головний біль, який часто супроводжується потемнінням в очах, різким зниженням зору і запамороченням. Зміни в суглобах хребта, які звужують хребетний канал, чинять тиск на судинні структури в шийному відділі і викликають біль. Локалізація головного болю залежить від ураженої ділянки. Ураження першої пари нервових корінців викликає біль в області потилиці, а другої пари корінців – в області тім'я.

Однією з важливих проблем в неврології є судинні порушення при дегенеративних ураженнях шийного відділу хребта. Компресія хребетної

артерії призводить до розвитку синдрому хребетної артерії. Компресія хребетної артерії у спортсменів має місце при надмірній масі та щільності м'язів шиї.

Термін «синдром хребетної артерії» є збірним поняттям і об'єднує комплекс церебральних, судинних, вегетативних синдромів, що виникають внаслідок ураження нервового (симпатичного) сплетення хребетної артерії, деформації її стінки або зміни просвіту.

Провокувати головний біль при синдромі хребетної артерії можуть травми, інфекції, охолодження. Важливим у цьому контексті є тривале вимушене положення голови. На сьогодні, це стосується, в першу чергу, сидіння за комп'ютером. У такому випадку біль виникає у шийно-потиличній області, далі поширюється від потилиці до чола. Характер болю може бути різним: тупий, пульсуючий, стріляючий, стягуючий та ін. Різний характер болю пояснюється тим, що у його виникнення щоразу працюють різні механізми. Частим є залежність болю від положення голови. Різні порушення в області шиї викликають хронічний біль при повороті голови ліворуч або праворуч.

Спортивні заняття часто пов'язані із великими фізичними навантаженнями. Неправильний розподіл фізичних навантажень може спричинити мікротравми м'язів, внаслідок чого непріємні відчуття тривають протягом кількох днів, і з часом лише посилюються. У таких випадках варто терміново звернутись до лікаря. Виникнення або гострого або хронічного болю в голові або шиї потребує серйозного обстеження і при потребі лікування. Інакше спортсмен не зможе продовжувати займатись своєю справою.