



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

Ільїн В. ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ З ОЗНАКАМИ ТА БЕЗ ОЗНАК ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ НА ОСНОВІ СТРУКТУРНО-ЛІНГВІСТИЧНОГО АНАЛІЗУ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ СЕРЦЕВОГО РИТМУ	37
Корбуш О.І., Куценко Т.В., Тукаєв С.В., Очеретько Б.Є., Лисенко О.М., Шинкарук О.А., Федорчук С.В. ОЦІНКА АКТИВНОСТІ ГОЛОВНОГО МОЗКУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК (ІГРОВІ ВИДИ СПОРТУ): РОЗРОБКА ПРОТОКОЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ	40
Корман Ш.-А.С., Лук'янцева Г.В. ДИНАМІКА ВІКОВИХ ЗМІН МАКРО- І МІКРОЦИРКУЛЯЦІЇ КРОВІ ЗАЛЕЖНО ВІД СТУПЕНЯ ТРЕНОВАНОСТІ ПІСЛЯ ВПЛИВУ ДОЗОВАНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ	42
Корнюшов І., Розова К.В., Бакуновський О.М. ВПЛИВ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ОСІБ ЖІНОЧОЇ СТАТІ НА АДАПТОВАНІСТЬ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	44
Кривошесв Д.А., Шкуренко А.Ю., Дзюбенко Н.В. ВПЛИВ БІЛКОВОГО ХАРЧУВАННЯ НА СИЛУ СКОРОЧЕННЯ М'ЯЗІВ	46
Лизогуб В.С., Пустовалов В.О., Кожемяко Т.В., Хоменко С.М., Коваль Ю.В. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ІГРОВОГО ІНТЕЛЕКТУ СПОРТСМЕНІВ	49
Любчик О.С. РОЛЬ КВЕРЦЕТИНУ В КОРЕКЦІЇ ГЛІКЕМІЇ ПРИ ГЕСТАЦІЙНОМУ ДІАБЕТИ	51
Максимова Ю.А., Денисенко М.М., Філіппов В.Д., Ільїн В.М. ЕЛЕКТРОНЕЙРОМІОГРАФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЕГМЕНТАРНОГО АПАРАТУ ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА АКРОБАТІВ	54
Маршал Є.Ю. ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 7-9 РОКІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ (НА МАТЕРІАЛІ РУКОПАШНОГО БОЮ)	57
Опарін С.М., Земцова І.І., Станкевич Л.Г., Долгополов А.М. МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ	60
Осипенко Г.А., Корсун С.М., Станкевич Л.Г., Тихомиров А.О. ВПЛИВ ЕРГОГЕННИХ ЗАСОБІВ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З ПЛАВАННЯ В ЛАСТАХ	62
Палладіна О.Л., Каліга А.М. ФУНКЦІОНАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ КИШКОВОГО МІКРОБІОМУ СПОРТСМЕНІВ У ВИДАХ СПОРТУ З АЕРОБНИМ ТА АНАЕРОБНИМ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯМ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.	64

Любчик О.С.
РОЛЬ КВЕРЦЕТИНУ В КОРЕКЦІЇ ГЛІКЕМІЇ ПРИ ГЕСТАЦІЙНОМУ
ДІАБЕТИ

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

Актуальність. Гестаційний цукровий діабет (ГЦД) є поширеним порушенням обміну глюкози у вагітних, що впливає на здоров'я матері та дитини. Модифікації способу життя дієлогічними інструментами та підвищення фізичної активності є першою лінією лікування. Тому пошук ефективних дієлогічних рішень завжди є актуальним. Кверцетин, природний флавоноїд із багатьох харчових продуктів, має потенціал впливати на глікемію, що потребує дослідження.

Мета. Оцінити вплив індивідуальних рекомендацій та додавання продуктів, багатих на кверцетин, на глікемічний профіль жінок із ГЦД.

Матеріали та методи. В дослідженні взяло участь 7 жінок із ГЦД (3 вагітні, 4 з анамнезом ГЦД). Жінки з ГЦД в анамнезі мають порушення вуглеводного профілю (2 інсулінорезистентність та 2 діабет 2го типу). Жінки отримали завдання вимірювати рівень глюкози крові 6 разів на день. Учасники використовували портативні глюкометри ("2В comfort").

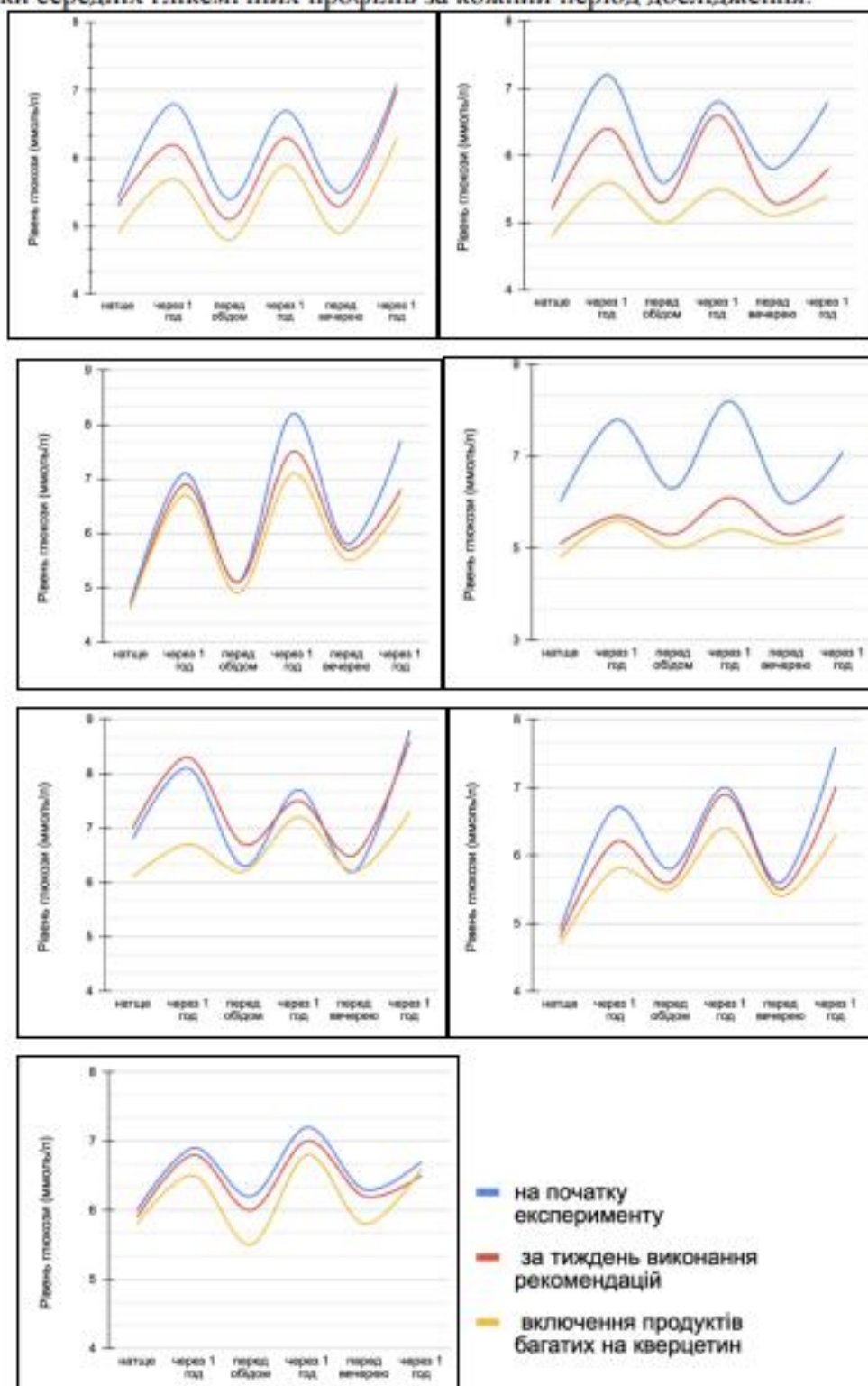
Практична частина дослідження тривала місяць. Перший тиждень без будь-яких рекомендацій. Учасниці дотримувались звичайного раціону, а рівень глюкози вимірювався 6 разів на день (натще, перед обідом та вечерею та через 1 год після кожного основного прийому їжі). Другий тиждень: рекомендації щодо харчування включали норму КБЖВ; використання методу здорової тарілки харчування, притримання режиму харчування, навчання моніторингу глікемії, роз'яснення поняття глікемічного навантаження продуктів тощо. Третій тиждень: до рекомендацій додано продукти, багаті на кверцетин (таблиця 1).

Таблиця 1.

Вміст кверцетину (мг) у вибраних продуктах харчування (100г)

Каперси	180-234	Цибуля черв	32	Вишня	17
Кизил	100-400	Кресс-салат	30	Гречка сира	15-25
Щавель	86	Бузина	27	Журавлина	15-20
Кріп	55	Капуста	23	Спаржа	15
Коріандр	53	Цибуля біла	21	Горошок	14
Петрушка	52	Яблука	19	Перець чилі	14
Перець	51	Лохина	18	Брусниця	13
Фенхель	48	Цибуля біла	21	Слива темна	12

За результатами аналізу харчових щоденників учасниць побудовано графіки середніх глікемічних профілів за кожний період дослідження:



Для оцінки практичної значимості впливу рекомендацій та продуктів багатих на кверцетин - ми використовували ефект Коена. Який показав дуже сильний ефект (1.77) впливу рекомендацій та вживання продуктів багатих на кверцетин на глікемію жінок з ГЦД.

Висновок. Додавання продуктів, багатих на кверцетин, у поєднанні з індивідуальними рекомендаціями суттєво знижує рівень глюкози в крові у жінок із ГЦД. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання кверцетину, як частини дієтологічного супроводу при ГЦД.