



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

Корнюшов І.¹, Розова К.В.², Бакуновський О.М.²
ВПЛИВ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ОСІБ ЖІНОЧОЇ СТАТІ НА
АДАПТОВАНІСТЬ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

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

²Інститут фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, м. Київ, Україна

Вивчення закономірностей зміни фізичної працездатності жіночого організму, енергетичного забезпечення м'язової діяльності у різні періоди має дуже важливе значення у фізіології праці, ергономіці, спорті. Попри значний об'єм наукових досліджень, не є вирішеним питання про межі норми щодо рівня рухової активності як для певних категорій населення, так і щодо індивідуальної норми звичної рухової активності для жіночого організму.

Досліджували гемодинамічну та вентиляційну відповідь на стандартне короткотривале дозоване фізичне навантаження помірної потужності у жінок з різним рівнем звичної рухової активності. Обстежено 54 особи жіночої статі віком 19 – 20 років. На першому етапі визначали індивідуальний рівень середньодобової рухової активності, виконували антропометричні обстеження та визначення реакції організму на стандартне короткотривале дозоване фізичне навантаження помірної потужності за змінами гемодинаміки і показників зовнішнього дихання. На другому етапі дослідження жінок було розподілено на три групи за рівнем середньодобової рухової активності: з добовими енерговитратами 2000 – 2200 ккал, з добовими енерговитратами 2200 – 3000 ккал, з добовими енерговитратами, які перевищують 3000 ккал. В якості дозованого стандартного фізичного навантаження застосували пробу з 40 присіданнями протягом 60 секунд. Реакцію серцево-судинної системи визначали за змінами частоти серцевих скорочень та артеріального тиску. Реакцію дихальної системи вивчали за вентиляційною відповіддю на фізичне навантаження.

Було розроблено критерії для диференційної оцінки функціонального стану і рівня адаптованості до фізичних навантажень осіб жіночої статі з різним рівнем рухової активності. Визначені нові можливості реалізації функції контролю для коректної оцінки індивідуального рівня фізичної підготовки жінок залежно від об'єму середньодобових енерговитрат. Вивчено вентиляційну реакцію обстежених на пробу Мартіне у осіб жіночої статі в залежності від вихідного об'єму середньодобових енерговитрат. Особи з недостатнім рівнем рухової активності демонстрували схильність до патологічних реакцій на фізичне навантаження помірної потужності. Дівчата з достатнім рівнем звичної середньодобової активності мали нормотонічну реакцію на фізичне навантаження. Виявлено, що аналіз реакції зовнішнього дихання дозоване фізичне навантаження помірної потужності слід проводити за інтегральним показником легеневої вентиляції – хвилиним об'ємом дихання, який найбільш адекватно відображає функцію апарату зовнішнього дихання спрямовану на задоволення кисневого запиту. Встановлено, що термінові адаптаційні реакції на фізичне навантаження помірної потужності відрізняються у осіб з різним рівнем рухової активності, що зумовлено станом

функціональних резервів. Особи з вищим рівнем рухової активності демонструють вищі функціональні резерви кардіореспіраторної системи порівняно з особами з меншою руховою активністю. Виявлено певні загальні закономірності як в реакції на навантаження, так і в перебігу процесу відновлення. Ми поясниємо тонізуючу дію зстосованого навантаження – ефектом розминки. Отримані дані сприятимуть розробці інформативних критеріїв для диференційної оцінки функціонального стану і рівня адаптованості до фізичних навантажень молодих осіб жіночої статі з різним рівнем рухової активності та впровадженні даних у навчально-тренувальний процес спортивних команд і тренувальну практику фітнес клубів.

Ключові слова: рухова активність, дозоване фізичне навантаження, кардіо-респіраторна система, зовнішнє дихання, проба Мартіне.