



**GRINCHENKO
UNIVERSITY**

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»**

МАТЕРІАЛИ

XII Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

18 грудня 2025 року

м. Київ

УДК: 796:37.037:613:615.8

DOI: <https://doi.org/10.28925/2025.1812169conf>

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 18 грудня 2025 р. Київ : Київський столичний ун-т ім. Б.Грінченка, 2025. 169 с.

У збірнику представлені тези доповідей з питань філософських, організаційних, соціально-економічних, правових засад розвитку фізичної культури та спорту, професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, інноваційних підходів до фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічних, фізіологічних, психологічних, педагогічних аспектів підготовки спортсменів, олімпійського, професійного і адаптивного спорту, урбан-спорту, фізичної терапії та ерготерапії.

Голова організаційного комітету:

Георгій Лопатенко

Члени організаційного комітету:

Ірина Грузевич, Валентин Савченко,
Галина Іваненко, Наталія Пилипченко,
Марія Прядко
Ірина Грузевич

Редакція тез:

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату Strike Plagiarism.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази Google Scholar.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercialNoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Затверджено

Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського
столичного університету імені Бориса Грінченка
(протокол від 16.12.2025 р. № 10).

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>

Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, 2025



ЗМІСТ

НАПРЯМ 1

ФІЛОСОФСЬКІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ І ПРАВОВІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Бабенко В.Г., Корж Є.М., Літус Н.О. РУКОПАШНИЙ БІЙ: ВИД СПОРТУ, САМОЗАХИСТ ЧИ РІЗНОВИД ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ.....	8
Дацюк М.К. РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У МЕЖАХ ОСВІТНЬОГО КУРСУ З ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ.....	12
Крижановський А.А., Лахтадир О.В. КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РУКОПАШНОМУ БОЮ.....	14
Мазуренко С.А., Ляхова І.М., Ніканоров К.М. ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ГРИ «СОКІЛ» («ДЖУРА»).....	17
Половко Є.С. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ КООРДИТАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПЕРФОРМАТИВНИХ МИСТЕЦТВ.....	19
Сушко Р.О., Комоцька Р.О. СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТУ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ.....	23

НАПРЯМ 2

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Літус Н.О. Літус Р.І. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК ВОЛЕЙБОЛІСТОК В ЗВО.....	26
Пантік П. ПРИНЦИПИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (СФП) ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 262 «ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ».....	29

НАПРЯМ 3

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Волощенко Ю.М., Цикоза Є.В. ОЦІНКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ КИЇВСЬКОГО СТОЛИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА.....	32
Дрозд В.І., Кропта Р.В., Грузевич І.В. ТЕХНІКА БІГУ ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ РУХІВ СПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ.....	36
Калініченко О.О. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	38
Лисенко О.М., Ковельська А.В., Шинкарук О.А., Очеретько Б.Є., Федорчук С.В., Колосова О.В., Яковенко О.О. КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ ТА ЇЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ.....	40
Літус Р.І., Літус Н.О. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ В ГАРМОНІЙНОМУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТОК І КУРСУ ЗВО.....	43

**НАПРЯМ 3
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ
НАСЕЛЕННЯ****ОЦІНКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ КИЇВСЬКОГО
СТОЛИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

Волощенко Ю.М.

Цикоза Є.В.

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Вступ. У контексті наукової, науково-педагогічної та педагогічної діяльності оцінка якості життя студентів вищих навчальних закладів є актуальною для сучасної науки [2, 3, 4]. У 2025/2026 навчальному році ми продовжили дослідження показників якості життя студентів різних факультетів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка [1, 5]. У тезі представлені доінтервенційні показники якості життя студенток першого курсу Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної педагогіки та Факультету журналістики: загальний бал за шкалою WHOQOL-BREF^{ukr}, показники окремих питань (Q-1, Q-2) та показники підшкाल (фізична сфера, психологічна сфера, сфера соціальних стосунків та сфера довкілля), а також U-тест Манна-Вітні для порівняння спорідненості вибірок на початку дослідження.

Метою цього дослідження є вивчення показників якості життя студенток першого курсу Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної педагогіки, а також Факультету журналістики Київського столичного університету імені Бориса Грінченка на момент початку дослідження.

Методи дослідження. Інструменти збору даних. Анкета для самостійного заповнення WHOQOL-BREF^{ukr}.

Показники валідності та надійності. Ми проаналізували дані за допомогою SPSS (версія 30.0.0, IBM Corp., Армонк, Нью-Йорк). Були оцінені середні значення та стандартні відхилення для шкали WHOQOL-BREF^{ukr}, для окремих питань (Q-1, Q-2) та підшкाल (фізична сфера, психологічна сфера, сфера соціальних стосунків та сфера довкілля). Для оцінки нормального розподілу використовувалися показники до втручання, включаючи асиметрію, ексцес та тест Шапіро-Вілکا. Для оцінки надійності використовувався альфа-коефіцієнт Кронбаха. Для порівняння спорідненості вибірок на момент початку дослідження використовувався U-тест Манна-Вітні.

Результати дослідження. Для порівняння відмінностей у самосприйнятті якості життя 178 дівчат віком 17-18 років, студенток першого курсу Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної педагогіки ($n = 89$) та Факультету журналістики ($n = 89$) Київського столичного університету імені Бориса Грінченка на етапі верифікації однорічного поздовжнього педагогічного експерименту 2025/2026 навчального року було використано простий статистичний аналіз, а також U-тест Манна-Вітні для порівняння спорідненості вибірок на момент початку дослідження.

У таблиці 1 наведено показники до втручання за 1-й семестр 2025/2026 навчального року: середнє значення, стандартне відхилення, асиметрія, ексцес, тест Шапіро-Вілکا та альфа Кронбаха. Більшість показників асиметрії та ексцесу, за винятком ексцесу окремого питання Q-1_0_fprsrso, знаходилися в інтервалі від -1 до 1. Однак, згідно з результатами тесту Шапіро-Вілка, жодне зі значень рівня значущості (Sig.) не було вищим за встановлений рівень $p = 0.05$, що дозволило нам відхилити нульову гіпотезу та стверджувати, що отримані дані не мають нормального розподілу та не можуть бути узагальнені на всю популяцію.

Щодо коефіцієнтів надійності, альфа Кронбаха вимірює внутрішню узгодженість між елементами та має бути вищим за 0,7. Бали української версії Опитувальника якості життя BREF Всесвітньої організації охорони здоров'я, зокрема загальний бал за шкалою WHOQOL-BREF^{ukr}_0_fpsrso та бали за підшкалами PhyD_0_fpsrso (фізична сфера) та PsyD_0_fpsrso (психологічна сфера), відповідали цьому критерію. Натомість бали за підшкалами SocD_0_fpsrso (сфера соціальних відносин) та EnvD_0_fpsrso (сфера довкілля) були недостовірними.

Таблиця 1

Результати верифікаційного етапу педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року за шкалою WHOQOL-BREF^{ukr}_0 студенток першого курсу Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної педагогіки Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (n = 89)

	Mean	SD	Skewness	Kurtosis	Sig.	Alpha
WHOQOL-BREF ^{ukr} _0_fpsrso	93.72	10.782	-0.529	-0.206	.036	.871
Q-1_0_fpsrso	3.94	0.571	-0.383	1.358	<0.001	—
Q-2_0_fpsrso	3.51	0.799	-0.496	-0.394	<0.001	—
PhyD_0_fpsrso	24.52	3.914	-0.358	-0.513	.030	.705
PsyD_0_fpsrso	21.80	3.057	-0.590	0.309	.018	.713
SocD_0_fpsrso	10.90	1.966	-0.407	0.020	.011	.526
EnvD_0_fpsrso	29.06	3.703	-0.576	0.187	.020	.684

Примітки:

WHOQOL-BREF^{ukr}_0_fpsrso — українська версія Опитувальника якості життя BREF Всесвітньої організації охорони здоров'я/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року/загальний бал; Q-1_0_fpsrso — окреме питання/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; Q-2_0_fpsrso — окреме питання/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; PhyD_0_fpsrso — фізична сфера/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; PsyD_0_fpsrso — психологічна сфера/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; SocD_0_fpsrso — сфера соціальних відносин/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; EnvD_0_fpsrso — сфера довкілля/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року

Sig. — Асимптоматична сигма (двостороння) тесту Шапіро-Вілکا

Альфа Кронбаха — коефіцієнт надійності

У таблиці 2 наведено показники до втручання за 1-й семестр 2025/2026 навчального року: середнє значення, стандартне відхилення, асиметрія, ексцес, тест Шапіро-Вілка та альфа Кронбаха. Більшість показників асиметрії та ексцесу, за винятком асиметрії та ексцесу окремого питання Q-2_0_fj, а також асиметрії та ексцесу підшкали PsyD_0_fj (психологічна сфера), знаходилися в інтервалі від -1 до 1. Однак, згідно з результатами тесту Шапіро-Вілка, більшість значень рівня значущості (Sig.) були нижчими за встановлений рівень $p = 0.05$, за винятком оцінки підшкали EnvD_0_fj (сфера довкілля).

Щодо коефіцієнтів надійності, альфа Кронбаха української версії Опитувальника якості життя BREF Всесвітньої організації охорони здоров'я, зокрема для загального балу шкали WHOQOL-BREF^{ukr}_0_fj та балів за підшкалами PhyD_0_fj (фізична сфера) та PsyD_0_fj (психологічна сфера), відповідала цьому критерію. Натомість, бали за підшкалами SocD_0_fj (сфера соціальних відносин) та EnvD_0_fj (сфера довкілля) були ненадійними.

Таблиця 2

Результати верифікаційного етапу педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року за шкалою WHOQOL-BREF^{ukr}_0 студенток першого курсу Факультету журналістики Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (n = 89)

	Mean	SD	Skewness	Kurtosis	Sig.	Alpha
WHOQOL-BREF ^{ukr} _0_fj	94.52	12.056	-0.494	-0.255	.017	.891
Q-1_0_fj	3.99	0.533	-0.012	0.663	<0.001	—
Q-2_0_fj	3.60	0.765	-1.032	1.057	<0.001	—
PhyD_0_fj	24.70	4.146	-0.152	-0.915	.020	.707
PsyD_0_fj	21.64	4.052	-1.199	1.384	<0.001	.845
SocD_0_fj	11.15	1.787	-0.420	0.624	.005	.520
EnvD_0_fj	29.45	3.911	-0.342	-0.079	.291	.678

Примітки:

WHOQOL-BREF^{ukr}_0_fj — українська версія Опитувальника якості життя BREF Всесвітньої організації охорони здоров'я/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року/загальний бал; Q-1_0_fj — окреме питання/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; Q-2_0_fj — окреме питання/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; PhyD_0_fj — фізична сфера/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; PsyD_0_fj — психологічна сфера/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; SocD_0_fj — сфера соціальних відносин/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; EnvD_0_fj — сфера довкілля/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року

Sig. — Асимптотична сигма (двостороння) тесту Шапіро-Вілکا

Альфа Кронбаха — коефіцієнт надійності

На рисунку 1 нижче показано, що результати тесту Шапіро-Вілка на етапі верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року дозволили нам прийняти нульову гіпотезу щодо оцінки підшкали EnvD_0_fj (сфера довкілля) та стверджувати, що отримані дані мають нормальний розподіл і можуть бути узагальнені на всю популяцію.

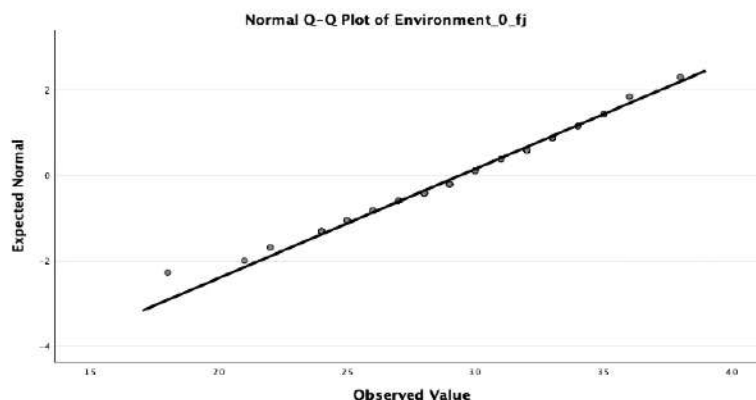


Рисунок 1. Графік «Q-Q» підшкали «сфера довкілля» шкали WHOQOL-BREF^{ukr}_0_fj (n = 89)

У таблиці 3 наведено показники тесту Манна-Вітні до втручання за 1-й семестр 2025/2026 навчального року. Щодо зв'язку вибірок на момент початку дослідження: значення рівня значущості (Sig.) для загальних балів шкал WHOQOL-BREF^{ukr}_0_fpsrso та WHOQOL-BREF^{ukr}_0_fj, для балів за окремі питання Q-1_0_fpsrso та Q-1_0_fj; Q-2_0_fpsrso та Q-2_0_fj, а також для балів за всіма підшкалами PhyD_0_fpsrso та PhyD_0_fj; PsyD_0_fpsrso та PsyD_0_fj; SocD_0_fpsrso та SocD_0_fj; EnvD_0_fpsrso та EnvD_0_fj були вищими за встановлений рівень $p = 0.05$, що не дозволило нам відхилити нульову гіпотезу. Тобто, отримані показники статистично не відрізнялися за критерієм U-Манна-Вітні у вибірках Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти та Факультету журналістики.

Таблиця 3

Результати етапу верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року за шкалою WHOQOL-BREF^{ukr}_0 студенток першого курсу Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної педагогіки (n = 89) та Факультету журналістики (n = 89) Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

	U	W	Sig.
WHOQOL-BREF ^{ukr} _0_fpsrso / WHOQOL-BREF ^{ukr} _0_fj	3745.5	7750.5	.531
Q-1_0_fpsrso / Q-1_0_fj	3839.0	7844.0	.656
Q-2_0_fpsrso / Q-2_0_fj	3685.0	7690.0	.368
PhyD_0_fpsrso / PhyD_0_fj	3853.5	7858.5	.755
PsyD_0_fpsrso / PsyD_0_fj	3784.5	7789.5	.607
SocD_0_fpsrso / SocD_0_fj	3724.0	7729.0	.485
EnvD_0_fpsrso / EnvD_0_fj	3748.5	7753.5	.536

Примітки:

WHOQOL-BREF^{ukr}_0_fpsrso — українська версія Опитувальника якості життя BREF Всесвітньої організації охорони здоров'я/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року/загальний бал; Q-1_0_fpsrso — окреме питання/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; Q-2_0_fpsrso — окреме питання/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; PhyD_0_fpsrso — фізична сфера/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; PsyD_0_fpsrso — психологічна сфера/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; SocD_0_fpsrso — сфера соціальних відносин/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; EnvD_0_fpsrso — сфера довкілля/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року

WHOQOL-BREF^{ukr}_0_fj — українська версія Опитувальника якості життя BREF Всесвітньої організації охорони здоров'я/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року/загальний бал; Q-1_0_fj — окреме питання/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; Q-2_0_fj — окреме питання/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; PhyD_0_fj — фізична сфера/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; PsyD_0_fj — психологічна сфера/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; SocD_0_fj — сфера соціальних відносин/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року; EnvD_0_fj — сфера довкілля/етап верифікації педагогічного експерименту 1-го семестру 2025/2026 навчального року

U — U тесту Манна-Вітні; W — W тесту Вілкоксона; Sig. — Асимптоматична сигма (двостороння) тесту Манна-Вітні

Висновки. Ми порівняли результати у вибірках Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти і Факультету журналістики, використовуючи абсолютні показники. Тобто, загальний бал за шкалою WHOQOL-BREF^{ukr}_0_fpsrso (93.72 проти 94.52), бали за окремі питання Q-1_0_fpsrso (3.94 проти 3.99), Q-2_0_fpsrso (3.51 проти 3.60), а також бали за підшкалами PhyD_0_fpsrso (24.52 проти 24.70), SocD_0_fpsrso (10.90 проти 11.15) та EnvD_0_fpsrso (29.06 проти 29.45) були нижчими, ніж у вибірці Факультету журналістики. Натомість, бал за підшкалою PsyD_0_fpsrso (21.80 проти 21.64) був вищим.

У подальших дослідженнях ми продовжимо вивчати показники якості життя студентів, які навчаються на різних факультетах Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Список використаних літературних джерел

1. Волощенко, Ю. М. (2024). *Розвиток інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання* [Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка]. Institutional Repository of Borys Grinchenko Kyiv University. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/49290/>
2. Achangwa, C., Lee, T. J., Park, J., & Lee, M. S. (2022, July). Quality of life and associated factors of international students in South Korea: A cross-sectional study using the WHOQOL-BREF instrument. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 7, p. 1262). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare10071262>
3. Archuleta, A. J., Prost, S. G., & Dajani, M. A. (2023). Examining the World Health Organization's WHOQOL-BREF: assessing the structural and convergent validity in a general US sample. *Journal of human behavior in the social environment*, 33(1), 64-79. <https://doi.org/10.1080/10911359.2021.2000918>
4. Navarro-Flores, A., Peralta, C. I., Huamani-Colquichagua, Y., & Taype-Rondan, A. (2022). Quality of life of medical students with migration background: a cross-sectional study from a Peruvian university. *Psychology, health & medicine*, 27(8), 1842-1851. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1955138>
5. Yurii Voloshchenko (2023). Quality of life of young people. Verification of the adaptation of the Ukrainian version of the brief quality of life questionnaire (WHOQOL-BREF) among first-year students of Borys Grinchenko Kyiv University. *Sport Science and Human Health*, (2 (10)), 48-67. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/46573/>

ТЕХНІКА БІГУ ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ РУХІВ СПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ

Дрозд В.І.¹

Кропта Р.В.²

Грузевич І.В.¹

¹Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

²Федерація легкої атлетики України, м. Київ, Україна

Вступ. Техніка бігу є одним із ключових чинників, що визначають ефективність руху та загальну результативність спортсменів-аматорів [1; 3]. Правильне технічне виконання бігового кроку впливає не лише на економію енергії, але й на оптимізацію кінематичних параметрів, що забезпечують раціональний розподіл навантаження на опорно-руховий апарат. У сучасних умовах популяризації бігу як масового виду фізичної активності зростає інтерес до системного аналізу технічних компонентів руху, адже саме вони можуть суттєво впливати на прогрес та ризик травмування. Дослідження взаємозв'язку між технікою бігу, енергетичною ефективністю та кінематичними характеристиками дозволяє глибше зрозуміти механізми формування економичності руху, виявити ключові біомеханічні детермінанти