

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка  
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

№2 (14) 2025

Наукове електронне періодичне  
видання

СПОРТИВНА НАУКА ТА  
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Scientific E-Journal  
SPORT SCIENCE AND  
HUMAN HEALTH



ISSN 2664-2069 (online)  
DOI: 10.28925/2664-2069.2025.2

**Спортивна наука та здоров'я людини:**

наукове електронне періодичне видання. – К., 2025. – № 2(14). – 198 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту, здобувачів освітнього-наукового рівня «доктор філософії», здобувачів освіти, науковців, тренерів, спортсменів, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

**Головний редактор:**

Сушко Руслана, д.фіз.вих., професор (Україна).

**Випускові редактори:**

Латишев Микола, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Тімашева Олена, к.фіз.вих., доцент (Україна).

**Члени редакційної колегії:**

Антала Браніслав, професор (Словацька республіка);

Ляхова Інна, д.пед.н., професор (Україна);

Бакіко Ігор, д.фіз.вих., професор (Україна);

Навратіл Леуш, д.мед.н., професор (Чеська Республіка);

Виноградов Валерій, д.фіз.вих., професор (Україна);

Пітин Мар'ян, д.фіз.вих., професор (Україна);

Воробйова Анастасія, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Полева-Секеряну Анжела, к.пед.н., доцент (Молдова);

Девесіглу Себахаттін, професор (Туреччина);

Приходько Володимир, д.пед.н., професор (Україна);

Коваленко Станіслав, д.б.н., професор (Україна);

Талагір Лоренту-Габріель, професор (Румунія);

Лаца Зомбор, професор (Угорщина);

Тимрук-Скоропад Катерина, д.фіз.вих., професор (Україна);

Лисенко Олена, д.б.н., професор (Україна);

Чингієне Вільма, професор (Литовська Республіка);

Лопатенко Георгій, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Шинкарук Оксана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора наук і доктора філософії зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat–OCLC, ResearchBib, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 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.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

*Рекомендовано до друку Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 10 від 30 жовтня 2025 року).*

Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Верстка та дизайн – Олена Тімашева.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>





## З М І С Т

|                                                                                   |                                                                                                                                          |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Арсене Ігор,<br/>Тімашева Олена</i>                                            | Кореляція між екологічною освітою в сім'ї, закладах дошкільної й загальної середньої освіти та екологічною свідомістю і поведінкою       | 5  |
| <i>Багас Олег,<br/>Алексєєва Олександра</i>                                       | Форми та психолого-педагогічні аспекти організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у вищих військових навчальних закладах  | 14 |
| <i>Бакіко Ігор,<br/>Малімон Олександр,<br/>Касарда Ольга,<br/>Герасимюк Петро</i> | Визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи у здобувачів, які займаються спортом                                        | 27 |
| <i>Дяченко Андрій,<br/>Рабін Мохамед Фахмі<br/>Хашім</i>                          | Моніторинг швидкісних можливостей юних футболістів Іраку                                                                                 | 35 |
| <i>Кунінець Олеся</i>                                                             | Особливості ведення документообігу для організації та здійснення навчально-тренувальної роботи в дитячо-юнацькій спортивній школі        | 46 |
| <i>Мандюк Андрій,<br/>Сороколіт Наталя,<br/>Ханікянц Олена,<br/>Андрес Андрій</i> | Порівняльний аналіз нормативно-правового забезпечення фізичного виховання в закладах вищої освіти України та країнах європейського союзу | 54 |
| <i>Петрова Наталя,<br/>Латишев Микола</i>                                         | Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування                                                  | 67 |
| <i>Позмогова Наталія,<br/>Кальонова Ірина,<br/>Соломенчук Катерина</i>            | Оцінка просторово-часових параметрів ходьби у осіб юнацького віку жіночої статі з нормальним та підвищеним рівнем тривожності            | 76 |



## З М І С Т

|                                                                                                                   |                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Приходько Володимир</i>                                                                                        | Проект реформи спорту вищих досягнень у контексті наслідків повномасштабної війни Росії проти України                   | 84  |
| <i>Рожкова Тетяна,<br/>Горбунова Єсенія</i>                                                                       | Оптимізація тренувального процесу у спортивних танцях на основі врахування медико-біологічних особливостей спортсменок  | 100 |
| <i>Ружанська Анна,<br/>Рожкова Тетяна</i>                                                                         | Сприяння покращенню когнітивних функцій за допомогою занять спортивними танцями дітей 6-7 років                         | 110 |
| <i>Саутов Рахмет,<br/>Тищенко Валерія</i>                                                                         | Функціональна підготовленість юних футболістів різних амплуа на етапі попередньої базової підготовки                    | 120 |
| <i>Скалозуб Андрій,<br/>Шинкарук Оксана</i>                                                                       | Визначення значущості сфер протидії тильтуванню у кіберспорті                                                           | 130 |
| <i>Хорошуха Михайло</i>                                                                                           | Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на розвиток основних психічних функцій спортсменів: оглядова стаття | 145 |
| <i>Чередниченко Інна,<br/>Мельникова Людмила,<br/>Захаріна Євгенія,<br/>Захаріна Аліса,<br/>Чухланцева Наталя</i> | Специфіка змісту фізичної підготовки у процесі занять спортивними бальними танцями                                      | 164 |
| <i>Чубко Роман</i>                                                                                                | Оцінка фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом                                | 178 |
| <i>Ярмоленко Максим</i>                                                                                           | Вплив тильту як емоційного стану гравців на результативність в кіберспорті                                              | 188 |

## ОЦІНКА ПРОСТОРОВО-ЧАСОВИХ ПАРАМЕТРІВ ХОДЬБИ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЖІНОЧОЇ СТАТІ З НОРМАЛЬНИМ ТА ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

Позмогова Наталія<sup>(AE)</sup>, Кальонова Ірина<sup>(FB)</sup>,  
Соломенчук Катерина<sup>(CD)</sup>

*Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна*

### Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;  
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;  
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

### Анотація

**Актуальність.** У сучасних умовах молодь України стикається з численними випробуваннями, пов'язаними з воєнним часом, навчальним навантаженням, особистими проблемами та соціальними вимогами, що призводять до підвищення рівня стресового навантаження та погіршення стану здоров'я. Знизити рівень стресу, покращити настрій та загальний психоемоційний стан людини може звичайна ходьба, яка є доступним та ефективним засобом фізичної активності.

**Мета дослідження** – провести оцінку та порівняти просторово-часові параметри звичайної ходьби та ходьби з моторним завданням у осіб юнацького віку з нормальним та підвищеним рівнем тривожності.

**Матеріал і методи.** аналіз та узагальнення літературних джерел, визначення рівня ситуативної тривожності за допомогою шкали тривоги Спілберга-Ханіна, аналіз просторово-часових параметрів звичайної ходьби та ходьби з одночасним виконанням моторного завдання.

**Результати.** Отже, результати нашого дослідження показали, що майже 40 % осіб юнацького віку жіночої статі мають підвищений рівень тривожності. При порівнянні просторово-часових параметрів звичайної ходьби та ходьби із виконанням моторного завдання у осіб з нормальним та підвищеним рівнем тривожності виявлено зменшення таких параметрів, як довжина кроків та збільшення куту розвороту стопи..

**Висновки.** Середня швидкість звичайної ходьби та ходьби із виконанням моторного завдання зменшувалася у осіб з нормальним та підвищеним рівнем тривожності. Тобто обстежувані при виконанні моторного завдання долали відстань доріжки з меншою швидкістю, коротшими та тривалішими кроками порівняно зі звичайною ходьбою. Між тим, найбільш суттєві статистично достовірні зміни ( $p \leq 0,05$ ) було виявлено за показником різниці між довжиною кроку правою й лівою кінцівкою в групі осіб з підвищеним рівнем тривожності при виконанні ходьби з моторним.

**Ключові слова:** стрес, психологічне здоров'я, просторово-часові параметри ходьби.

## ASSESSMENT OF SPATIAL-TEMPORARY GAMING PARAMETERS IN YOUNG FEMALE PERSONS WITH NORMAL AND ELEVATED ANXIETY LEVELS

Pozmohova Natalia <sup>(AE)</sup>, Kalonova Iryna <sup>(FB)</sup>,  
Solomenchuk Kateryna <sup>(CD)</sup>

Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia, Ukraine

### Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;  
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;  
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

### Abstract

**Introduction.** In modern conditions, the youth of Ukraine are faced with numerous challenges related to wartime, academic workload, personal problems and social demands, which lead to an increase in the level of stress and deterioration of health. Normal walking, which is an accessible and effective means of physical activity, can reduce stress levels, improve mood and the general psycho-emotional state of a person.

**The aim of the article** is to assess and compare the spatial-temporal parameters of normal walking and walking with a motor task in young people with normal and increased levels of anxiety.

**Materials and methods.** analysis and generalization of literature sources, determination of the level of situational anxiety using the Spielberg-Khanin anxiety scale, analysis of spatiotemporal parameters of normal walking and walking with simultaneous performance of a motor task.

**Results.** Thus, the results of our study show that almost 40% of young female individuals have an increased level of anxiety. When comparing changes in spatiotemporal parameters of normal walking and walking with performance of a motor task in individuals with a normal and increased level of anxiety, a decrease in such parameters as step length and an increase in the angle of turn of the foot was found.

**Conclusions.** The average speed of normal walking and walking with performance of a motor task decreased in individuals with a normal and increased level of anxiety. That is, the subjects covered the distance of the track at a lower speed, shorter and longer steps compared to normal walking. Meanwhile, the most significant statistically significant changes ( $p \leq 0.05$ ) were found in the group of individuals with an increased level of anxiety in terms of the difference between the length of the step of the right and left limbs when walking with a motor load.

**Key words:** stress, psychological health, spatiotemporal parameters of walking.

### Вступ

Основна проблема сучасності – це хронічне психологічне навантаження населення України, пов'язане з постійним очікуванням

негативних подій. Сучасні умови, в яких перебуває студентська молодь України, вимагають покращення заходів збереження психологічного здоров'я та підвищення емоційної стійкості.

Найголовніше під час війни – це збереження рівня здоров'я та стабільного психологічного стану, без якого життя та навчання, успішне складання заліково-екзаменаційної сесії в кризових умовах не можуть бути успішними.

Стрес у студентів може виникати з різних причин. Посилаючись на підходи деяких науковців щодо розуміння сутності стресу, можна виділити теорію Дж. С. Грінберга, який стверджує, що стрес під час війни можна визначити як органічну реакцію людини, викликану результатом дії несподіваного стресора (гучного вибуху, повітряної тривоги тощо), які складають загрозу безпеці та життю і виводять зі стану рівноваги.

Наступною, не менш важливою, причиною виникнення стресу у студентської молоді є академічний тиск: прагнення отримувати високі оцінки, перенавантаження домашнім завданням, невизначеність щодо майбутнього, конкуренція, багатозадачність, недостатність часу, відкладання справ на потім. Також слід виділити фінансові та соціальні причини, а саме: адаптація до нового середовища, робота під час навчання, відносини з однолітками, оплата за навчання тощо [11].

Дослідження показали, що всього 30 хвилин ходьби на день можуть значно зменшити почуття смутку чи дратівливості, пропонуючи доступний спосіб покращити емоційний стан [23].

Ходьба, як фундаментальний тип локомоції людини, є чи не найважливішою функцією, що забезпечує незалежне й повноцінне повсякденне існування.

Безпечна й незалежна ходьба є необхідною умовою для виконання щоденних завдань, збереження повноцінних соціальних стосунків та забезпечення якості життя [1, 6].

Ходьба має досить значний психотерапевтичний потенціал, який в свою чергу тільки починають науково усвідомлювати. Ходьба може позбавити студента від емоційного дисбалансу, таких психологічних механізмів як стан заперечення, забування, регресії та інших реакцій, які виникають у стресових ситуаціях.

Ритмічні рухи та спокійна атмосфера під час ходьби допомагають зняти стрес та заспокоїти розум, що сприяє кращому сну, адже при ходьбі виробляються ендорфін, серотонін та дофамін – нейротрансмітери, які грають ключову роль у регулюванні настрою, і знижують рівень тривожності [7, 9, 10].

На даний момент розповсюдженою тенденцією є зниження обсягів ходьби як провідного різновиду фізичної активності, що несе за собою розвиток масової гіподинамії із вкрай негативними наслідками не лише для соматичного, але й психічного здоров'я сучасної людини [2, 3, 4].

Різноманітність форм ходьби у людей створює багатовимірний потенціал її впливу на функціонування й розвиток опорно-рухового апарату, а отже, широкий діапазон можливостей вирішення проблем соматичного здоров'я, але ці можливості поки що використовується неповною мірою через такі психологічні бар'єри як: бар'єр «звичайності та оманливості простоти», «нульовий або низький комерційний потенціал ходьби», «добровільність або невимушеність ходьби» [8, 12,13].

Реалізація акту ходьби суттєво залежить від стану зорової, пропріоцептивної, вестибулярної систем а також від умов зовнішнього середовища й внутрішнього стану організму. Вестибулярним апаратом контролюється рівновага, тоді як позиція та рухи кінцівок контролюються пропріоцептивним апаратом [14,15,16].

Порушення ходьби виникають при багатьох патологічних процесах неврологічної і не неврологічної природи. Між тим, широкий спектр досліджень, що вивчають механізми управління ходьбою та параметри ходьби людини, переважно стосуються вивчення впливу патологічних станів на ходьбу переважно людей похилого віку.

Феномен ходьби є предметом вивчення фахівцями різних галузей науки, як тривіальне з точки зору психології явище [5].

Психологічні механізми регуляції людського ходіння видаються порівняно простими на тлі медичних проблем лікування патологічних порушень ходьби та спортивних питань удосконалення показників спритності та витривалості зазначеної діяльності в умовах норми.

Аналіз ходьби людини залишається предметом багатьох сучасних досліджень. Останнім часом значно збільшилась увага дослідників до аналізу порушень ходьби.

Оцінювання параметрів ходьби можна використовувати як чутливий маркер для комплексної оцінки когнітивних порушень. Існує думка, що часті падіння в літніх людей з неврологічними порушеннями рівноваги трапляються не під час звичайної ходьби, а, скоріше, при одночасному виконанні з ходьбою

певного завдання, такого як розмова або маніпулювання об'єктом [6].

**Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.**

Дослідження проводилося на базі Запорізького національного університету, в рамках науково-дослідної роботи «Теоретичні та методичні аспекти визначення та поліпшення стану здоров'я студентської молоді засобами фізичної терапії, ерготерапії».

### **Мета дослідження**

Мета дослідження – провести оцінку та порівняти просторово-часові параметри звичайної ходьби у осіб юнацького віку з нормальним та підвищеним рівнем тривожності.

### **Матеріал і методи дослідження**

Для досягнення нашої мети, були поставлені такі завдання: оцінити та порівняти просторові параметри ходьби: довжину кроку (см), кут розвороту стопи (°), часові параметри ходьби: швидкість (см/с) у студентської молоді з нормальним та підвищеним рівнем тривожності.

Параметри ходьби оцінювались у межах наступних парадигм:

- 1) звичайна ходьба з довільною індивідуально зручною швидкістю;
- 2) ходьба з одночасним виконанням моторного завдання (перенесення склянки води на таці).

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, визначення рівня ситуативної тривожності студентської за допомогою шкали тривоги Спілберга-Ханіна та аналіз деяких просторово-часових параметрів звичайної ходьби [6].

Отримані в ході дослідження дані було опрацьовано за допомогою статистичного пакету Microsoft Excel.

При оцінці вірогідності різних вибірок і достовірності різниці при порівнянні застосовували параметричний критерій Стюдента ( $t$ ). Граничною допустимою межею достовірності вважався показник  $p < 0,05$ .

У дослідженні прийняли участь 62 особи жіночої статі віком від 17 до 22 років зі студентів 1-4 курсу спеціальності терапія та реабілітація.

Вимоги до контингенту: обстежувані на момент проведення дослідження особи не повинні були мати в анамнезі травм або захворювань різних систем та органів, не вживати седативні препарати щоб могли б призвести до змін у параметрах ходьби або визначення рівня ситуативної тривожності.

Шляхом анкетування 62 осіб за тестом Ханіна-Спілбергера у 25 було виявлено високий рівнем ситуативної тривожності, тобто майже 40 % осіб юнацького віку жіночої статі мали підвищений рівень тривожності.

Випадковим чином було відібрано 18 осіб жіночої статі з високим рівнем ситуативної тривожності, які склали основну групу. Групу порівняння склало 17 осіб жіночої статі з нормативними показниками рівня ситуативної тривожності.

### **Результати дослідження та їх обговорення**

При обробці анкетних даних було з'ясовано, що рівень ситуативної тривожності в контрольній групі відповідав нормативним параметрам та складав  $39,7 \pm 1,8$  балів, а в основній групі – статистично достовірно ( $p \leq 0,05$ )

перевищував нормативні параметри та складав  $58,3 \pm 1,7$  балів.

Дослідження просторово-часових параметрів ходьби в основній та контрольній групі проводилося у двох парадигмах: звичайна ходьба з довільною індивідуально зручною швидкістю та ходьба з одночасним виконанням моторного завдання, а саме – перенесення склянки води на таці. Отримані результати представлено у таблиці (таб. 1).

При проведенні оцінки просторових параметрів звичайної ходьби в контрольній та основній групі встановлено, що довжина кроку лівою нижньою кінцівкою складали  $62,94 \pm 6,60$  та  $62,99 \pm 6,40$  см, а правою нижньою кінцівкою –  $62,79 \pm 6,74$  см та  $62,66 \pm 6,65$  відповідно.

Кути розвороту обох стоп в контрольній та основній групі зліва складали  $0,03 \pm 0,78^\circ$  та  $0,04 \pm 0,78^\circ$  відповідно, а справа –  $2,29 \pm 0,75^\circ$  та  $2,32 \pm 0,90^\circ$  відповідно.

Середня швидкість ходьби в контрольній та основній групі склала  $123,64 \pm 21,15$  см/с та  $123,73 \pm 21,15$  см/с відповідно.

Статистично значущих відмінностей у параметрах виявлено не було.

При порівнянні параметрів звичайної ходьби та ходьби з одночасним виконанням моторного завдання в контрольній групі було виявлено статистично достовірне ( $p \leq 0,05$ ) зменшення довжини кроку лівою нижньою кінцівкою на 16 % – з  $62,94 \pm 6,60$  до  $53,74 \pm 0,68$  та на 17 % правою нижньою кінцівкою – з  $62,79 \pm 6,74$  до  $52,73 \pm 0,69$  см відповідно.

Таблиця 1 – Параметри ходьби

| Параметри ходьби                                        | Ходьба у довільному темпі                                            |                                                                   | Ходьба з моторним завданням                                          |                                                                   |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                         | Група з нормальними показниками ситуативної тривожності (контрольна) | Група з підвищеними показниками ситуативної тривожності (основна) | Група з нормальними показниками ситуативної тривожності (контрольна) | Група з підвищеними показниками ситуативної тривожності (основна) |
| Довжина кроку (см)                                      | 62,94±6,60<br>зліва<br>62,79±6,74<br>справа                          | 62,92±6,40<br>зліва<br>62,66±6,65<br>справа                       | 53,74±0,68 *<br>зліва<br>52,73±0,69 *<br>справа                      | 54,16±0,68 *<br>зліва<br>54,63±0,88 *<br>справа                   |
| Різниця між довжиною кроку правою й лівою кінцівкою, см | 1,57±1,13                                                            | 1,58±1,16                                                         | 1,72±0,17 *                                                          | 1,96±0,17 *                                                       |
| Кут розвороту стопи, °                                  | 0,03±0,78<br>зліва,<br>2,29±0,75<br>справа                           | 0,04±0,78<br>зліва,<br>2,32±0,90<br>справа                        | 1,33±0,40 *<br>зліва<br>4,35±0,56*<br>справа                         | 1,43±0,50 *<br>зліва<br>4,69±0,65*<br>справа                      |
| Середня швидкість ходьби, см/с                          | 123,64±21,15                                                         | 123,73±21,15                                                      | 88,96±2,34*                                                          | 85,87±2,73*                                                       |

Примітка: \*  $p \leq 0,05$  при порівнянні результатів

В основній групі також було виявлено зменшення довжини кроку лівою нижньою кінцівкою на 15 % – з 62,92±6,40 до 54,16±0,68 см та правою нижньою кінцівкою на 14 % – з 62,66±6,65 до 54,63±0,88 см.

Кут розвороту обох стоп в контрольній та основній групі статистично достовірно ( $p \leq 0,05$ ) збільшився зліва майже в 2 рази, а справа – в контрольній та основній групі на 62 % та 67 % відповідно.

Середня швидкість ходьби в контрольній та основній групі статистично достовірно ( $p \leq 0,05$ ) зменшилася на 32 та 35 % відповідно.

При порівнянні параметрів звичайної ходьби та ходьби з

одночасним виконанням моторного завдання було виявлено статистично достовірне ( $p \leq 0,05$ ) збільшення різниці між довжиною кроку правою й лівою кінцівкою в контрольній групі на 9 % – з 1,57±1,13 до 1,72±0,17, в основній групі на 21 % – з 1,58±1,16 до 1,96±0,17.

Таким чином, найбільший % асиметрії довжини кроку при виконанні ходьби і з моторним навантаженням виявлено у групі осіб з підвищеним рівнем тривожності.

### Висновки

Отже, результати нашого дослідження показують, що майже 40 % осіб юнацького віку жіночої статі мають підвищений рівень тривожності.

При порівнянні змін просторово-часових параметрів звичайної ходьби та ходьби із виконанням моторного

завдання у осіб з нормальним та підвищеним рівнем тривожності виявлено зменшення таких параметрів, як довжина кроків та збільшення куту розвороту стопи.

Середня швидкість звичайної ходьби та ходьби із виконанням моторного завдання зменшувалася у осіб з нормальним та підвищеним рівнем тривожності. Тобто обстежувані при виконанні моторного завдання долали відстань доріжки з меншою швидкістю, коротшими та тривалішими кроками порівняно зі звичайною ходьбою [6].

Між тим, найбільш суттєві статистично достовірні зміни ( $p \leq 0,05$ )

було виявлено за показником різниці між довжиною кроку правою й лівою кінцівкою при виконанні ходьби з моторним навантаженням в групі осіб з підвищеним рівнем тривожності.

### Перспективи подальших досліджень

У подальшому планується продовження досліджень щодо діагностичних можливостей використання показника асиметрії довжини кроку при ходьбі з одночасним виконанням моторного завдання у осіб з підвищеним рівнем тривожності.

### Література:

1. Авраменко, М. Л. (2006). Особливості організації та проведення танцювально-рухової терапії для осіб з обмеженими фізичними можливостями в умовах центрів професійної реабілітації інвалідів. *Український медичний часопис*, 5, 85-89.
2. Бевзюк, В. С. (2001). Роль ходьби і бігу в профілактиці гіпокінезії. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 15, 7-11.
3. Войтович, В. (2015). Затребуваність ступеневих класифікованих пішохідних маршрутів туристичними групами учнівської та студентської молоді Волині. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1, 35-41.
4. До сьомого поту: як фізичні вправи допомагають боротися зі стресом під час війни. (2024) [цитовано 2024 трав. 21]. <https://kunsht.com.ua/articles/do-somogo-potu-yak-fizichni-vpravi-dopomogayut-borotisya-zi-stresom-pid-chas-vijni>.
5. Мельничук, І. В. (2012). Використання арт-терапевтичних технік у підготовці студентів-психологів у контексті Болонського процесу. *Наука і освіта*, 9, 141-144.
6. Мороз, В. М., Йолтухівський, М. В., Власенко, О. В., Московко, С. П., Московко, Г. С., Богомаз, О. В., Рокунець, І. Л., Тищенко, І. В., Костюк, Л. В., & Супрунов, К. В. (2022). *Ходьба людини*. Вінниця.
7. Огден, П., & Фішер, Я. (2021). Сенсомоторна психотерапія. Терапія наслідків психологічних травм та порушень прив'язаності. Переклад з англійської, Київ: Мультиметод.
8. Плошинська, А. А. (2018). Психологічні аспекти використання ходьби як ресурсу поліпшення соматичного та психічного здоров'я. *Серія психологічні науки*, 1(1), 154-158.
9. Те, як ми ходимо впливає на настрій. (2024). [цитовано 2024 трав. 20]. <https://zbruc.eu/node/28319>.
10. Competitive Edge. The 8 Phases of Walking Gait: What Ideal Walking Form Looks Like. Comp Edge PT. (2024) [cited 2024 May 20]. <https://compedgept.com/8-phases-of-walking-gait>
11. Das, R., Paul, S., Mourya, G.K., et al. (2023). Recent trends and practices toward assessment and rehabilitation of neurodegenerative disorders: Insights from human gait. *Front Neurol.*, 14, 117. <https://doi.org/10.3389/fneur.2023.00458>.

12. Kovalenko, M., & Shevchuk, P. (2024). Stress and its impact on mental health: A review of trauma-related stress in conflict zones. *Psychological Studies*, 12(4), 98-104.
13. Knarr, B.A., Rowe, S.A., & Kesar, T.M. (2023). Targeted modulation of gait biomechanics using powered exoskeletons: Systematic review and meta-analysis. *Gait Posture*, 98, 55-67. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2023.07.004>.
14. Murali, S., & Handel, B. (2022). Motor restrictions impair divergent thinking during walking and during sitting. *Psychological Research*, 86, 2144-2157.
15. Park, S.Y., Son, W.M., & Kwon, O.S. (2023). Effects of whole-body vibration training on body composition, skeletal muscle strength, and cardiovascular health. *J Exerc Rehabil*, 29(4), 195-203. <https://doi.org/10.12965/jer.230013>.
16. Zhang, L., Liu, Y., Zhang, H., et al. (2024). Academic stress and mental well-being: A study on university students during the COVID-19 pandemic. *Front Psychol.*, 15, 193-202. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.00345>.

*Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.*

### Інформація про авторів:

**Позмогова Наталія**

*кандидат медичних наук, доцент,  
доцент кафедри терапії та реабілітації,  
Запорізький національний університет  
м. Запоріжжя, Україна  
ORCID: 0000-0002-5266-2570  
E-mail: nat.pozmogova@gmail.com*

**Кальонова Ірина**

*кандидат медичних наук, доцент,  
доцент кафедри терапії та реабілітації,  
Запорізький національний університет  
м. Запоріжжя, Україна  
ORCID: 0000-0002-9826-923X  
E-mail: kalenova2608@gmail.com*

**Соломенчук Катерина**

*студентка 2-го курсу спеціальності «Терапія, реабілітація»,  
Запорізький національний університет  
м. Запоріжжя, Україна  
ORCID: 0009-0008-0272-8245  
E-mail: katysolomenchuk@gmail.com*

Отримано: 13.08.2025

Прийнято: 13.09.2025

Опубліковано: 30.10.2025

Позмогова, Н., Кальонова, І., & Соломенчук, К. (2025). Оцінка просторово-часових параметрів ходьби у осіб юнацького віку жіночої статі з нормальним та підвищеним рівнем тривожності. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2(14), 76-83. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.28>