

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
(*фізична культура і спорт*)

**Випуск 12 (158) 22**

Київ  
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова  
2022



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>  
[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

**Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 12 (158) 22. – с.170**

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

#### Редакційна рада:

- Андрущенко В.П.** доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);  
**Вернидуб Р.М.** доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;  
**Євтух В.Б.** доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;  
**Дробот І. І.** доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;  
**Зернецька А.А.** доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;  
**Мацько Л.І.** доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;  
**Падалка О.С.** доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;  
**Синьов В.М.** доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;  
**Торбін Г.М.** доктор фізико-математичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;  
**Шут М.І.** доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

**Головний редактор О. В. Тимошенко**

#### Редакційна колегія серії:

- Тимошенко О.В.** доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;  
**Томенко О.А.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;  
**Терентьєва Н. О.** доктор педагогічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;  
**Дьоміна Ж.Г.** кандидат педагогічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;  
**Малечко Т.А.** кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;  
**Ареф'єв В. Г.** доктор педагогічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;  
**Андрєєва О.В.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;  
**Грибан Г.П.** доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;  
**Пронтенко К.В.** доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;  
**Пронтенко В.В.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;  
**Ейдер Ежи** доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;  
**Приймаков О.О.** доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022

© Редакційна колегія серії, 2022

© Автори статей, 2022

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

# NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



***Series 15***

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL  
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE  
*(physical culture and sports)*

***Issue 12 (158) 22***

Kyiv  
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University  
2022



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>  
[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15)

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

**Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2022 - Issue 12 (158) 22. – s. 170**

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

**Editorial Board:**

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University.

**Responsible editor O. Tymoshenko**

**Editorial board:**

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Terentyeva N.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Malechko T.** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I.Franko;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Priyamaikov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University.

*Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University*

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2022 © National Pedagogical Dragomanov University, 2022

**The collection is published monthly**