DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені Михайла ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

(фізична культура і спорт)

Випуск 3К (203) 26

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2026

УДК 0.51
Н 34
WEB сторінка електроного видання : http://enpuir.npu.edu.ua; http:// spppc.com.ua
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.
Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення

Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрантів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023
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).

Редакційна рада:

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

Редакційна колегія серії:

Олексій ТИМОШЕНКО Orcid ID: 0000-0002-5310-4941 Scopus Author ID: 57216390841 Researcher ID: AAK-3881-2020
доктор педагогічних наук, професор, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (Київ, Україна) **Головний редактор серії.**

Жанна ДЬОМІНА Orcid ID: 0000-0002-8315-6590 Scopus ID: 57216396079 Researcher ID: AAK-3707-2020
кандидат педагогічних наук, професор, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (Київ, Україна). Заступник головного редактора серії.

Агіта АБЕЛЕ Orcid ID: 0000-0002-7916-8150 Scopus ID: 57204361423 Researcher ID: CAL-0861-2022
доктор педагогічних наук, професор, Ризький університет Страдіньша (Рига, Латвія)

Олена АНДРЄЄВА Orcid ID: 0000-0002-2893-1224 Scopus ID: 56626526000 ResearcherID: H-1765-2019
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

Валерій АРЕФЬЄВ Orcid ID: 0000-0003-0567-8331 Scopus Author ID: 57216394028 ResearcherID: HGB-9785-2022
доктор педагогічних наук, професор, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (Київ, Україна)

Ігор БАКІКО Orcid ID: 0000-0002-8835-8781 Scopus ID: 57215214595 ResearcherID: IAR-8516-2023
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, *Луцький національний технічний університет* (Луцьк, Україна)

Іванна БОДНАР Orcid ID: 0000-0002-7083-6271 Scopus ID: 57189072316 Researcher ID: ABF-2060-2020
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)

Рашид БУРНАШЕВ Orcid ID: 0009-0006-0501-2133 Scopus ID: 60127324100 ResearcherID: OJT-7746-2025
PhD (фізичне виховання і спорт), професор, Узбецький університет фізичної культури і спорту (Чирчик, Узбекистан)

Юрій ВИХЛЯЄВ Orcid ID: 0000-0001-8446-8070 Scopus ID: 59218895200 Web of Science: GIO-6582-2022
доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» (Київ, Україна)

Григорій ГРИБАН Orcid ID: 0000-0002-9049-1485 Scopus ID: 57200184289 Researcher ID: AAR-4451-2020
доктор педагогічних наук, професор Житомирський державний університет імені Івана Франка (Житомир, Україна)

Петро ДЖУРИНСЬКИЙ Orcid ID: 0000-0003-3102-9124 Scopus ID: 58350051900 Researcher ID: D-4617-2018
доктор педагогічних наук, професор, Національний університет «Одеська політехніка», (Одеса, Україна)

Ежи ЕЙДЕР Orcid ID:0000-0002-8401-6442 Scopus ID: 36141701900 ResearcherID: DWH-4683-2022
доктор педагогічних наук, професор, Щецинський університет (Щецин, Польща)
Марія РАДЗІЄВСЬКА Orcid ID: 0000-0002-9845-390X Scopus ID: 58690470000 ResearcherID: DXD-8138-2022
доктор біологічних наук, професор, Ченстоховський політехнічний університет (Ченстохова, Польща)
Наталія ТЕРЕНТЬЄВА Orcid ID: 0000-0002-3238-1608 Scopus ID: 57216845991 Researcher ID: P-7024-2019
доктор педагогічних наук, професор, Національний університет біоресурсів і природокористування України (Київ, Україна)
Станіслав ЮР'ЄВ Orcid ID: 0000-0002-9498-4316 Scopus ID: 57222992155 ResearcherID: EGX-0157-2022
кандидат педагогічних наук, доцент, Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (Харків, Україна)
Владислав Ягелло Orcid ID: 0000-0001-7417-4749 Scopus ID: 36696218000 ResearcherID: P-8238-2016
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Академія Фізичного Виховання та Спорту в Гданську (Гданськ, Польща)
Валерія МАСОЛ доктор філософії, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; Відповідальний секретар серії

ISSN 2311-2220 *Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова*

Н 34 **Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)**: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026. – Випуск 3k (203). – 361 с.

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.

© Автори статей, 2026;
© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026;
© Редакційна колегія серії, 2026

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

Drahomanov Ukrainian State University



Series 15

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE

(physical culture and sports)

Issue 3k (203) 26

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov University2026

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

National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting
Extract from the register of subjects in the field of media registrars Media identifier R30-01416 dated 09/28/2023

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).

Editorial Board:

Andrushchenko V.	Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of theState Mykhailo Drahomanov University (head of the board);
Vernidub R.	Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Yevtukh V.	Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Drobot I.	Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Matsko L.	Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
Padalka O.	Doctor of Pedagogical. Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
Torbin G.	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Shut M.	Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy ofPedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University.

Editorial board:

Oleksii TYMOSHENKO	Orcid ID: 0000-0002-5310-4941 Scopus Author ID: 57216390841 Researcher ID: AAK-3881-2020 Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Ukrainian State Drahomanov University (Kyiv, Ukraine)Editor in Chief Series
Zhanna DOMINA	Orcid ID: 0000-0002-8315-6590 Scopus ID: 57216396079 Researcher ID: AAK-3707-2020 PhD (Pedagogy), Professor, Ukrainian State Drahomanov University (Kyiv, Ukraine) Deputy editor Series
Agita ĀBELE	Orcid ID: 0000-0002-7916-8150 Scopus ID: 57204361423 Researcher ID: CAL-0861-2022 Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Riga Stradins University (Riga, Latvia)
Olena ANDRIEIEVA	Orcid ID: 0000-0002-2893-1224 Scopus ID: 56626526000 ResearcherID: H-1765-2019 Doctor of Science (Physical Education and Sport), Professor, National University of Physical Education and Sports of Ukraine (Kyiv, Ukraine)
Valerii AREFIEV	Orcid ID: 0000-0003-0567-8331 Scopus Author ID: 57216394028 ResearcherID: HGB-9785-2022 Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Ukrainian State Drahomanov University (Kyiv, Ukraine)
Ihor BAKIKO	Orcid ID: 0000-0002-8835-8781 Scopus ID: 57215214595 ResearcherID: IAR-8516-2023 Doctor of Science (Physical Education and Sport), Professor, Lutsk National Technical University(Lutsk, Ukraine)
Ivanna BODNAR	Orcid ID: 0000-0002-7083-6271 Scopus ID: 57189072316 Researcher ID: ABF-2060-2020 Doctor of Sciences (Physical Education and Sport), Professor, Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)
Rashid BURNASHEV	Orcid ID: 0009-0006-0501-2133 Scopus ID: 60127324100 ResearcherID: OJT-7746-2025 PhD (Physical Education and Sport), Professor, Uzbek State University of Physical Education and Sport (Chirchik, Uzbekistan)
Yurii VYKHLIAIEV	Orcid ID: 0000-0001-8446-8070 Scopus ID: 59218895200 Web of Science: GIO-6582-2022 Doctor of Sciences (Pedagogy) , Professor, National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" (Kyiv, Ukraine)
Hryhorii HRYBAN	Orcid ID: 0000-0002-9049-1485 Scopus ID: 57200184289 Researcher ID: AAR-4451-2020 Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Ivan Franko Zhytomyr State University (Zhytomyr, Ukraine)
Petro DZHURYNSKII	Orcid ID: 0000-0003-3102-9124 Scopus ID: 58350051900 Researcher ID: D-4617-2018 Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, Odesa Polytechnic National University, (Odesa, Ukraine)
Jerzy EIDER	Orcid ID:0000-0002-8401-6442 Scopus ID: 36141701900 ResearcherID: DWH-4683-2022 Doctor Hab. (Pedagogy), Profesor, University of Szczecin (Szczecin, Poland).
Maria	Orcid ID: 0000-0002-9845-390X Scopus ID: 58690470000 ResearcherID: DXD-8138-2022

RADZIEJOWSKA Doctor Hab. (Biology), Profesor, Częstochowa University of Technology (Częstochowa, Poland)
Nataliia TERENTIEVA Orcid ID: 0000-0002-3238-1608 Scopus ID: 57216845991 Researcher ID: P-7024-2019
Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor, National University of Life Resources and Environmental Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine)
Stanislav YURIEV Orcid ID: 0000-0002-9498-4316 Scopus ID: 57222992155 ResearcherID: EGX-0157-2022
PhD (Pedagogy), Associate Professor, Military Institute of Tank Troops of the National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute" (Kharkiv, Ukraine)
Władysław JAGIEŁŁO Orcid ID: 0000-0001-7417-4749 Scopus ID: 36696218000 ResearcherID: P-8238-2016
Doktor Hab. (Physical Education and sport), Profesor, Academy of Physical Education and Sports in Gdansk (Gdansk, Poland).
Valeriia MASOL PhD (Pedagogy), Lerturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; Responsible secretary.

Series
ISSN 2311-2220
Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Drahomanov University

Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State 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 State Mykhailo Drahomanov University, 2024 - Issue 3k (203). –361 s.

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.

© Authors of articles, 2026 ©
State Mykhailo Drahomanov University, *2026* ©
Editorial board, 2026