



1/2022

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

«Теорія і методика фізичного виховання і спорту» – науково-теоретичний журнал для фахівців у сфері фізичної культури і спорту – наукових працівників, викладачів ЗВО, тренерів, докторантів, аспірантів, студентів, спортсменів

## ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР

**О. В. Борисова**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

## ЗАСТУПНИК ГОЛОВНОГО РЕДАКТОРА

**Н. М. Гончарова**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

## РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

**О. В. Андрєєва**, д-р наук  
фіз. виховання і спорту

**Ю. А. Бріскін**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

**М. М. Булатова**, д-р пед. наук

**Я. Вонцік**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

**В. І. Воронова**, канд. пед. наук

**В. В. Гамалій**, канд. пед. наук

**М. В. Дутчак**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

**А. Ю. Дяченко**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

**В. О. Кашуба**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

**І. О. Когут**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

**Г. В. Коробейников**, д-р біол. наук

**К. Коханович**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

**Т. Ю. Круцевич**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

**О. Б. Лазарєва**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

**В. Манолакі**, д-р пед. наук

**Ю. П. Мічуда**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

**Л. В. Подрігало**, д-р мед. наук

**Д. В. Попович**, д-р мед. наук

**В. А. Потоп**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

**С. Савчин**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

**С. М. Футорний**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

**А. В. Цьось**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

**Л. Я.-Г. Шахліна**, д-р мед. наук

**О. А. Шинкарук**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

**Ю. М. Шкретій**, д-р наук  
з фіз. виховання і спорту

**Т. Янчева**, д-р психол. наук

## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

- 3 *Ганна Андрієнко, Наталія Блажко*  
Структура та зміст змагальної діяльності в черліденгу на прикладі дисципліни перформанс чер фрістайл
- 9 *Володимир Бобровник, Сергій Совенко*  
Ретроспективний аналіз технічної підготовки в процесі багаторічного удосконалення (на прикладі спортивної ходьби)
- 18 *Ольга Калужна, Ігор Сороневич, Іван Чернявський, Олеся Хом'яченко*  
Обґрунтування змісту диференційованої програми фізичної підготовки спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях
- 25 *Надія Чижевська*  
Особливості змісту занять інтелектуальними видами спорту дітей дошкільного віку на матеріалі шашок
- 30 *Оксана Шинкарук, Наталія Бишевець, Костянтин Сергієнко, Сергій Строганов, Едуард Анохін*  
Аналіз контингенту осіб, які займаються кіберспортом

## ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

- 37 *Марія Акімова, Юрій Мічуда, Олена Андрєєва*  
Удосконалення організаційно-управлінського забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб зрілого віку
- 44 *Марина Гресь*  
Вплив програми з використанням засобів кросфіту на розвиток професійних якостей майбутніх фахівців правоохоронної діяльності
- 52 *Маргарита Кадієва*  
Ефективність оздоровчо-рекреаційних занять скелелазінням у корекції емоційно-вольових порушень дітей молодшого шкільного віку
- 57 *Ірина Колеснік, Іван Терещенко, Тамара Левчук*  
Формування мотивації до занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами гімнастики
- 62 *Дмитро Мальцев*  
Організація активного сімейного відпочинку засобами фізичної рекреації
- 68 *Анастасія Чеверда, Олена Андрєєва*  
Використання фітнес-програми з елементами спортивних танців для розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку

## ІСТОРІЯ, ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ, ПРАВО, СОЦІОЛОГІЯ І ФІЛОСОФІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

- 73 *Лілія Арнаутова, Тетяна Петровська, Ольга Ганага, Світлана Федорчук*  
Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності
- 81 *Тетяна Кропивницька, Кирило Краснянський*  
Результативність участі національних збірних команд як індикатор сталого розвитку спорту
- 87 *Вікторія Маринич, Ірина Когут*  
Реалізація цілей сталого розвитку в дослідженні дефініції інклюзивності в дискурсах освіти та фізичної культури і спорту

- 97 *Ірина Когут, Наталія Крушинська, Інна Прима*  
Готовність учасників бойових дій до систематичних занять адаптивною фізичною культурою
- 101 *Анастасія Пономаренко*  
Структура управління вейкбордингом у світі та в Україні
- 107 *Валентина Сосіна, Ірина Мазур, Наталія Пугач*  
Проблема синтезу хореографічного мистецтва та спорту
- 112 *Галина Цигура*  
Діяльність у спортивній галузі для сталого розвитку суспільства: закордонний досвід

Журнал включено до бази даних:  
IndexCopernicus  
<http://journals.indexcopernicus.com>  
Національна бібліотека України імені  
В. І. Вернадського  
[http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/TMFVS/index.html](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/TMFVS/index.html)  
ISSN 1992-7908  
<http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>

© «Теорія і методика фізичного виховання і спорту», 2022

ВИПУСК ЖУРНАЛУ № 1/2022  
ЗАТВЕРДЖЕНО ВЧЕНОЮ РАДОЮ  
Національного університету фізичного виховання  
і спорту України  
27.01.2022 р., протокол № 6

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 17.03.2020 № 409 журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» включено до Переліку наукових фахових видань України за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, та 02.07.2020 р. № 886 за спеціальністю 014 Середня освіта (014.11 – Середня освіта. Фізична культура)

Видання Національного університету  
фізичного виховання і спорту України  
Видається з 1999 р.

Реєстраційний № KB-3828 від 23.11.99 р.  
Україна, 03150, Київ-150,  
вул. Фізкультури, 1

Тел. (044) 289 40 92  
Факс (044) 287 68 21



1/2022

# THEORY AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

## «Theory and Methods of Physical Education and Sports» –

scientific-theoretical journal  
for specialists in Physical  
Education and Sports —  
researchers, lecturers, coaches,  
doctorate students, graduate  
students, students, athletes

### EDITOR-IN-CHIEF:

O.V. Borysova

### DEPUTY EDITORS-IN-CHIEF:

N. M. Goncharova

### EDITORIAL BOARD:

O. V. Andriieva

Yu. A. Briskin

M. M. Bulatova

J. Wąsik

V. I. Voronova

V. V. Gamalii

M. V. Dutchak

A. Yu. Diachenko

V. O. Kashuba

I. O. Kogut

H. V. Korobeynikov

K. Kochanowicz

T. Yu. Krutsevich

O. B. Lazarieva

V. Manolaki

Yu. P. Michuda

L. M. Podrigalo

D. V. Popovych

V. A. Potop

S. Savchyn

S. M. Futornyi

A. V. Tsos

L. I.-H. Shakhlina

O. A. Shynkaruk

Yu. M. Shkrebtii

T. Iancheva

## THEORY AND METHODS OF ATHLETES' PREPARATION

- 3 *Hanna Andriyenko, Natalya Blazhko*  
The structure and content of competitive activity in cheerleading as exemplified by the performance cheer freestyle event
- 9 *Volodymyr Bobrovnyk, Serhii Sovenko*  
Retrospective analysis of technical training in the process of long-term improvement (illustrated by the case of race walking)
- 18 *Olga Kaluzhna, Igor Soronovych, Ivan Cherniavskiy, Olesia Khomiachenko*  
Substantiation of the content of the differentiated physical training program for dance sport athletes at the stage of preparatory basic training
- 25 *Nadiya Chyzhevska*  
Features of the content of mind sports classes for preschool children based on the material of checkers
- 30 *Oksana Shynkaruk, Natalia Byshevets, Kostiantyn Serhienko, Serhiy Strohanov, Eduard Anokhin*  
Analysis of the contingent of people engaged in Esports

## HUMAN HEALTH, FITNESS AND RECREATION. PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT POPULATION GROUPS. PHYSICAL REHABILITATION, ERGOTHERAPY

- 37 *Maria Akimova, Yuriy Michuda, Olena Andriieva*  
Improving the organizational and managerial support of health-enhancing and recreational physical activity of adults
- 44 *Maryna Hres*  
Impact of the program including elements of Crossfit training on developing occupational qualities in future law enforcement officers
- 52 *Margaryta Kadiyeva*  
Efficiency of health-enhancing and recreational climbing activities for the correction of emotional and volitional impairments in primary-school age children
- 57 *Iryna Kolesnik, Ivan Tereshchenko, Tamara Levchuk*  
Development of the motivation for physical education classes in students of higher education institutions by means of gymnastics
- 62 *Dmytro Maltsev*  
Organization of active family recreation through engaging in physical recreation activities
- 68 *Anastasiia Cheverda, Olena Andriieva*  
The use of the fitness-program with elements of dance sport to develop coordination abilities in preschool-age children

## HISTORY, PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, LAW, SOCIOLOGY AND PHILOSOPHY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SPHERE

- 73 *Liliya Arnautova, Tetiana Petrovska, Olha Hanaha, Svitlana Fedorchuk*  
Stressful situations and mental states of elite handball players in different periods of sporting activity
- 81 *Tetiana Kropyvnytska, Kyrylo Krasnianskiy*  
Performance of national teams participation as an indicator of sustainable development of sports

- 87 *Viktoriiia Marynych, Iryna Kogut*  
Implementation of the sustainable development goals in the study of the definition of inclusiveness in the discourses of education and physical culture and sports
- 97 *Iryna Kogut, Natalia Krushynska, Inna Pryma*  
Willingness of war veterans for systematic participation in adaptive physical education classes
- 101 *Anastasiya Ponomarenko*  
The structure of wakeboarding management in the world and in Ukraine
- 107 *Valentyna Sosina, Iryna Mazur, Natalia Pugach*  
The issue of the synthesis of the choreographic art and sports
- 112 *Halyna Tsyhura*  
Activities in the field of sports for the sustainable development of society: foreign experience

The journal is referenced in databases:  
IndexCopernicus  
<http://journals.indexcopernicus.com>  
The Vernadsky National Library of Ukraine  
[http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/TMFVS/index.html](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/TMFVS/index.html)  
ISSN 1992-7908  
<http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>

© «Theory and methods of physical education», 2022

Issue of journal № 1/2022 was approved by Scientific Council of the National University of Physical Education and Sport of Ukraine on 27.01.2022, protocol N 6

According to the orders of the Ministry of Education and Science of Ukraine the journal "Theory and Methods of Physical Education and Sports" was included in the List of scientific professional publications of Ukraine in specialty 017 - Physical culture and sports (the order No. 409 of March 17, 2020) and 014 - Secondary education (014.11- Secondary education. Physical education) (the order No. 886 of July 2, 2020)