



4/2022

# 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  
з 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

**В. В. Ніколаєнко**, 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 *Ірина Колеснік, Юрій Саямін*  
Аналіз показників фізичної підготовленості юних спортсменів у гімнастиці спортивній
- 7 *Валентин Олешко, Олексій Торохтій*  
Авторська методика вивчення техніки ривка штанги під час самостійних занять важкою атлетикою
- 15 *Анатолій Ціпов'яз*  
Спеціальна силова підготовка металника списа

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

- 21 *Олена Андрєєва, Дмитро Мальцев, Наталія Бишевець, Вікторія Ужвенко*  
Вплив занять зимовими видами рекреації в умовах розважальних центрів на показники благополуччя та якості життя сімей з дітьми
- 27 *Євгеній Імас, Дмитро Ратніков, Олена Андрєєва*  
Розвиток спортивної інфраструктури як чинник залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності
- 31 *Тетяна Круцевич, Сергій Трачук, Інна Мамедова*  
Реалізація варіативної складової на уроках фізичної культури в умовах освітнього середовища міських і сільських шкіл
- 37 *Наталія Крушинська, Ірина Когут*  
Вплив занять бігом на рівень стресу в учасників бойових дій
- 42 *Оксана Марченко, Марія Бричук, Се Чжімін*  
Мотивація до занять фізичною культурою і спортом як важлива умова функціонування ефективної системи фізичного виховання Китайської Народної Республіки
- 50 *Олена Мороз, Віктор Мороз, Лариса Духнова*  
Особливості використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти

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

- 56 *Ольга Ганага, Тетяна Петровська*  
Характеристика когнітивної сфери особистості кіберспортсмена
- 63 *Мирослав Дутчак, Галина Путятіна*  
Інституційні особливості системи зайнятості у сфері спорту в Європейському Союзі
- 72 *Лариса Калита, Марія Приймак*  
Використання реклами і PR в діяльності спортивних федерацій України (на матеріалах Всеукраїнської громадської організації «Федерація хокею України»)
- 78 *Ірина Когут, Олена Степанюк*  
Реалізація волонтерської діяльності в різних напрямках спорту
- 85 *Олена Крикун, Валентина Воронова, Світлана Федорчук*  
Діагностика рівня емпатії у тренерів з черліденгу
- 89 *Анна Перепелиця, Євгенія Фокіна, Вікторія Ковальчук*  
Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності

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 № 4/2022  
ЗАТВЕРДЖЕНО ВЧЕНОЮ РАДОЮ  
Національного університету фізичного виховання  
і спорту України 07.12.2022 р., протокол № 5

Статті пройшли перевірку  
з використанням сервісу Unicheck

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



4/2022

**«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. Lazariieva

V. Manolaki

Yu. P. Michuda

V. V. Nikolaienko

L. M. Podrigalo

D. V. Popovych

V. A. Potop

S. Savchyn

S. M. Futornyj

A. V. Tsos

L. I.-H. Shakhlina

O. A. Shynkaruk

Yu. M. Shkrebtiij

T. Iancheva

# THEORY AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

## THEORY AND METHODS OF ATHLETES' PREPARATION

- 3 *Iryna Kolesnik, Yuriij Saliamin*  
Analysis of physical preparedness indicators of young athletes in artistic gymnastics
- 7 *Valentyn Oleshko, Oleksii Torokhtii*  
Author's methodology for assessment the snatch technique in individual weightlifting workouts
- 15 *Anatolii Tsipoviaz*  
Special strength training of javelin throwers

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

- 21 *Olena Andriieva, Dmytro Maltsev, Natalia Byshevets, Viktoriia Uzhvenko*  
The influence of winter recreational activities under the conditions of entertainment centers on well-being and quality of life indicators in families with children
- 27 *Yevgenii Imas, Dmytro Ratnikov, Olena Andriieva*  
The development of sports infrastructure as a factor influencing the engagement of various population groups in health-enhancing recreational physical activity
- 31 *Tetiana Krutsevych, Serhiy Trachuk, Inna Mamedova*  
Implementation of the variable component in physical education classes in the educational settings of urban and rural schools
- 37 *Natalia Krushynska, Iryna Kogut*  
The influence of running on the level of stress in war veterans
- 42 *Oksana Marchenko, Mariia Brychuk, Se Zhiming*  
Motivation to participate in physical culture and sports as an important prerequisite for the functioning of an effective system of physical education in the People's Republic of China
- 50 *Olena Moroz, Viktor Moroz, Larysa Dukhnova*  
Peculiarities of the use of innovative health-preserving technologies in the process of physical education of higher education students

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

- 56 *Olha Hanaha, Tetiana Petrovska*  
Characteristics of the cognitive sphere of the athlete's personality
- 63 *Myroslav Dutchak, Halyna Putiatina*  
Institutional features of the employment system in the sport industry in the European Union
- 72 *Larysa Kalyta, Mariia Pryimak*  
The use of advertising and PR in the activities of sports federations of Ukraine (based on the materials of the All-Ukrainian public organization «Ice Hockey Federation of Ukraine»)
- 78 *Iryna Kogut, Olena Stepaniuk*  
Implementation of volunteer activities in various areas of sports
- 85 *Olena Krykun, Valentyna Voronova, Svitlana Fedorchuk*  
Diagnostics of the level of empathy in cheerleading coaches
- 89 *Anna Perepelytsia, Yevheniia Fokina, Viktoriia Kovalchuk*  
Motivation as a factor of influence in sports activities

The journal is referenced in databases:  
IndexCopernicus  
<http://journals.indexcopernicus.com>  
The Vernadsky National Library of Ukraine  
[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/>

© «Theory and methods of physical education», 2022

Issue of journal № 4/2022 was approved by Scientific Council of the National University of Physical Education and Sport of Ukraine on 07.12.2022 protocol N 5

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)