

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка  
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

№1 (15) 2026

Наукове електронне періодичне  
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА  
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal  
**SPORT SCIENCE AND  
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)

DOI: 10.28925/2664-2069.2026.1

УДК 796.03+615.8

ISSN 2664-2069 (Online) | Sportivna nauka ta zdorov'â lûdini

DOI: 10.28925/2664-2069.2026.1

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

наукове електронне періодичне видання. – К., 2026. – № 1(15). – 220 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).

**Випусковий редактор:** Латишев Микола, к.фіз.вих., доцент (Україна).

**Члени редакційної колегії:**

Бакіко Ігор, д.фіз.вих., професор (Україна);  
Виноградов Валерій, д.фіз.вих., професор (Україна);  
Воробйова Анастасія, к.фіз.вих., доцент (Україна);  
Коваленко Станіслав, д.б.н., професор (Україна);  
Лопатенко Георгій, к.фіз.вих., доцент (Україна);  
Навратіл Леуш, д.мед.н., професор (Чеська Республіка);  
Пітин Мар'ян, д.фіз.вих., професор (Україна);  
Талагір Лоренту-Габріель, професор (Румунія);  
Чингієне Вільма, професор (Литовська Республіка);  
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 № 3 від 26 березня 2026 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.

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

Верстка та дизайн – Олена Тімашева



© Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2026

© Автори статей, 2026

## ЗМІСТ

|   |  |    |
|---|--|----|
| <i>Бакіко Ігор,<br/>Гребік Олег,<br/>Савчук Надія,<br/>Аллахвердієва Наталія</i>  | Особливості впливу занять оздоровчою фізичною культурою на особисті якості здобувачів  | 5  |
| <i>Волощенко Юрій,<br/>Цикоза Євгенія</i>   | Вплив занять з соматичних рухів на якість життя майбутніх вчителів англійської мови  | 14 |
| <i>Го Женхао,<br/>Шао Сінь</i>  | Специфічні характеристики функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслувальників на каное на дистанції 500 м і 1000 м            | 29 |
| <i>Дацюк Микола</i>   | Фізична культура як складова міжнародних моделей підготовки громадян до дій у надзвичайних ситуаціях: досвід та можливості адаптації для України | 38 |
| <i>Дейнеко Альфія,<br/>Красова Інна,<br/>Семизорова Алла</i>  | «Glow & move»: інноваційний підхід до розвитку фізичної та емоційної активності жінок старшого віку  | 54 |
| <i>Дерій Владислав</i>  | Організаційно-управлінські засади функціонування освітньої платформи «47CoachAademy» у системі професійної підготовки фітнес-тренерів            | 64 |
| <i>Дорошенко Едуард,<br/>Пасько Владлена,<br/>Мітова Олена,<br/>Філенко Людмила,<br/>Несен Олена,<br/>Дорошенко Ігор,<br/>Алексенко Яна</i> | Удосконалення тренувальних індикаторів регбістів U-16 на основі візуалізації маркерів фізичної та технічної підготовленості                      | 83 |
| <i>Дяченко Андрій,<br/>Рабін Мохамед Фахмі<br/>Хашім</i>  | Моніторинг спеціальної працездатності юних футболістів Іраку   | 96 |

## ЗМІСТ

|  |  |     |
|--|--|-----|
| <i>Ковальчук Андрій,<br/>Малімон Олександр,<br/>Герасимюк Петро</i>  | Стан поширення шкідливих звичок серед молоді   | 105 |
| <i>Литвиненко Юрій,<br/>Пітенко Сергій,<br/>Кепський Максим</i>  | Статодинамічна стійкість тіла та патерн ходи ветеранів війни з протезованими нижніми кінцівками: аналіз проблем та сучасних тенденцій (огляд літератури) | 119 |
| <i>Марченко Андрій,<br/>Іваненко Галина</i>  | Особливості організації та проведення змагань з карате Шотокан в Україні   | 136 |
| <i>Струкова Анастасія,<br/>Рожкова Тетяна</i>  | Вплив задоволення від танцювальної активності на ефективність програм зниження маси тіла у жінок   | 148 |
| <i>Хома Олександр,<br/>Ангелюк Ірина,<br/>Лаврін Галина,<br/>Осіп Наталія,<br/>Єднак Валерій,<br/>Тімашева Олена</i> | Характеристики показників фізичного стану людей похилого віку  | 159 |
| <i>Чубко Роман</i>   | Вплив занять кросфітом на фізичний стан чоловіків першого зрілого віку   | 172 |
| <i>Шинкарук Оксана,<br/>Грішкін Сергій</i>   | Вплив типу темпераменту на емоційну регуляцію та ефективність ігрової діяльності кіберспортсменів  | 183 |
| <i>Школа Олена</i>   | Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб збереження здоров'я здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання                              | 200 |
| <i>Шлапак Михайло,<br/>Лопатенко Георгій</i>   | Узагальнена модель підготовки футболістів U19 з урахуванням стабільного й варіативного компонентів структури «навантаження – відновлення»                | 208 |