

ISSN 2786-6645  
ISSN online 2786-6653  
DOI 10.31891/PCS

Науковий журнал

**PHYSICAL CULTURE AND  
SPORT:  
SCIENTIFIC PERSPECTIVE**

---

**2024, № 4**

---

Scientific journal

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT:  
SCIENTIFIC PERSPECTIVE**

---

**2024, Issue 4**

---

Хмельницький 2024  
Khmelnyskyi 2024

# PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE

SCIENTIFIC JOURNAL

Professional publication of category "B"

*Published since 2022 year*

*4 time a year*

**Khmelnytskyi, 2024, № 4 (11)**

**Establishers:** Khmelnytskyi National University (Ukraine)

National Library of Ukraine named after V. Vernadsky

<http://nbuv.gov.ua/j-tit/phcssp>

**The journal is included in scientometric databases:**

Google Scholar <https://scholar.google.com.ua/citations?user=XZ66NF8AAAAAJ&hl=uk>

Index Copernicus <https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=70162&lang=en>

CrossRef <http://doi.org/10.31891/PCS>

**Editors**

**Yevgen PAVLYUK**

doctor of pedagogical sciences, professor, Professor of Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport, Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

**Executive secretary**

**Nataliia ANTOKHOVA**

senior laboratory technician of the department of physical therapy, occupational therapy, Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

## Editorial board:

**Monika WIĘKOŚĆ-DĘBCZYŃSKA**

Casimir the Great University (Bydgoszcz, Poland)

**Olexander SKALIY**

Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy (Bydgoszcz, Poland)

**Mirosława SZARK-ECKARDT**

Casimir the Great University (Bydgoszcz, Poland)

**Lorenzo BILLIET**

Amsterdam Public Health [This link is disabled.](#) (Amsterdam, Netherlands)

**Dariusz W. SKALSKI**

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku (Gdańsk, Poland)

**Halyna KONDRATSKA**

Drogobits'kij derzhavnij pedagogichnij universitet imeni Ivana Franka (Drohobych, Ukraine)

**Mykola MAISTRUK**

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

**Zoryana KORYTKO**

*viv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)*

**Oleh BAZYLCHUK**

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

**Oleksandr SOLTYK**

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

**Yurii DUTCHAK**

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

**Valeria TYSHCHENKO**

Zaporizhzhia National University (Zaporizhzhia, Ukraine)

**Anatolii REBRYNA**

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

**Viktorii BOHUSLAVSKA**

Vinnitsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubynskij (Vinnitsa, Ukraine)

**Valentina TODOROVA**

South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynskij (Odesa, Ukraine)

**Kateryna TYMRUK-SKOROPAD**

Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

**Olena HAIDUK**

National Pirogov Memorial Medical University (Vinnytsya, Ukraine)

**Oksana PAVLIYK**

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

**Tetyana CHOPYK**

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

**Mariia BALAZH**

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

**Oleh KVASNYTSIA**

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

**Oleksandr ANTONIUK**

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

**Yaroslav HNATCHUK**

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

**Sergiy GUMENYUK**

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University (Ternopil, Ukraine)

**Vira BAZYLCHUK**

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Technical editor

**Kravchyk Yurii**

Recommended for publication by the decision of the Academic Council of Khmelnytskyi National University, protocol № 6 from 24.12.2024

**Editorial board**

Scientific journal "PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE",

**address:**

Khmelnytskyi National University, Instytutska str. 11, Khmelnytskyi, 29016, Ukraine



+38 (067) 381 79 86

**e-mail:**

[pcs@khmnu.edu.ua](mailto:pcs@khmnu.edu.ua)

**web:**

<http://pcs.khmnu.edu.ua/>  
<http://lib.khnu.km.ua/pcs.htm>

**Registration of an entity in the field of print media:**

Decision of the National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting No. 1373 of April 25, 2024.

Media ID: R30-03989

# PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Фахове видання категорії "Б". Наказ Міністерства освіти і науки України  
про затвердження рішень Атестаційної колегії №1166 від 23.12.2023 року

Засновано у 2022 році

Виходить 4 рази на рік

Хмельницький, 2024, № 4 (11)

Засновник:

Хмельницький національний університет (Україна)

Наукова бібліотека України ім. В.І. Вернадського

<http://nbuv.gov.ua/j-tit/phcssp>

Журнал включено до наукометричних баз:

Google Scholar <https://scholar.google.com.ua/citations?user=XZ66NF8AAAAAJ&hl=uk>  
Index Copernicus <https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=70162&lang=en>  
CrossRef <http://doi.org/10.31891/PCS>

Головний  
редактор

Павлюк Євген Олександрович

доктор педагогічних наук, професор, Хмельницький національний університет  
(м. Хмельницький, Україна)

Відповідальний  
секретар

Антохова Наталія Михайлівна,

старший лаборант кафедри фізичної терапії, ерготерапії,  
Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

## Члени редколегії:

Вількосць-Дембчинська Моніка

Університет Казимира Великого (Бидгощ, Польща)

Скалій Олександр Вячеславович

Університет економіки (м. Бидгощ, Польща)

Шарк-Ескард Мирослава

Університет Казимира Великого (Бидгощ, Польща)

Більє Лоренцо

Департамент охорони здоров'я (Амстердам, Нідерланди)

Скальські Даріуш В

Академія фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецького в Гданську  
(м. Гданськ, Польща)

Кондрацька Галина Дмитрівна

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
(м. Дрогобиць, Україна)

Майструк Микола Іванович

Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Коритко Зоряна Ігорівна

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів, Україна)

Базильчук Олег Вікторович

Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Солтик Олександр Олександрович

Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Дуччак Юрій Васильович

Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Тищенко Валерія Олексіївна

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя, Україна)

Ребрина Анатолій Арсенович

Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Богуславська Вікторія Юрївна

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна)

Тодорова Валентина Георгіївна

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені  
К. Д. Ушинського (м. Одеса, Україна)

Тимрук-Скоропад Катерина Анатоліївна

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів, Україна)

Гайдук Олена Анатоліївна

Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова  
(м. Вінниця, Україна)

Павлюк Оксана Сергіївна

Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Чопик Тетяна Вікторівна

Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Балаж Марія Степанівна

Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Квасниця Олег Михайлович

Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Антонюк Олександр Васильович

Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Гнатчук Ярослав Ілліч

Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Гуменюк Сергій Васильович

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка  
(м. Тернопіль, Україна)

Базильчук Віра Богданівна

Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Технічний редактор

Кравчик Юрій

Рекомендовано до друку рішенням

Вченої ради Хмельницького національного університету, протокол № 6 від 24.12.2024

Адреса  
редакції:

Україна, 29016, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 11, Хмельницький національний університет,  
редакція журналу "PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE"



+38 (067) 381 79 86

e-mail:

[pcs@khmnu.edu.ua](mailto:pcs@khmnu.edu.ua)

web:

<http://pcs.khmnu.edu.ua/>  
<http://lib.khnu.km.ua/PCS.htm>

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа :

Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення №1373 від 25.04.2024.

Ідентифікатор медіа: R30-03989