



**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА ТА  
ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ  
ОСВІТІ: СВІТОВА ПРАКТИКА ТА СУЧАСНІ ТРЕНДИ**

*Матеріали міжнародної науково-практичної конференції*

*13 квітня 2023 року*

*Дніпро*



**DNIPROPETROVSK STATE UNIVERSITY OF INTERNAL AFFAIRS  
EDUCATIONAL AND SCIENTIFIC INSTITUTE OF LAW  
AND INNOVATIVE EDUCATION  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND TACTICAL  
SPECIAL TRAINING**

**PHYSICAL CULTURE IN UNIVERSITY EDUCATION:  
WORLD PRACTICE AND MODERN TRENDS**

*Materials of the International scientific and practical conference*

*April 13, 2023  
Dnipro*

УДК 378.172  
Ф 50

*Схвалено на засіданні наукової ради  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ  
(протокол № 8 від 20.04.2023 р.)*

**Ф 50 Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди:** зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 13 квітня 2023 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. 372 с.

**Physical Culture in University Education: World Practice and Modern Trends:** a collection of materials from the International Scientific and Practical Conference (Dnipro, April 13, 2023). Dnipro : DSUIA, 2023. 372 p.

**ISBN 978-617-8032-96-8**

Збірник містить матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, в якій взяли участь науковці, викладачі та здобувачі закладів вищої освіти та наукових установ України та закордонних держав (Польща, Боснія і Герцеговина, Словенія, Індія, Казахстан, Узбекистан та інші), а також фахівці-практики з фізичного виховання, спорту та реабілітації. Тематика публікацій охоплює актуальні проблеми та розвиток фізичного виховання молоді в умовах воєнного стану, актуальні питання фізичного виховання у закладах вищої освіти, інновації при організації занять спортом та фізичною культурою в сучасних умовах, здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні актуальні питання розвитку фізичних та спеціальних фізичних якостей, професійно-прикладна фізична підготовка, проблеми розвитку компетентностей засобами фізичної культури, організації фізичного виховання при дистанційній формі навчання, актуальні питання оцінки здоров'я та функціонального стану молоді, яка займається спортом тощо.

Матеріали конференції можуть бути використані в науково-дослідній роботі та освітньому процесі ЗВО.

Матеріали подано в редакції авторів тез. Оргкомітет не несе відповідальності за їх зміст та автентичність.

© Автори, 2023  
© ДДУВС, 2023

## РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Андрій ФОМЕНКО** (*голова*) – ректор Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, доцент, Заслужений юрист України, полковник поліції;

**Лариса НАЛИВАЙКО** (*заступник голови*) – проректор Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор, Заслужений юрист України;

**Вікторія САВІЩЕНКО** (*заступник голови*) – директор Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти, доктор юридичних наук, кандидат педагогічних наук, професор;

**Ірина СКРИПЧЕНКО** (*заступник голови*) – завідувач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

**Віталій ГРИБАН** – професор кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, доктор біологічних наук, професор;

**Ратко ПАВЛОВИЧ** – професор, Університет Східного Сараєво (Боснія і Герцеговина), доктор наук з фізичного виховання та спорту;

**Рам Мохан СІНГХ** – доцент кафедри фізичного виховання і спорту Університету Пондічеррі (Індія), кандидат наук з фізичного виховання та спорту

**Фаррух АХМЕДОВ** – викладач Самаркандська філія Інституту перепідготовки та підвищення кваліфікації фізичного виховання і спорту (Узбекистан), кандидат педагогічних наук, доцент;

**Боян БЄЛІЦА** – заступник декана з виховної роботи факультету фізичного виховання і спорту Університету Східного Сараєво (Боснія і Герцеговина);

**Нікола АКСОВИЧ** – доцент Ниського університету (Сербія), кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

**Віктор БОГУСЛАВСЬКИЙ** (*відповідальний секретар*) – завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент.

## ЗМІСТ

<b>Білогур В. Є., Котова О. В.</b> <i>РОЗВИТОК ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ У СВІТЛІ ФІЛОСОФІЇ СПОРТУ</i> .....	14
<b>Грибан В. Г.</b> <i>РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ</i> .....	17
<b>Radulović N., Pavlović R., Nikolić S., Mihajlović I.</b> <i>NUTRITIONAL STATUS AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AMONG STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF NOVI SAD</i> .....	20
<b>Vasanthi G., Ibnu Noufal K. V.</b> <i>ESTABLISHING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG PHYSICAL EDUCATION STUDENTS: HISTORICAL, ECONOMIC, PHILOSOPHICAL AND SOCIAL PERSPECTIVES</i> .....	28
<b>Predgor I., Aleksić-Veljković A., Katanic B., Vitasović M., Rakočević R.</b> <i>STUDENTS' ATTITUDES ON THE INFLUENCE OF SPORTS ON THE HEALTH AND IMPROVEMENT OF MENTAL HYGIENE OF THE STUDENT POPULATION</i> .....	31
<b>Singh R. M., Amaravathi G.</b> <i>PHYSICAL EDUCATION &amp; SPORTS IN HIGHER EDUCATION FOR A STRONG INDIA</i> .....	33
<b>Ajini P. S., Vasanthi G.</b> <i>SPORTS AND APPLIED SPORTS IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS</i> .....	37
<b>Uma P., Kiran Kumar.N., Singh R. M.</b> <i>EFFECT OF TECHNOLOGY DEVICES ON HEALTH OF YOUTH IN TAMILNADU</i> .....	40
<b>Сущенко А. В., Табінська С. О.</b> <i>СВІТОГЛЯДНИЙ КОМПОНЕНТ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ</i> .....	45
<b>Корнієнко В. В.</b> <i>ПРО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМИ ПРОФЕСІЙНИМИ ІНТЕРЕСАМИ</i> .....	48
<b>Rajendu R. P., Singh R. M.</b> <i>SUBJECTIVE HAPPINESS AMONG SPECIAL EDUCATION TEACHERS AND NORMAL TEACHERS – A COMPARATIVE STUDY</i> .....	51
<b>Павлова Ю. О., Боднар І. Р., Крижановський В. О., Швець В. В.</b> <i>ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН КУРСАНТІВ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ</i> .....	54
<b>Христова Т. Є., Костючок М. Г.</b> <i>КОМПЛЕКСНЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ</i> .....	58

<b>Христова Т. Є., Грицканюк Ю. П.</b> <i>СИСТЕМА ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИХОВНОЇ РОБОТИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ.....</i>	61
<b>Nithin B. S., Singh R. Ram Mohan</b> <i>THE BENEFITS AND CHALLENGES OF IMPLEMENTING PHYSICAL CULTURE PROGRAMS IN UNIVERSITIES IN DIFFERENT PARTS OF THE WORLD.....</i>	64
<b>Boychenko N. V.</b> <i>PSYCHOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.....</i>	67
<b>Skrypchenko I. T., Bjelica B., Aksović N.</b> <i>BULLYING IN MODERN SPORTS ENVIRONMENT: UNDERSTANDING AND PREVENTION.....</i>	69
<b>Dharakeswari S.</b> <i>REASON BEHIND THAT WOMENWITHDRAWAL IN SPORTS IN INDIA....</i>	72
<b>Ibnu Noufal K. V., Vasanthi G.</b> <i>MAXIMIZING ATHLETIC PERFORMANCE: THE BENEFITS OF COMBINATION TRAINING FOR SPORTSMAN.....</i>	74
<b>Chmel-Dunaj G. M., Khmel O. S.</b> <i>HEALTHY LIFESTYLE. HOW TO START? .....</i>	77
<b>Bobby G., Uma P.</b> <i>ANALYSIS OF BODY MASS INDEX, PERCENTAGE OF BODY FAT AND MAXIMAL OXYGEN CONSUMPTION AMONG MALE AND FEMALE STUDENTS OF TNPESU.....</i>	83
<b>Skrypchenko I., Badicu G.</b> <i>INNOVATIVE APPROACH TO THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS USING AN INTERACTIVE CLIMBING WALL.....</i>	86
<b>Skrypchenko I. T.</b> <i>STUDENTS' EXPERIENCE OF USING ERGOMETER «CONCEPT-2» DURING INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF EDUCATION IN UNIVERSITY.....</i>	90
<b>Khudayberdiyeva Kh.</b> <i>ROLE OF SPORTS EVENTS IN THE FORMATION OF PATRIOTIC FEELINGS IN YOUTH.....</i>	95
<b>Ahmedov F.</b> <i>PROSPECTS AND DEVELOPMENTS OF THE KURASH.....</i>	98
<b>Богуславський В. В.</b> <i>МІЖНАРОДНА СПІВПРАЦЯ У ГАЛУЗІ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ: ПЕРЕВАГИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....</i>	100
<b>Журавель О. А.</b> <i>АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....</i>	102
<b>Зайцева Ю. В., Янубеков О. О.</b> <i>ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....</i>	104

<b>Печко Г. Ю.</b> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	106
<b>Луценко І. М.</b> ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ: ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	110
<b>Кропивницька Т. А.</b> СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ І УПРАВЛІННЯ СПОРТОМ В ІТАЛІЇ.....	113
<b>Гета А. В., Мороз О. В., Остапов А. В.</b> СВІТОВІ ТРЕНДИ ТА ВИКЛИКИ СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	116
<b>Столяренко О. Б.</b> ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	119
<b>Богуславський В. В.</b> СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	121
<b>Оніщук Л. М.</b> ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ...	123
<b>Ульянов О. І.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКІЙ АКАДЕМІЇ Х'ЮСТОНА.....	127
<b>Diahyleva O., Svirida V., Yurzhenko A.</b> THE USE OF LMS MOODLE TO TEACH PHYSICAL TRAINING TO FUTURE MARITIME PROFESSIONALS.....	130
<b>Sivachandiran S.</b> RELATIONSHIP ON SPEED, EXPLOSIVE POWER AND SHOULDER STRENGTH BETWEEN BASKETBALL AND HANDBALL PLAYERS – A PRELIMINARY STUDY.....	132
<b>Almadhkhori H.</b> THE MASS VARIABLE AND ITS RELATIONSHIP TO THE PUBLIC SECTOR AND THE KINETIC VARIABLES.....	136
<b>Карабанов Є. О., Сивохоп Е. М.</b> ВПЛИВ ВІЙНИ НА СТАН УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	138
<b>Соколова Л. О., Кириченко А. М., Токмакова С. В., Яровий В. Є., Охромій Г. В.</b> ВПЛИВ СУЧАСНИХ ВОЄННИХ ДІЙ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ.....	141
<b>Миронов Ю. Б.</b> ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ.....	144

<b>Дишко О. Л., Табак Н. В.</b> ВПЛИВ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ ЗА ПРОТОКОЛОМ ТАБАТА НА ВИТРИВАЛІСТЬ СТУДЕНТОК.....	146
<b>Skrypchenko I. T., Schastlyvets V. I.</b> VOLUNTEERING INSTITUTE IN OLYMPIC MOVEMENT.....	148
<b>Koshcheyev A. S., Mustyatsya S. E.</b> COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES DEVELOPMENT IN LONG JUMPERS AMONG YOUTH STUDENT ATHLETES...	153
<b>Allambergenova R. D. qizi</b> PHYSICAL EDUCATION IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE.....	156
<b>Chewang D. B., Singh R. M.</b> EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON GROSS MOTOR DEVELOPMENT AMONG PRESCHOOLERS.....	159
<b>Анісімов Д. О.</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ.....	163
<b>Журавель О. А.</b> ЩОДО НЕОБХІДНОСТІ ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНОГО НАВЧАННЯ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	165
<b>Бондаренко О. В.</b> ІННОВАЦІЇ В СИСТЕМІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	167
<b>Гришко С. В., Непша О. В.</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	169
<b>Марусич О. Г., Шиян О. В., Тютенко І. Б.</b> ВИКОРИСТАННЯ ГРИ В ШАХИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО, ЯК ЗАСОБУ СТВОРЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ УМОВ НАВЧАННЯ.....	172
<b>Согоконь О. А.</b> ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ.....	174
<b>Нестеренко Н. А.</b> ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	176
<b>Дакаленко О. В.</b> ПРОБЛЕМНІ ПРИНЦИПИ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ У ВИЩІ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	180
<b>Бабенко В. Г., Євдокимова Л. Г.</b> ВТОМА ЯК РЕЗУЛЬТАТ ЗАГАЛЬНОІНТЕНСИВНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ПЕРСОНАЛУ.....	183



<b>Коллегаєв М. Ю., Горошко О. В.</b> ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННЮ.....	185
<b>Малютова О. М., Козловська О. Г.</b> ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ВОДНИЙ БАЛАНС ОРГАНІЗМУ...	188
<b>Осадча Л. А.</b> ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	191
<b>Sathish Kumar S., Vinod Kumar G.</b> A SYSTEMATIC ANALYSIS OF KINANTHROPOMETRY MEASURES AMONG COASTAL REGION FISHERMEN AND NON-FISHERMAN CHILDREN IN PUDUCHERRY.....	193
<b>Борисов Є. В.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У СУЧАСНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	198
<b>Вознюк К. Г.</b> СПОРТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ І МАРКЕТИНГ В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ ГЛОБАЛЬНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА.....	201
<b>Рогальський В. І.</b> ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	203
<b>Абдуллаєв А. К. огли, Ребар І. В., Нестеров О. С.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЖІНОЧІЙ СЕКЦІЇ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ...	206
<b>Суханова Г. П., Непша О. В.</b> НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ....	209
<b>Цибульська В. В., Кириєнко О. Г.</b> ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	211
<b>Lovejeet, Anugraha M. R.</b> SELF-EFFICACY AND SPORT ANXIETY AMONG SPORTS PERSONS.....	214
<b>Abhijith M., Nithin B. S.</b> MENTAL TRAINING FOR VOLLEYBALL PLAYERS: ENHANCING PERFORMANCE AND WELL-BEING.....	215
<b>Ajmal A. R.</b> INNOVATIONS AND HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS.....	217
<b>Ajmal K., Arun N.</b> USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND MACHINE LEARNING IN SPORTS.....	219
<b>Navya R.</b> COMPARISON OF ANXIETY LEVEL AMONG CRICKET PLAYERS.....	223

<b>Jarilkapov U. B.</b> HISTORY OF WOMEN'S FREE WRESTLING IN KARAKALPAKISTAN.....	225
<b>Khakimov S. K.</b> NOTES ON THE USE OF SOME TERMS IN TEACHING GYMNASTICS.....	228
<b>Begimkulov Z.</b> THE ESSENCE OF THE SOCIO-CULTURAL COMPETENCY OF THE TRAINER IN SPORTS.....	230
<b>Schastlyvets V. I., Rozhechenko V. M.</b> THE IMPLEMENTATION OF NEW OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN ORIENTEERING.....	233
<b>Шавиро Ю. І.</b> ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ З ТХЕКВОНДО.....	236
<b>Лачугін А. А.</b> ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....	240
<b>Кириченко А. В.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ КУРСАНТІВ СИСТЕМИ МВС.....	243
<b>Петренко С. П.</b> СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАПРЯМКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	246
<b>Рогальський В. І.</b> АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ.....	248
<b>Марков Р. А.</b> МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	251
<b>Порохнявий А. В.</b> ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ПРАВА В УКРАЇНІ.....	253
<b>Порохнявий А. В.</b> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ.....	255
<b>Шитікова Є. А.</b> СУДНОМОДЕЛЮВАННЯ І СУДНОМОДЕЛЬНИЙ СПОРТ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ: СВІТОВИЙ ДОСВІД.....	257
<b>Рогальський В. І.</b> МОТИВАЦІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРИЩЕПЛЕННЯ ПРАГНЕННЯ ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ЗДІБНОСТЕЙ СЕРЕД КУРСАНТІВ.....	260
<b>Марков Р. А.</b> ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	262
<b>Чоботько М. А.</b> ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	263

<b>Чоботько М. А.</b> СУЧАСНІ ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ.....	266
<b>Чоботько І. І.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ....	268
<b>Шеревеня А. Д.</b> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ.....	271
<b>Косинський Е. О.</b> ЗВ'ЯЗОК ВІДСОТКОВОГО ВМІСТУ ЖИРУ У СТУДЕНТОК З ПОКАЗНИКАМИ СИЛИ.....	274
<b>Рожеченко В. М.</b> ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ, ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОННИХ КАДРІВ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	276
<b>Проскурня Є. Є., Ком'яга А. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧИХ ТРЕНУВАНЬ З ГИРЯМИ, В КОНТЕКСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	280
<b>Кириченко А. В.</b> СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПОНЕНТ ОСВОЄННЯ КУРСАНСЬКОЮ МОЛОДДЮ ОСНОВ САМОЗАХИСТУ.....	284
<b>Білогур В. Є., Котова О. В., Тангаров С. О.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ОРГАНІЗМ ЧОЛОВІКІВ 21-24 РОКІВ.....	286
<b>Білогур В. Є., Нейчев Д. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТКАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	289
<b>Подгорна В. В., Апенько Д. В.</b> СТАН НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОЗРОБЛЕНОСТІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ТА ЗДОРОВ'ЯМ.....	291
<b>Проценко А. А., Новік О. О.</b> ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ.....	293
<b>Toylibaev S. M., Akmanova D. A. kizi</b> PROSPECTS AND PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF CYCLING IN UZBEKISTAN.....	296
<b>Кошелева О. О., Нагайченко О. П.</b> ТХЕКВОНДО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ...	299

<b>Мороз Ю. М., Мороз І. Ю.</b> МІСЦЕ ТА ЗНАЧИМІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	302
<b>Суханова Г. П., Непша Я. Ю.</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	305
<b>Шевчук К. М., Породько М. І.</b> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗІЇ В НАВЧАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ...	308
<b>Кабанова О. Є., Зубко Д. Р., Коломієць А. С.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ.....	311
<b>Білошицький В. В.</b> ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ- ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	313
<b>Кікменко І. П.</b> РУХОВІ ЗАВДАННЯ З БАСКЕТБОЛУ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	316
<b>Лук'янець Є. В., Момот О. О.</b> ПРОБЛЕМАТИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ТА КАТЕГОРІЙ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ.....	319
<b>Шевченко В. В., Момот О. О.</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	323
<b>Тараненко І. В., Матвієнко Д. А.</b> ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВАЖКИХ ПІДЛІТКІВ.....	326
<b>Шостак Є. Ю., Хмара Д. С.</b> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ГРИ У ФУТЗАЛ В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ...	328
<b>Shuyan V. M., Nikitin A. D.</b> HISTORICAL DEVELOPMENT OF WASTE HOCKEY IN UKRAINE.....	331
<b>Liya K. V., Sera M., Niya E. G.</b> RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATION AND SELF CONFIDENCE IN SPORTS.....	333
<b>Mrudula M., Devi Krishna K. A., Reshma M. B.</b> MEDIATING ROLE OF PARENTAL SUPPORT IN SELF ESTEEM, ACADEMIC ACHIEVEMENT & SPORTS PARTICIPATION.....	336
<b>Abin J., Vibin N. M.</b> ROLE OF SPIRITUAL WELL-BEING IN DEVELOPMENT OF INTRINSIC MOTIVATION FOR PERFORMANCE ENHANCEMENT IN INDIAN ATHLETES.....	339

<b>Mamali K.-P., Panoutsakopoulos V.</b> ACUTE EFFECT OF LADDER EXERCISES IN 10M FLYING START SPRINT PERFORMANCE AND STEP KINEMATICS IN YOUNG FEMALE ATHLETES.....	341
<b>Lingou E., Panoutsakopoulos V.</b> PACING TACTICS IN NATIONAL LEVEL WOMEN'S 400 METERS U18 FEMALE HURDLERS.....	345
<b>Ляшенко Р. І., Вергелес Д. В.</b> ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ.....	349
<b>Крисько В. А.</b> ПРОБЛЕМИ ТА ДОСВІД ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ У СФЕРІ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....	351
<b>Спицький Я. М.</b> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ОСВІТІ: СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД.....	354
<b>Karlenko D., Chernousova K.</b> THE POSSIBILITY OF USING ELEMENTS OF JUMPING ON A TRAMPOLINE IN THE PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM.....	356
<b>Єр'оміна С. П.</b> ФОРМУВАННЯ СВІДОМОЇ ДИСЦИПЛІНИ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	359
<b>Сорокіна Н. О.</b> ІННОВАЦІЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.....	361
<b>Омельянець А. О.</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	364
<b>Степаненко В. В.</b> ЩОДО ПИТАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАБОРОНЕНИХ РЕЧОВИН У СПОРТІ...	366
<b>Чорногорець Д. О.</b> РОЛЬ МОТИВАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У ВІКОВІЙ КАТЕГОРІЇ 11-13 РОКІВ.....	368
<b>Шевчук О. К.</b> ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ У СПОРТІ ЯК СКЛАДОВА ПОБУДОВИ ІНКЛЮЗИВНОГО СУСПІЛЬСТВА.....	370

знання про те, що завдання захисту конституційних прав цивільної особи займаються спеціально навчені люди, тобто правоохоронці. Створення навчальних матеріалів слід здійснювати з урахуванням правової свідомості та психологічної готовності особи. Спеціальну фізичну підготовку студентів слід диференціювати через розкриття небезпеки джерел потенційних загроз: 1) особи з аморальною направленістю; 2) психічно хворі люди; 3) особи, які знаходяться у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння; 4) асоціальні елементи (бомжі, повії тощо); 5) антисоціальні елементи (хулігани); 6) професійні злочинці; 7) представники тваринного світу; 8) природні та штучні об'єкти; 8) негативні природні фактори. Умова спортивної підготовленості може як позитивно вплинути так і завадити процесу самозахисту.

#### **Список використаних джерел:**

1. Круцевич Т. Ю. Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
2. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. Київ: НАВС, 2013. 338 с.
3. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Буряк С. В. та ін. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): навч. посібник. Київ: НАВС, 2013. 108 с.
4. Храмцов Г. О., Боровницький С. Б., Сумарев С. А., Заяць Л. Г. Навчальна робоча програма з нормативної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» для курсантів факультетів кримінальної поліції, поліції громадської безпеки, підготовки слідчих. Дніпропетровськ, 2015. 41 с.

**Білогур В. Є.,**

*професор кафедри теорії методики  
фізичного виховання та спортивних дисциплін  
Мелітопольського державного педагогічного  
університету імені Богдана Хмельницького,*

*доктор філософських наук, професор (м. Запоріжжя)*

**Котова О. В.,**

*доцент кафедри теорії методики  
фізичного виховання та спортивних дисциплін  
Мелітопольського державного педагогічного  
університету імені Богдана Хмельницького,*

*кандидат педагогічних наук, доцент (м. Запоріжжя)*

**Тангаров С. О.,**

*здобувач вищої освіти  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ОРГАНІЗМ ЧОЛОВІКІВ 21-24 РОКІВ**

*Bilohur V. Ye., Kotova O. V., Tangarov S. O. The influence of athletic gymnastics on the  
body of men 21-24*

*Keywords: athletic gymnastics, physical education, strength training, power abilities*

Теорія та методика атлетизму вивчає силові види спорту які нині набули великої популярності. Доступність робить ці види спорту популярним серед найширшого кола населення. Особливий інтерес – виявляє у чоловіків атлетична гімнастика. У значній кількості праць вітчизняних фахівців розкриваються різні підходи до застосування силових вправ у фізичному вихованні і спортивному тренуванні чоловіків 21-24 років [1-3]. Автори Р. Гах, В. Лавренюк, Г. Огарь, В. Санжаров, В. Ласиця, В. Ушаков, В. Фаворитов, В. Пономарьов, В. Папуча відзначають, що силова підготовка з урахуванням вікових фізіологічних особливостей сприятливо впливає на розвиток всіх функціональних систем організму і їй слід відводити певне місце у фізичному вихованні чоловіків. Сутність педагогічного експерименту полягала в тому, що нами були сформовані 2 групи чоловіків 21-24 років (по 10 осіб у кожній) – контрольна і експериментальна. Чоловіки обох груп тренувалися в секції баскетболу, але при підготовці чоловіків експериментальної групи на заняттях використовувався комплекс атлетичної гімнастики. Неодмінною умовою проведення педагогічного експерименту було порівняння початкових і кінцевих результатів досліджуваних факторів і визначення зростання рівня результатів.

В ході досліджень нами були використані такі методи як аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування рівня розвитку фізичних якостей, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів тестування, проведений на початку навчального року, за показниками фізичної підготовленості юнаків 21-24 років експериментальної та контрольної груп свідчить про відсутність яких-небудь істотних різниць між ними в рівні силовій підготовленості на початку педагогічного експерименту, крім згинання та розгинання рук в упорі на брусах на користь контрольної групи юнаків. Обстеження чоловіків експериментальної і контрольної груп, проведене в кінці року, свідчить про те, що в експериментальній групі результати рівномірно покращилися, досягаючи максимальних величин в травні. У контрольній групі спостерігалась стрибкоподібна зміна показників силовій підготовленості. Достовірний приріст був мінімальний або мав лише тенденцію до збільшення в кінці року в порівнянні з початком. Результати динамометрії лівої кисті навіть зменшилися за цей період на 0,6 кг. Аналіз тестів (стрибок у довжину з місця, з розбігу, біг на 100 м, підтягування і згинання-розгинання рук в упорі лежачи) в експериментальній і контрольній групах показав, що рівень фізичної підготовленості юнаків знаходиться у відповідності з віковими нормативними стандартами. Таким чином, силова підготовленість чоловіків 21-24 років як експериментальної, так і контрольної груп покращилася. Але при цьому в експериментальній групі достовірний приріст відзначений за всіма тестами силовій спрямованості, крім підтягування на перекладині, а в контрольній групі – лише поліпшення показників силовій спрямованості.

Порівняння результатів тестування функціональних можливостей чоловіків 21-24 років показало, що застосування комплексів атлетичної гімнастики дозволяє домагатися розвитку силових здібностей. Від початку до кінця

експерименту достовірно покращилася силова підготовленість юнаків експериментальної групи за всіма тестами, в контрольній групі достовірні зрушення були отримані в 3-х тестах. Отримані результати дають підставу вважати, що заняття атлетичною гімнастикою позитивно впливають на силову підготовленість чоловіків 21-24 років. У атлетичній підготовці потрібно використовувати комплексний підхід, наприклад, крім силових вправ, рекомендовано використовувати вправи, пов'язані з вихованням швидкості, спритності, витривалості, гнучкості із застосуванням доступних і зручних засобів. В одному занятті можуть виконуватися вправи для виховання сили м'язів верхніх кінцівок (на гімнастичних снарядах), швидкості (легкоатлетичні вправи, акробатика), спритності (виконання складних гімнастичних рухів), гнучкості (система стретчингу). Засоби атлетичної гімнастики не тільки впливають на розвиток сили і формування гармонійних тілесних структур, але і на формування естетичного смаку, оскільки краса форм тіла і рухів у спорті є загально визнаними цінностями. Атлетична гімнастика зміцнює здоров'я, позбавляє від багатьох фізичних вад (сутулість, запалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи тощо). Режим вправ у поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбутися від зайвих жирових відкладень або додати у вазі в тих випадках, коли це необхідно. Система вправ тренує серцево-судинну систему і інші життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло м'язистим і красивим, дозволяє спрямовано керувати своєю статурою, сприяє досягненню високого рівня силових здібностей, розвитку загальної та спеціальної витривалості, зміцненню нервової системи, виключенню або зниженню шкідливого впливу на організм так званих факторів ризику. Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на розробку тренувальних програм із використанням засобів атлетичної гімнастики.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ластовкін В. А., Счастливец В. І. Атлетичні вправи в системі фізичної підготовки правоохоронця: метод. рек. Дніпро: Журфонд, 2021. 53 с.
2. Ханікянц О. В. Особливості використання атлетичної гімнастики з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139 (2). С. 176-180.
3. Цьось А. В., Котов Є. О., Ковальчук В. Я. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти. *Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2009. № 20. С. 10-15.