



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

**Білогур В. Є.,**  
професор кафедри теорії та методики  
фізичного виховання і спортивних дисциплін  
Мелітопольського державного педагогічного  
університету імені Богдана Хмельницького,  
доктор філософських наук, професор (м. Запоріжжя)  
**Нейчев Д. В.,**  
магістрант  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТКАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

*Bilohur V. Ye., Neichev D. V. Peculiarities of using exercises of the Pilates system in physical education classes with female students of a special medical group*

*Keywords: physical culture classes, female students, special medical group, Pilates health system, exercise system*

У студентському віці відбувається остаточне формування організму, його функцій та систем. І адекватні фізичні навантаження можуть сприяти збільшенню функціональних резервів, компенсації порушених функцій.

Фізичне виховання є не лише засобом виховання й поліпшення фізичної підготовки юнаків і дівчат, а нерідко основним чинником відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення й кінцевого формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності [2].

Організація та методика навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи має свої особливості та заслуговує на особливу увагу. Досвід роботи з цим контингентом показує, що при правильній організації занять з фізичного виховання захворюваність студентів знижується, підвищується їхня розумова та фізична працездатність, відбувається найбільш швидка адаптація студентів молодших курсів до психоемоційних навантажень при навчанні у закладі вищої освіти. І що важливо, студенти за час обов'язкових занять усвідомлюють значення фізичної культури в їхньому житті, після обов'язкового курсу продовжують займатися вже самостійно [4].

В умовах вишу неможливі індивідуальні заняття у групах, сформованих за певними захворюваннями. На заняття приходять студенти кожен із своїм захворюванням та рівнем фізичної підготовленості.

З вище сказаного, слід, що з проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи найбільш універсальними є заняття вправами у системі Пилатес. Переваги цієї системи вправ у тому, що будь-який студент із різним рівнем підготовки отримає комплексний вплив на всі

групи м'язів. Пілатес – один із найбезпечніших видів тренування. При заняттях задіяна надзвичайно велика кількість м'язів (від кінчиків пальців рук до пальців ніг), працюють усі великі та дрібні групи м'язів. Такий підхід забезпечує оздоровлення та гармонійний розвиток організму в цілому [3].

Пілатес особливо корисний тим, хто має проблеми опорно-рухового апарату та хребта (порушення постави, остеохондрози, травми, міжхребцеві грижі та болі в суглобах). Регулярні заняття з даної методики нормалізують діяльність серцево-судинної та дихальної систем. А у студентів, які страждають на нестабільний артеріальний тиск, він швидко нормалізується.

Оскільки Пілатес спочатку створювався як реабілітаційна методика, він має схожі з лікувальною фізичною культурою показання та протипоказання. Знаючи протипоказання та обмеження у виконанні певних вправ, кожен студент зможе диференціювати своє навантаження [1].

Звичайно, програму Пілатес саму по собі не можна розцінювати як єдиний засіб досягнення гармонії. Але у поєднанні з іншими видами фізичної активності, правильним харчуванням, заняття Пілатесом дозволяють досягти ефективних та стабільних результатів у фізичному стані.

Пілатес відповідає основним оздоровчим завданням фізичного розвитку студента. Регулярні заняття допоможуть зміцнити м'язи тіла, навчать відчувати своє тіло цілком, справлятися зі стресом та перенапругою.

#### **Список використаних джерел:**

1. Євдокімова Л. Г., Магера Т. Г. Використання засобів пілатесу в оздоровленні студентів спеціальних медичних груп. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня 2014 р.). Київ, 2014. С.104-108.
2. Непша О. В., Суханова Г. П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах*: тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 р.). Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. С. 30-33.
3. Самохвалова І. Ю., Мелюшкина В. В., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г. Впровадження вправ за методикою Пілатес у навчальний процес з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи аграрного університету. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*: матер. XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. С. 125-129.
4. Непша О. В., Суханова Г. П. Значення фізичної культури для студентів, що займаються у спеціальних медичних групах. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку*: збірник матер. I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (20-21 квітня 2017 р.). Бердянськ: БДПУ, 2017. С. 307-309.