



**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>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

**Суханова Г. П.,**  
*старший викладач кафедри теорії та методики*  
*фізичного виховання і спортивних дисциплін*  
*Мелітопольського державного педагогічного університету*  
*імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)*

**Непша Я. Ю.,**  
*магістрант*  
*Мелітопольського державного педагогічного університету*  
*імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)*

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Sukhanova H. P., Nepsha Ya. Yu. Formation of a healthy lifestyle of student youth by means of physical education*

*Keywords: students of higher education institutions, physical culture, healthy lifestyle, physical education classes*

Студентство – це соціальна, самостійна група, що є об’єктом особливої уваги. Важливу актуальність останнім часом набувають питання здорового способу життя серед молоді. Здоровий спосіб життя – спосіб життя кожної людини з метою профілактики хвороб та зміцнення її здоров’я. Здоровий спосіб життя – це життєдіяльність людини, спрямована на покращення та збереження її здоров’я за допомогою певного харчування, фізичної підготовки, її морального настрою, а також відмови від шкідливих звичок [1].

Важливу та особливу актуальність останнім часом набувають питання здорового способу життя серед молоді. Здоровий спосіб життя – спосіб життя кожної людини з метою профілактики хвороб та зміцнення її здоров’я. Здоровий спосіб життя – це життєдіяльність людини, спрямована на покращення та збереження її здоров’я за допомогою певного та збалансованого харчування, фізичної підготовки, морального настрою та головне відмови від шкідливих звичок [2].

В Статуті Всесвітньої організації охорони здоров’я зазначено, що здоров’я це стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів [4].

На тлі цієї ситуації проведено дослідження в Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Б. Хмельницького зі студентами I-II курсів природничо-географічного факультету з питання формування здорового способу життя методом анкетування. Методом анкетування було опитано 48 осіб різної статі та віку. У дослідженнях брали участь студенти I-II курсу природничо-географічного факультету. На рисунках 1 і 2, представлені результати опитування студентів з питання значення занять фізичною культурою та спортом у формуванні здорового способу життя.

Згідно з результатами проведеного опитування, у якому брали участь 48 респондентів, для 61 % студентів головною складовою формування здорового способу життя є заняття фізичною культурою і спортом, 23 % вважають, що здоров'я – це коли люди хворіють мало чи зовсім не хворіють, 16 % – відповіли інше. Результати наведено на діаграмі (рис. 1).

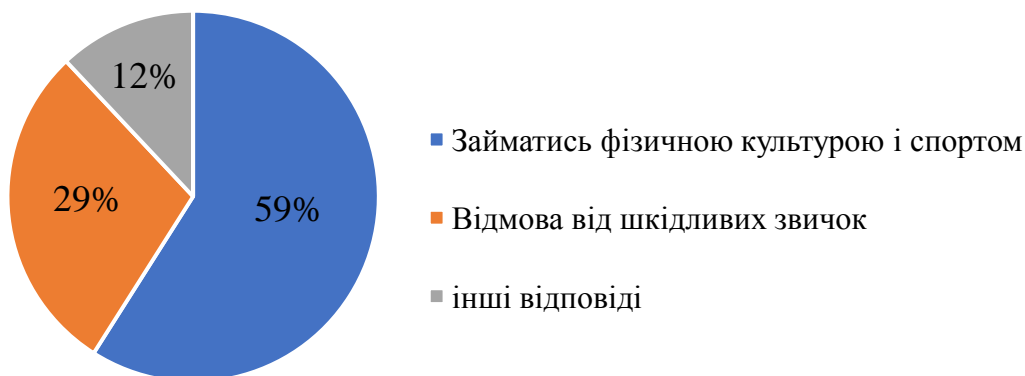
#### Головні складові здоров'я для студентів



**Рис. 1. Результати анкетування на питання «Головні складові здоров'я для студентів»**

Також було поставлено запитання: «Що потрібно робити, щоб бути здоровим?». На нього 59 % опитаних студентів відповіли, що необхідно займатися фізичною культурою і спортом, 29 % – порекомендували відмовитися від шкідливих звичок, а 12 % назвали свої варіанти. Отримані результати наведено нижче на діаграмі (рис. 2).

#### Що необхідно робити, щоб бути здоровим?



**Рис. 2. Результати анкетування на питання «Що необхідно робити, щоб бути здоровим?»**

Найпопулярнішою відповіддю з категорії «інші» виявився правильний розпорядок дня (або режим). І це не дивно! Адже, правильний режим праці та відпочинку є найважливішим елементом здорового способу життя. При правильному дотриманні режиму формується чіткий та необхідний для життєдіяльності організму ритм, що призводить до утворення оптимальних умов для роботи та відпочинку та сприяє зміцненню здоров'я та покращенню працездатності людини [2].

Якщо проаналізувати підсумки отриманих відповідей на ці питання важливо звернути увагу на той факт, що уявлення про складові здорового способу життя є розрізненим і не систематизованим.

Здоровий спосіб життя – це сукупність ціннісних орієнтацій та установок навичок, режиму, ритму та темпу життя, які спрямовані, перш за все, на оптимальне збереження, зміцнення, формування свого здоров'я в процесі навчання, виховання, спілкування, гри, праці, відпочинку та звичайно, передача його майбутньому поколінню.

Виходячи з вищевикладеного, можна відзначити, що формування здорового способу життя – це складний системний процес, який охоплює велику кількість компонентів способу життя нашого сучасного суспільства і включає основні сфери та напрямки життєдіяльності студента.

До складових здорового способу життя відноситься:

1. Правильно організувати свій режим дня, що відповідає своєму індивідуальному добовому біоритму кожного студента;
2. Рухова активність (щоденні заняття оздоровчою фізичною культурою);
3. Раціональне та збалансоване харчування;
4. Помірне та розумне використання будь-яких методів загартовування;
5. Вміння знімати нервову напругу за допомогою м'язового розслаблення (різні аутогенні тренування);
6. Відмова від наявних шкідливих звичок.

Фізична культура є важливим фактором встановлення активної життєвої позиції, оскільки соціальна активність розвивається на її основі і передається на інші сфери життєдіяльності – соціальну, навчальну, трудову. Займаючись фізкультурно-спортивною діяльністю, студент набирає та накопичує у собі соціальний досвід, у результаті відбувається підвищення його соціальної активності [3].

Фізичні вправи впливають як на той чи інший орган; але й весь організм загалом через нервову систему, що є головним пусковим механізмом життєдіяльності. Навіть при невеликих фізичних навантаженнях, наприклад, таких як ходьба, присідання тощо, об'єктивно спостерігається поліпшення функцій органів і систем організму в цілому. Прискорюється та стає глибоким дихання, підвищується частота серцевих скорочень, відбуваються зміни в артеріальному тиску, покращується функція шлунково-кишкового тракту, печінки, нирок, інших органів людини.



При систематичних заняттях фізичними вправами відбуваються значні, помітні зміни у обміні речовин, підвищується функція внутрішньої секреції. У людини з'являється хороший апетит та моторна, секреторна та хімічна функція шлунково-кишкового тракту, відбуваються покращення у психологічному настрої студентів. В результаті занять фізичними вправами студенти виробляють у собі стійкість, витримку, здатність керувати своїми діями та емоціями, що характерно для здорової людини.

Найбільш важливим та ефективним напрямом у досягненні максимально позитивного результату у питаннях здорового способу життя студентів усіх вишів є всебічне використання засобів фізичної культури як головного фактору знищення недоліків у фізичному розвитку студентської молоді. Вона є найперспективнішим, найдоступнішим та найефективнішим напрямком для зміцнення фізичного стану студентів та провідним компонентом здорового способу життя.

#### Список використаних джерел:

1. Котова О. В., Непша О. В., Попазов О. О. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту як способу формування здорового способу життя. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 1 (45). С. 51-56.
2. Котова О., Шикуча А. Вплив фізичної культури на здоров'я молоді в сучасних соціально-економічних умовах. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Інтердисциплінарні виміри*. Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг: Посвіт, 2019. С. 200-201.
3. 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: ЗНТУЮ 2017. С. 30-33.
4. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: [https://zakon.cc/law/document/read/995\\_599](https://zakon.cc/law/document/read/995_599).

**Шевчук К. М.,**  
здобувач вищої освіти  
Львівського національного університету  
імені Івана Франка (м. Львів)  
**Породько М. І.,**  
доцент кафедри спеціальної освіти  
Львівського національного університету  
імені Івана Франка,  
кандидат педагогічних наук (м. Львів)

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗІЇ В НАВЧАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Shevchuk K. M., Porodko M. I. Theoretical aspects of implementation of inclusion in physical education lessons in higher education institutions*

**Keywords:** physical education, inclusion, students