

Міністерство освіти і науки України  
Національна академія наук України  
Південний науковий центр НАН та МОН України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Первинна профспілкова організація ЧНУ імені Петра Могили  
Інститут української археографії та джерелознавства ім. М. С. Грушевського НАНУ  
Державний архів Миколаївської області  
ДУ «Національний науковий центр радіаційної медицини НАМН України»  
Державний аграрний університет Молдови (Кишинів)  
Університет гуманітарних та природничих наук ім. Яна Длугоша (Польща)  
Університет імені Адама Міцкевича (Польща)  
Leipzig University of Applied Sciences (Німеччина)  
Ca` Foscari University, Venice (Італія)

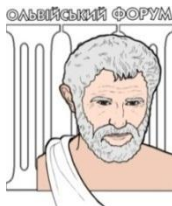


**ОЛЬВІЙСЬКИЙ ФОРУМ – 2022:  
стратегії країн Причорноморського регіону  
в геополітичному просторі**

XVI Міжнародна наукова конференція  
23–26 червня 2022 р., м. Миколаїв

**ТЕЗИ**

**Актуальні проблеми фізичного виховання  
на сучасному етапі**



Миколаїв  
2022

Ольвійський форум – 2022: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі : XVI міжнар. наук. конф. 23–26 червня 2022 р., м. Миколаїв : тези доп. : Актуальні проблеми фізичного виховання на сучасному етапі / Чорном. нац. ун-т ім. Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2022. – 24 с.

**Секція**  
**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ**  
**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**  
**НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ**

УДК 378:796](043.2)

***Бондаренко І. Г.,***

канд. наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент, завідувач кафедри теорії  
та методики фізичного виховання,

***Павленко Ю. А.,***

доцент б.в.з. кафедри теорії  
та методики фізичного виховання,

***Льїн М. С.,***

старший викладач кафедри теорії  
та методики фізичного виховання

***Бондаренко О. В.,***

старший викладач кафедри олімпійського  
та професійного спорту,

***Сергієнко Ю. М.,***

старший викладач кафедри теорії  
та методики фізичного виховання,

ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
**В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Наукові дослідження академічної нечесності розпочалися на початку 1900-х років (Barnes, 1904; Hartshorne & May 1928; Voelker, 1921) невдовзі після того, як освітні дослідження стали науковою дисципліною. Відтоді дослідники досліджували поширеність академічної нечесності та фактори, які з нею пов'язані.

Університети всього світу намагаються подолати проблеми з порушень академічної доброчесності. Вчені зазначають, що раптовий перехід до онлайн-тестування в галузі вищої освіти внаслідок пандемії є подією, яка не має аналогів. Ця широкомасштабна зміна в оцінці успішності студентів стала проблемою для підтримки академічної доброчесності. Науковці відзначають, що у зв'язку з COVID-19,

переносом екзаменів в дистанційну форму у студентів з'являються більші можливості використовувати обманні методи, які раніше були недоступні (І. Бондаренко, 2021).

У рекомендації для ЗВО щодо забезпечення академічної доброчесності, які затверджено рішенням Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти представлено види контролю з дотримання чесних методів навчання: анкетування учасників наукового та освітнього процесів на предмет порушень академічної доброчесності; обов'язкову перевірку наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних робіт на наявність ознак академічного плагіату.

З початку ХХІ століття використання комп'ютерних програм для виявлення академічного плагіату в роботах студентів поширюється, їхня велика кількість вплинули на зниження частоти плагіату в університетах, але численні дослідження також підкреслили їхні обмеження. По-перше, ці програми фактично не визначають плагіат, а скоріше показують схожість між текстами. По-друге, ці програми здебільшого використовуються для «детективних» цілей, ігноруючи їхній освітній потенціал (А. Cerdà-Navarro, С. Touza, М. Morey-López, 2022).

В останні роки багато університетів розпочали навчальні заходи з різним змістом, характеристиками та форматами, робота яких, зосередилася на напрямках:

- плагіат та способи цитування джерел і посилань на них;
- відповідальність студента та принципи доброчесності закладу вищої освіти;
- онлайн-курси або очні курси (обов'язкові або факультативні);
- інформаційні кампанії, семінари та навчальні посібники.

Ці методи навчання активно вдосконалюються, впроваджуються в освітню діяльність.

Вченими зазначено, що використовується підхід, який орієнтований на студента. Відмічено, що студенти, які вступають до університетів, не мають основних навичок, які необхідні для роботи в середовищі вищої освіти. Ці навички пов'язані з інформаційною грамотністю, зокрема, з етичного використання інформації, недостатнім рівнем обізнаності із принципами та стандартами доброчесності у вищих закладах освіти.

Університети також сприяють доброчесності шляхом впровадження механізмів: створення правил, які передбачають заходи, які мотивують студентів до чесноєї поведінки навчання; кодекси етики, які втілюють і рекламують принципи академічної доброчесності. Результати досліджень свідчать, якщо в університеті є кодекси поведінки або академічні положення, які чітко вирішують питання академічної

добросесності, якщо ці нормативні засоби узгоджені членами закладу (студентами, професорсько-викладацьким складом, адміністративним персоналом), і якщо, нарешті, ці правила відомі всім, створюється середовище профілактики, що призводить до зменшення кількості проявів нечесних методів навчання, до яких вдаються студенти.

З метою підтримки академічної добросесності серед студентів було запропоновано заходи: формування мотивації у студентів до наукового пізнання, наукової комунікації; розвиток зацікавленості до змісту профільних дисциплін; сприяння дотримання правил виконання науково-дослідних робіт; розроблення прозорих критеріїв оцінювання; надання студентам можливості здійснювати в більшій мірі вибір навчальних дисциплін і викладачів, які читають обрані дисципліни; підтримка дослідницької, творчої активності студентів (І. Варава, 2020).

Порівняно з іншими країнами поширеність академічної недобросесності в Іспанії достатньо висока: 42% студентів вищих закладів освіти зізналися у скоєнні академічних провин щодо складання академічних есе шляхом об'єднання власного змісту з фрагментами текстів, які були взяті з Інтернету, і переважна більшість (62%) вважає, що це часта практика серед решти контингенту студентів університетів. З іншого боку, це одна з європейських країн, де студенти університетів отримують найменшу підготовку з питань академічної чесності, і існує потреба у додатковій підтримці та навчанні з цього питання. Крім того, в Іспанії діють нормативні акти з цієї проблеми, які недостатньо адаптовані до сьогодення, а наявність цієї проблеми в таких документах, як навчальні посібники, зустрічається рідко (Cebrian-Robles et al., 2016).

Для побудови ефективної системи забезпечення академічної добросесності в університетах необхідно застосувати суворі норми відповідальності для студентів, викладачів, науковців за плагіат; розробити кодекси честі студентів і етичні кодекси викладачів; створити національну систему збору статистичних даних і моніторингу інформації щодо випадків академічної нечесності та оприлюднення відкритих звітів.

Одним із рішень проблеми академічної недобросесності є підготовка Проекту Закону України «Про академічну добросесність». Зазначено, що заклади освіти повинні сприяти створенню середовища академічної добросесності як серед працівників, так й серед студентів; впроваджувати заходи з виявлення порушень академічної добросесності та притягнення порушників до академічної відповідальності.

На необхідність підвищення якості професійної освіти в галузі фізичної культури звернено увагу вітчизняних вчених, вважаючи, що моніторинг якості професійної підготовки забезпечує постійний

зворотній зв'язок та прискорює процеси професійного розвитку й саморозвитку майбутнього вчителя. Відмічена значна увага фахівців в галузі освіти щодо вирішення проблеми академічної доброчесності всіх учасників освітнього процесу.

В опитуванні взяли участь студенти факультету фізичного виховання та спорту взяли участь студенти 1–6 курсів (n=358). В результаті досліджень були визначені основні джерела, за допомогою яких, студенти дізналися про академічну доброчесність. Більшість студентів дізналися про дотримання принципів академічної доброчесності від викладачів, кураторів, органів студентського самоврядування.

Слід зазначити, більшість студентів (62,9 %) не вдавалися до проявів недоброчесності протягом періоду навчання, решта респондентів зазначили, що вони особисто, чи їхні друзі застосовували нечесні методи навчання.



Рисунок 1 – Результати відповідей студентів щодо застосування нечесних методів навчання, n=133

Вчені звертають увагу, що існують проблеми з дослідженнями: учасники можуть не розкривати соціально небажану поведінку навіть в анонімних опитуваннях. Респонденти можуть побоюватися, що їхні відповіді не залишаться анонімними.

На думку науковців, основна причина академічної непорядності обумовлена низькою мотивацією до навчання, оскільки лише третина опитаних студентів націлені на отримання професійних знань. Науковці відмічають зв'язок рівня мотивації та застосування нечесних методів навчання. В результаті досліджень було з'ясовано, що більшість студентів загалом задоволені навчанням в університеті, що свідчить про високий рівень мотивації до навчання.

На розуміння академічної доброчесності впливають регіональні, культурні та релігійні фактори. Було виявлено, що іноземні студенти, для яких англійська мова – не рідна, в більшій мірі користуються нечесними методами під час навчання. Рекомендовано закладам вищої освіти забезпечувати достатню мовну компетенцію для студентів, яких вони зараховують на свої курси, та надавати додаткову освітню підтримку для не носіїв мови навчання.

Недостатній методичний рівень курсів з електронного навчання. Зазначено, що бажано читати онлайн-лекції за розкладом, а не надавати студентам гнучкий графік (будь-який час і в будь-якому місці).

В результаті досліджень з'ясовано, що дистанційні іспити, також призвели до прояву більшої кількості випадків академічної недоброчесності. При опитуванні студентів факультетів медичних наук близько 40% повідомили, що зверталися за допомогою до друзів або інших можливих джерел при складанні дистанційного іспиту.

З метою запобігання проявів нечесних методів навчання нами розроблено навчальну програму з дисципліни «Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті» (2021 р.) для 2 курсу (спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»), «Основи наукових досліджень у фізичній реабілітації» (2021 р.) 3, 4 курси, в яких рекомендовані завдання: аналіз авторефератів дисертаційних робіт, наукових статей у галузі спорту обрані за останні 1–2 роки (<https://drive.google.com/drive/folders/1BYkfCrce5KmGbtkr-J3X3DWgdYkVwcHN>).

### **Висновки.**

Для зниження негативних наслідків проявів академічної недоброчесності у вищій школі в процесі підготовки фахівців різних спеціальностей, зокрема в галузі спорту, вченими різних країн вивчаються причини, прояви та заходи щодо попередження проявів академічної недоброчесності.

Вдосконалюються механізми системи оцінки, методи дослідження щодо використання нечесних методів навчання в закладах вищої освіти.

Фахівцями в галузі вищої освіти рекомендовано впровадження заходів щодо попередження порушень академічної доброчесності студентами факультету фізичного виховання та спорту: формування завдань для рефератів, творчо-пошукових, кваліфікаційних робіт з використанням сучасних тенденцій розвитку теорії та методики спорту, аналіз результатів змагальної діяльності спортсменів за останні 2–3 роки, наприклад «Особливості тренувальної діяльності спортсменів високого класу», «Особливості змагальної діяльності національної

збірної України з (вид спорту) на Олімпійських іграх в Токіо 2020 (Чемпіонату світу 2020–2022, Чемпіонату Європи 2020–2022»; запровадження аналізу авторефератів, наукових статей за останні 2–3 роки з галузі спорту; збільшення кількості питань на іспитах, зменшення часу проведення он-лайн заліку (іспиту); проведення вебінарів з ознайомленням студентів з принципами дотримання академічної доброчесності; щорічне опитування щодо дотримання академічної доброчесності в діяльності університету.

УДК 794.088-028.23:004.5]:613.24

***Маср В. Я.,***

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,

***Андрющенко М. І.,***

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,

***Кураса Г. О.,***

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,

***Конопляник О. В.,***

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,

***Головаченко І. В.,***

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,

***Сергієнко Ю. М.,***

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,

ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ВПЛИВ GAMECRIZE -ЗАСОБІВ НА ВТРАТУ ВАГИ НА ПРИКЛАДІ RING FIT ADVENTURE**

Проблема набору ваги через малорухливий спосіб життя в умовах самоізоляції є одним з основних викликів для здоров'я людини в умовах епідемії SARS-CoV-2. Зниження рухової активності, обумовлене цифровізацією всіх сфер життя. З одного боку це значно підвищує якість життя та мобільність населення в багатьох сферах економіки, а також полегшує ситуацію в умовах епідемії за рахунок можливостей



дистанційної роботи та навчання. В той же час, вирішуючи ряд проблем, обумовлених пандемією COVID-19, цифровізація і обумовлений нею малорухливий спосіб життя провокує іншу пандемію – ожиріння.

Вирішення даної проблеми потребує нових підходів та інструментів, які б враховували сучасні тенденції сфери відпочинку та спосіб життя людей. Одним з таких інструментів є ексергеймінг. Ексергейми (exergames) або AVG (active video games) – це комп'ютерні, мобільні та відеоігри, що включають в ігровий процес виконання реальних фізичних вправ. Ексергейми можуть як включати використання спеціалізованих засобів емуляції рухів – gamecize так і використовувати стандартні ігрові засоби.

На попередньому етапі дослідження нами було оцінено ефективність екстер'єрних мобільних ігор на зразок Pokemon Go, які не потребують спеціалізованих засобів.

У цьому дослідженні на прикладі найбільш популярної серед відеоблогерів гри означеного жанру Ring Fit Adventure буде розкрито одразу два аспекти, що відображають основні тенденції розвитку ексергейм – впровадження gamecize-засобів для контролю типових комп'ютерних ігор жанру RPG та реалізація вправ на цифровій платформі.

Вибір об'єкту дослідження обумовлено тим, що за результатами аналізу наукових джерел RFA має найвищий рейтинг покупок серед пересічного гравця, в той час як спеціалізовані ігри платформи Wii позиціонуються саме як стимулятори вправ, а тому не розглядатимуться в даному дослідженні.

Дослідники відмічають, що в Інтернет-дискусії щодо даної гри превають позитивні відгуки, а аналіз текстів коментарів користувачів на ключові слова демонструє, що інтерес до геймплею (5,84 % слів) та квестів (5,14%) є значно вищими за інтерес до втрачених калорій (2,29%) та ваги (2,25%).

В той же час, результати опитування, проведеного серед 85 учасників користувачем GKot [7] вказують на те, що хоча в відсутності змін в своїй фігурі і впевнено лише 18% респондентів, число тих, хто не особливо помітив зміни є близьким до сумарного числа тих, хто відмічає збільшення об'єму м'язів та схуднення.

Метою дослідження є визначення ефективності ексергеймінгу з застосуванням gamecize-засобів на прикладі Ring Fit Adventure (RFA) для втрати ваги в умовах самоізоляції.

Для цього було проведено статистичний аналіз таблиць результатів стрімів по RFA для 14 відеоблогерів (по 7 чоловічої та жіночої статі) з

загальним часом геймплею – 277 годин 9 хвилин та 81 секунд. Створено статистику по кількості повторень та часу утримання для 49 вправ, які виконувались стримерами в ході гри. Розраховано загальну ефективність використання RFA для втрати ваги за спалюванням калорій на годину тренування. Проведено порівняння з результатами попереднього дослідження по екстер'єрним мобільним ексергеймам та результатами подібних досліджень інших науковців.

Матеріал і методи: Було проведено статистичний аналіз таблиць результатів стримів по RFA для 14 відеоблогерів (по 7 чоловічої та жіночої статі) з загальним часом геймплею – 277 годин 9 хвилин та 81 секунд. Створено статистику кількості повторень та часу утримання для 49 вправ, які виконувались стримерами в ході гри. Розраховано загальну ефективність використання RFA для втрати ваги за спалюванням калорій на годину тренування. Проведено порівняння з результатами попереднього дослідження по екстер'єрним мобільним ексергеймам та результатами подібних досліджень інших науковців.

Обговорення доповнено аналізом наявних в мережі дискусій щодо ефективності RFA на прикладі опитування GKot (85 користувачів).

Результати. Було визначено середній показник спалювання калорій за годину тренувань для стримерів на рівні 334,38 ккал/год, проте, через аномальне значення ефективності тренування для однієї з учасниць, у дослідженні також наводиться середній результат без урахування даної аномалії 288,76 ккал/год. При цьому середнє значення спалювання калорій під час тренувань для чоловіків стримерів становило 309,6 ккал/год, а для жінок 375,62 ккал/год (267,92 без урахування аномалії). Найбільша питома кількість повторень за годину тренування зафіксована для трьох видів вправ: Dash – 1727,55 (1008,45 для чоловіків та 2281,31 для жінок); Jogging – 874,82 (247,49 для чол., 1536,73 для ж.) та Ring Press – 388,27 (432,33 чол., 311,3 ж.). Інші значення варіювались від 0,2 до 120 та в середньому становили 17,02 повторень на годину.

Висновки. Було проведено дослідження ефективності спалювання калорій з застосуванням gamecrize-засобів на прикладі Ring Fit Adventure та отримано результат в 309,6 ккал/год для чоловіків та 267,92 ккал/год для жінок. При цьому середній показник втрати енергії від екстер'єрних мобільних ігор, визначений попереднім дослідженням 5,65 на 1 кг маси тіла, або 395,5 ккал/день для середнього чоловіка за стандартами ВООЗ (70 кг) та для жінки (65 кг) 367,25 ккал/день. Це означає, що проходження 5 км на день при застосуванні екстер'єрних мобільних ігор на зразок PokemonGo є ефективнішим за годинне тренування в RFA. При цьому повторення тренувань з gamecrize-

кільцем повинно враховувати необхідність перерв, адже щоденні тренування такого характеру не даватимуть м'язам відновитись. Проте позитивний вплив на суглоби та зв'язки, а також спалювання калорій м'язами в пасивному режимі роблять такі тренування досить ефективним заміником ходьби в умовах самоізоляції.

Аналіз спеціалізованих статей в наукометричних базах даних демонструє, що значення, отримані в ході дослідження при переведенні в той же формат, що і в дослідженні, дає значення 5,14 ккал/хв для чоловіків та 4,05 ккал/хв для жінок. А саме дослідження наводить результати 5,68 та 4,66 відповідно.

Загалом, значення є досить близькими та можуть бути дещо нижчими через меншу тренуваність респондентів.

Отримані результати 309,6 ккал/год для чоловіків та 267,92 ккал/год для жінок при зведені похвилинно дають 5,14 ккал/хв для чоловіків та 4,05 ккал/хв для жінок проти втрати енергії 5,65 на 1 кг маси тіла від екстер'єрних мобільних ігор, визначених попереднім дослідженням, або 395,5 ккал/день для середнього чоловіка за стандартами ВООЗ (70 кг) та для жінки (65 кг) 367,25 ккал/день. Це означає, що проходження 5 км на день при застосуванні екстер'єрних мобільних ігор на зразок PokemonGo є ефективнішим за годинне тренування в RFA.

Чому ж, не дивлячись на нижчу ефективність, використання RFA залишається перспективним?

По-перше, важливу роль грає психологічний фактор гейміфікації процесу тренувань, що дозволить докладати максимальних зусиль без додаткового стресу (варто пам'ятати про 48-годинний проміжок між тренуваннями для відновлення м'язів).

По-друге, RFA можна вільно використовувати в умовах самоізоляції, що дає перевагу над залом та екстер'єрними іграми.

По-третє, ексергейми з gamecrize-керуванням є перспективним напрямком для розвитку кіберспортивних дисциплін, а застосування такого керування до стандартних ігор дозволить знизити шкоду від сидячого способу життя геймерів.

І нарешті, це просто ефективний спосіб фізичної та психічної розрядки, що робить RFA хорошим способом провести час.

**Міңц М. О.**,  
канд. іст. наук, доцент кафедри теорії  
та методики фізичного виховання,  
**Андрющенко М. І.**,  
старший викладач кафедри теорії  
та методики фізичного виховання,  
**Кураса Г. О.**,  
старший викладач кафедри теорії  
та методики фізичного виховання,  
**Конопляник О. В.**,  
старший викладач кафедри теорії  
та методики фізичного виховання,  
**Головаченко І. В.**,  
викладач кафедри теорії  
та методики фізичного виховання,  
**Маср В. Я.**,  
старший викладач кафедри теорії  
та методики фізичного виховання,  
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ**

У студентів першого курсу найбільш складним і відповідальним періодом є початковий етап навчання. Ефективній та швидкій адаптації у цей час певною мірою заважають стереотипи, досвід минулого життя, настанови дорослих, невизначеність свого місця в новому соціальному середовищі, мікроклімат в студентському колективі, різний рівень знань, здоров'я, фізичної підготовленості, фінансового забезпечення, житлових умов, а також вміння швидко пристосуватися до нових умов існування.

З перших днів навчання студент відчуває стан певного дискомфорту і переживає стрес. Причиною тому є відмінна від школи система організації занять, новий колектив, нові навчальні предмети і викладачі, пошук аудиторій згідно розкладу, тощо. Цей процес триває перші два-три тижні, але все з часом стає на свої місця.

Складовою частиною навчального процесу у вищому навчальному закладі є фізичне виховання, метою якого є формування гармонійно розвинутої особистості, крім того воно тісно пов'язане з трудовим, естетичним, моральним та інтелектуальним вихованням. Заняття з фізичного виховання проводяться згідно навчальної та робочої

програм, розкладом, двічі на тиждень у спеціально обладнаних приміщеннях, спортивних та тренажерних залах, на майданчиках, стадіоні.

Опитування виявило, що 23% студентів-першокурсників у шкільні роки відвідували різноманітні спортивні секції, навчалися у спортивних школах, спеціалізованих спортивних школах- інтернатах, виступали на змаганнях різного рівня, мають спортивні розряди і звання. Досвід показав, що такі студенти без особливих проблем проходять процес адаптації до фізичного виховання.

У той же час 10,5% студентів вважають, що фізичне виховання забирає багато сил та енергії, 17,5% відчують сильну втому після занять, 8,1% епізодично займаються фізичними вправами, 5,4% нерегулярно відвідують спортивний зал, 2,6% студентів не займаються руховою діяльністю взагалі. Результати інших дослідників свідчать, що 5,4% студентів взагалі негативно ставляться до участі в заняттях з фізичного виховання у вузах.

Обізнаність людини у сфері фізичної культури, сформованість її поняттєвого апарату, знання про загальні положення і принципи фізичної культури надають можливість сучасній людині відчувати себе не лише грамотною та освіченою, але ще й закладають навички здорового способу життя, формують ціннісне відношення до спорту та фізичного виховання. Важливо наголосити, що студенти, які мають високі моральні якості швидше адаптуються до нових умов. Наявність моральних переконань, моральних почуттів, позитивна поведінка, комунікативність, терпимість сприяють швидкому пристосуванню до навчання, організаційних вимог, які мають місце в університеті. На думку студентів першого курсу заняття фізичним вихованням і спортом сприяє формуванню у них добра (56%), позитивного ставлення до інших людей та проявам до них співчуття, розвитку комунікативності (80%), порозуміння з однокурсниками (70%), терпимості (майже 77%), виховує позитивну суспільну поведінку (78%) та попереджує прояви девіантності. Більше 83% студентів першого курсу вважають, що фізичне виховання і спорт зміцнюють здоров'я, сприяють формуванню навичок здорового способу життя, тому і надалі будуть займатися спортом та фізичною культурою.

У процесі адаптації особливої уваги потребують студенти з відхиленням у здоров'ї: поганий зір, зайва вага тощо. Як правило, вони мають навчатися у спеціальній медичній групі. У той же час, наприклад, значна вага тіла студента не є перешкодою для навчання в основній групі, але виконання тестових завдань таким студентом – справа досить складна. Особливо це стосується силових вправ (підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі

лежачи, піднімання в положення сидячи з положення лежачи), бігу, стрибків, вистрибувань тощо. Зазвичай, такі студенти, не маючи змоги і бажання «демонструвати» свою нездатність до занять фізкультурою, намагаються знайти привід пропустити заняття, підтверджуючи свій пропуск різного роду довідками, заявами про те, що він (студент) не готовий до виконання цієї вправи, просить дозволити виконати альтернативну більш просту вправу. Таким чином, процес формування рухових навичок, вмінь у таких студентів, формується значно довше. Тому й процес адаптації до занять фізичним вихованням триваліший.

Отже, адаптація студента першого курсу до навчання у вузі напряму впливає на його успішність, соціальну стабільність, психологічний стан, здоров'я. Тривалість та ефективність адаптації напряму залежить від цілого ряду чинників – соціального оточення, життєвого досвіду, рівня знань, стану здоров'я, вихованості, фізичної підготовленості. Важливу роль у цій справі належить фізичному вихованню і спорту. Рациональне фізичне навантаження, адаптована навчальна програма, належні матеріально-технічні, санітарно-гігієнічні умови, підготовлені викладацькі кадри, правильно організований учбовий процес, позитивний мікроклімат в університеті сприяють якнайшвидшому пристосуванню студента до нових умов навчання у ВНЗ.

УДК 796.012.11

***Тупеев Ю. В.,***

канд. наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,  
декан факультету фізичного виховання і спорту,

***Гетманцев С. В.,***

канд. біол. наук, доцент, завідувач кафедри  
медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації,

***Абрамов К. В.,***

доцент б.в.з. кафедри олімпійського і професійного спорту,  
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ЯК ОБ'ЄКТ ПЕДАГОГІЧНОГО УПРАВЛІННЯ**

Досягнення високих результатів у сучасному олімпійському спорті, як відомо, багато в чому залежить від ефективності використання в процесі спортивного тренування сучасних спортивно-педагогічних

технологій. Не дивлячись на значні успіхи теорії і методики вільної боротьби, в даний час ще далеко не вичерпані всі можливі резерви підготовки борців.

Сучасний рівень розвитку вільної боротьби вимагає вирішення основних проблем розвитку теорії і методів управління тренувальним процесом, розробки ефективних засобів і методів вдосконалення всіх сторін підготовки. На думку багатьох фахівців основою високих спортивних досягнень борців є техніка рухових дій, яка формується на початковому етапі підготовки і удосконалюється впродовж все спортивної кар'єри спортсмена.

Формування техніки рухових дій юних борців представляє одну з центральних проблем педагогічного процесу. Сьогодні перед фахівцями спортивної боротьби гостро стоять питання розробки інноваційних технологій навчання базовим елементам техніки. Слід зазначити, що в доступній спеціальній науково-методичній літературі фрагментарно представлені методичні рекомендації по навчанню базовій техніці рухових дій юних борців вільного стилю.

Одним з напрямів підвищення ефективності навчання техніці рухових дій в процесі спортивного тренування є використання сучасних комп'ютерних технологій, зокрема, мультимедіа. Мультимедіа технології представляють великий об'єм інформаційно-довідкового матеріалу, мають можливість наочно демонструвати спортивні рухи у вигляді відеофільмів або відеороликів. Основними аргументами на користь комп'ютерних технологій навчання є індивідуалізація, наочність, інтерактивність, можливість використання комбінованих форм представлення інформації і реалізація самостійного навчання, що зрештою позначається на швидкості і якості засвоєння матеріалу.

Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних борців вільного стилю представляє особливий інтерес розробка мультимедіа інформаційно-методичної програми навчання базовим елементам техніки рухових дій.

Підготовка спортсменів є складним і багаторічним процесом, що включає технічну, тактичну, психологічну, фізичну, а також теоретичну підготовку. Для фахівців в області спорту однією з центральних проблем теорії та методики підготовки спортсменів є пошук шляхів вдосконалення системи спортивного тренування (В. К. Бальсевич, 2008).

Одне з пріоритетних місць у загальній системі спортивної підготовки займає технічна майстерність спортсменів. Вона представляється інтегральним поняттям теорії і методики спортивного тренування і базується на таких поняттях, як спортивна техніка і технічна підготовка (С. С. Єрмаков, 2009).

У біомеханіці технічну майстерність спортсмена оцінюють різними показниками, серед яких основними є раціональність тієї або іншої рухової дії та ефективність її виконання. При цьому раціональність характеризує сама рухова дія, а ефективність говорить про те, наскільки техніка даного спортсмена близька до раціонального варіанту (А. М. Лапутін та ін., 2004).

У «Тлумачному словнику спортивних термінів» указується, що техніка – це система рухів, дій і прийомів спортсмена, найдоцільніше пристосована для вирішення основного спортивного завдання з найменшою витратою сил і енергії відповідно до індивідуальних здібностей. Цим визначенням транслюється кліше, що найчастіше повторюється відносно спортивної техніки. У основі своєї воно зводиться до думки, згідно якій техніка – це якнайкращий спосіб рішення рухової задачі (Ю. К. Гавердовський, 2007).

Спортивна техніка трактується як спосіб організації внутрішніх і зовнішніх сил по відношенню до тіла спортсмена у функціональну систему на основі мети дії, що регламентується руховими можливостями спортсмена, біомеханічними критеріями оптимізації рухів, ситуативною доцільністю, правилами змагань і представленою системою рухів, відповідних особливостям виду спорту.

Наочна реальність єдиноборства полягає в перетворювальній дії на супротивника, залежній від дій нападу і оборони і послідовності їх застосування одним борцем по відношенню до іншого. Загальне уявлення про характер рухових дій, які вживають борці у сутичці, виражається в структурах виконання техніки.

Основною метою технічної підготовки є навчання техніці рухових дій і її вдосконалення для максимального використання індивідуальних особливостей моторики спортсмена. Технічна підготовка спортсмена в її практичному аспекті орієнтована на те, щоб сформувати і довести до необхідного ступеня досконалості уміння і навички виконання дій, що є елементами діяльності змагання (Л. П. Матвєєв, 2000).

У наукових дослідженнях останніх десятиліть обґрунтовано доведено, що технічна підготовка борців полягає в навчанні і вдосконаленні техніко-тактичних дій різного характеру (у стійці, в партері, що атакують, захисні, такі, що контратують дії, захоплення, пересування та ін.) (Ю.В. Тупєєв, 2010).

Висока якість техніки і процесу технічної підготовки, як правило, призводить до того, що спортсмени набувають такого високого рівня технічної майстерності, який забезпечує їм досить високу вірогідність досягнення рекордних результатів.



Навчання і вдосконалення техніки спортивних вправ повинні бути тісно пов'язані з особливостями змагань конкретного виду спорту, провідними характеристиками, що визначають досягнення високого спортивного результату, при цьому технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано.

При організації технічної підготовки тренер дуже часто покладається на свою власну інтуїцію, на свій досвід. Проте, такий підхід не достатньо надійний, кінцевий ефект досягається у такому разі в основному за рахунок екстенсивних чинників. Це пояснюється, перш за все, низькою ефективністю управління педагогічним процесом як складною системою.

Управління в кібернетичному сенсі означає перехід системи з одного стану в інший, цільовий, наперед запланований стан. Основним провідним чинником управління є його мета, яка відображає характер відносин між об'єктами спортивного тренування і загальний рівень її розвитку. Мета виступає як ідеальний, розумовий образ, до збагнення якого повинні прагнути і тренер, і спортсмени. У цьому понятті виявляється суб'єктивне і об'єктивне відношення тренера до процесу управління. Якщо він засновує свої дії на обліку об'єктивних явищ і закономірностей тренувального процесу, поставлені ним цілі об'єктивно сприяють вирішенню проблем спортивного тренування. Якщо ж він враховує тільки свої суб'єктивні уявлення про цілі педагогічного процесу, то досягнення позитивного ефекту такого управління маловірогідне (А.Н.Лапутін, 2001).

Технічна підготовка як керований процес характеризується великою складністю. Це, перш за все, стосується формалізації і моделювання її об'єктів. Вони, як правило, можуть бути описані лише багатовимірними моделями з числом вимірюваних змінних, що перевищує десятки і навіть сотні. Для того, щоб уникнути таких трудомістких і малоефективних операцій необхідно упорядкувати і класифікувати всі об'єкти і процеси, що підлягають автоматизації.

Одним з напрямів підвищення ефективності управління технічною підготовкою є біопедагогіка – наука, що вивчає динаміку життєвих процесів при спеціально організованій цілеспрямованій систематичній діяльності по формуванню людини, яка розробляє методи вимірювання біологічних функцій з метою управління педагогічним процесом. Спортивне тренування – це багаторічна адаптація до спортивної діяльності, по суті своїй – біопедагогічний процес.

Таким чином, технічна майстерність є результатом розробки ефективної техніки конкретного виду спорту і успішного проведення педагогічного процесу – власне технічної підготовки.

*Тупсєв Ю. В.,*

канд. наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,  
декан факультету фізичного виховання і спорту,

*Гетманцев С. В.,*

канд. біол. наук, доцент, завідувач кафедри  
медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації,  
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ**

У процесі спортивної підготовки його цілісність забезпечується на основі певної структури, яка є відносно стійким порядком об'єднання компонентів (підсистем, сторін і окремих ланок), їх закономірним співвідношенням один з одним і загальною послідовністю.

Структура підготовки характеризується, зокрема:

а) порядком взаємозв'язку елементів змісту підготовки (засобів, методів загальної та спеціальної фізичної, тактичної і технічної підготовки і так далі);

б) необхідним співвідношенням параметрів навантажень, що задаються (їхніх кількісних і якісних характеристик об'єму, інтенсивності, спрямованості, варіативності та ін.);

в) певною послідовністю різних ланок тренувального і змагального процесів (окремих занять і їхніх частин, етапів, періодів, різних циклів) (Ф. П. Суслов, 2008).

У структурі багаторічної підготовки важливе значення має початковий етап, основними завданнями якого є: зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Початковий етап грає визначальну роль в системі багаторічної підготовки спортсмена по багатьом чинникам. Головна особливість полягає в тому, що його роль більшою мірою зводиться до формування потреби і мотивації до занять фізичними вправами у юного спортсмена (І. І. Столов, В. В. Івочкін, 2007).

Згідно з сучасними уявленнями, початковий етап – це не тільки правильно використовувані засоби, але і створення для спортсмена-початківця комфортного психологічного клімату. Спираючись на

передовий досвід останніх десятиліть, сучасні дані спортивної науки, дослідники рекомендують 2–3 місячний специфічний період масового навчання основним видам спорту в обсязі 20–30 занять, який повинен бути перед етапом початкової підготовки, без якого неможливо забезпечити формування ДЮСШ перспективними дітьми (В. Н. Платонов, 2005).

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманіттям засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття зі значними фізичними і психічними навантаженнями, що потребують застосування одноманітного, монотонного матеріалу (В. А. Кашуба, 2008).

В області навчання техніці рухових дій слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ, у жодному випадку не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, добиватися стійкого рухового навичку, що дозволяє досягти певних спортивних результатів, оскільки в цей час у юних спортсменів закладається технічна «база», що припускає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід – основа для подальшого технічного вдосконалення, що особливо повинне враховуватися на етапі початкової підготовки. Тренувальні заняття на даному етапі, як правило, повинні проводитися не частіше за 2–3 разів на тиждень, тривалість кожного з них – 30–60 хв. Ці заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичною культурою в школі, і вони повинні мати переважно ігровий характер.

На етапі початкової підготовки обсяг загальнорозвиваючих засобів може досягати 85–90%, а засобів спеціальної фізичної підготовки – 10–15% загального об'єму фізичної підготовки. Обсяг вправ високої інтенсивності зростає менше, хоча загальний обсяг може збільшуватися в широких межах. Особливо обережно слід підходити до величини і напруженості навантаження в період інтенсивного зростання і дозрівання організму дітей (С. Д. Поляков, 2008).

Річний обсяг навантажень юних спортсменів на етапі початкової підготовки невеликий і зазвичай коливається в межах 100–150 год. Річний обсяг значною мірою залежить від тривалості етапу початкової підготовки, яка, у свою чергу, зв'язана з часом початку занять спортом. Якщо, наприклад, дитина почала займатися спортом рано, у віці 6–7 років, то тривалість етапу може скласти 3 роки, з відносно невеликим обсягом навантажень протягом кожного з них (наприклад,

перший рік – 80 год., другий – 100, третій – 120). Якщо ж майбутні спортсмени приступили до занять пізніше, наприклад, в 9–10 років, то етап початкової підготовки часто скорочується до 1,5–2 років, а обсяг навантажень, з урахуванням ефекту попередніх занять фізичною культурою в школі, може відразу досягати 200–250 год. протягом року.

У питанні про спрямованість тренування юних борців на етапі початкової підготовки серед фахівців є різні думки. На думку одних авторів, у роботі з юними спортсменами доцільно застосовувати переважно рухливі ігри та ігрові вправи, які підвищують емоційність занять, створюючи необхідні умови для розвитку фізичних якостей.

Результати багатьох досліджень свідчать про високу ефективність спортивної підготовки із застосуванням комплексного методу тренування, що включає рухливі і спортивні ігри, ігрові вправи, а також комплекси спеціальних підготовчих вправ, направлених на розвиток фізичних якостей, що грають важливу роль при орієнтації юних борців.

Встановлено, що переважне застосування тренувальних засобів, направлених на розвиток швидкісно-силових здібностей (40% часу), є найбільш ефективною методичною побудовою етапу початкової підготовки. Засобам, направленим на виховання витривалості, спритності, швидкості і гнучкості було приділено по 15% часу.

Методика тренування юних борців на етапі початкової підготовки передбачає розвиток фізичних якостей з акцентом на використання швидкісно-силових і складно-координаційних вправ і рухливих ігор з наступним розподілом часу: розвиток швидкісно-силових здібностей – 22%, розвиток координації – 18%, розвиток швидкісних здібностей – 10%, розвиток витривалості – 13%, розвиток гнучкості – 10%, формування техніки рухів – 27%. Методика включає додатковий мотиваційно-теоретичний розділ, що не входить в сітку тренувальних занять (В.Н. Остроумов, 2004).

Попередній етап підготовки в дзюдо для хлопчиків 7–9 років доцільно здійснювати на основі диференційованого підходу, основними компонентами якого є:

1) діагностика й облік конституціональних особливостей тих, що займаються, і їхнього біологічного віку;

2) діагностика й облік показників фізичної і функціональної підготовленості юних спортсменів у відповідності з їхньою конституціональною приналежністю;

3) діагностика й урахування специфіки метаболічного та ендокринного статусу дітей різних соматотипів;

4) пріоритетність в спрямованості дій на підвищення можливостей аеробів м'язового апарату з використанням найбільш адекватних для кожного конституціонального типу метаболічних моделей фізичних вправ.

Організація фізичних навантажень у рамках диференційованого підходу повинна здійснюватися відповідно до рівня можливостей аеробів м'язового апарату тих, що займаються.

Підвищення локальної м'язової витривалості юних спортсменів доцільно здійснювати за рахунок переважного використання швидкісних, силових і швидкісно-силових вправ при суворому дотриманні умов аеробів роботи м'язів, що надалі забезпечить можливість ефективно виконувати фізичні навантаження в різних зонах їхньої відносної потужності (А. С. Крючков, 2009).

Підготовка борців високої кваліфікації неможлива без однієї з її складових частин – методики початкового навчання. Проблема юнацького спорту присвячено достатньо багато досліджень, та все ж питання управління підготовкою юних борців залишаються недостатньо вивченими.

Проаналізовані літературні джерела дозволяють стверджувати, що техніка є провідною ланкою в підготовці спортсмена. Для борця особливо важливим є рівень володіння базовою технікою боротьби. Техніка є тим фундаментом, на якому надалі борець, що опанував тактичними діями, будує свою техніко-тактичну майстерність. І закладається цей фундамент, тобто відбувається формування техніки, на етапі початкової підготовки спортсмена.

Досягнення високих результатів у боротьбі неможливе без вдосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи правильного виконання техніко-тактичних дій. На жаль, у теорії боротьби цьому питанню приділено мало уваги, переважна більшість досліджень проведена зі спортсменами високої кваліфікації. Методика початкового навчання в недостатній мірі враховує вікові особливості юних борців, багато в чому повторює методику навчання, яка використовується дорослими.

Аналіз літературних джерел підтвердив існування проблеми в області технічної підготовки борців на початковому етапі підготовки. У фахівців із спортивної боротьби немає єдиної думки про спрямованість початкової підготовки, методику і особливості побудови змісту базової технічної підготовки.

Теоретичний аналіз аспектів технічної підготовки юних борців виявив, з одного боку, істотні різниці в думках фахівців з ряду питань, а з

іншої – дозволив нам визначити шляхи пошуку резервів оптимізації процесу навчання. Зокрема, переосмислення і конкретизація понять основних прийомів боротьби, систематизація операційного складу використовуваних засобів відповідно до приналежності до кожного з них, визначення раціональної послідовності проходження учбового матеріалу, обґрунтування методичної концепції технічної підготовки борців на етапі початкової спортивної спеціалізації з використанням можливостей інформаційних технологій.

УДК 612.821-057.875(043.2)

*Біла А. А.,*

аспірант, в.о. викладача кафедри медико-біологічних  
основ спорту та фізичної реабілітації,

*Крайник Т. М.,*

аспірант кафедри медико-біологічних  
основ спорту та фізичної реабілітації,

*Яблонська Т. М.,*

канд. мед. наук, доцент б.в.з. кафедри медико-біологічних  
основ спорту та фізичної реабілітації,  
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ ТИПАМИ ВЕГЕТАТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ**

**Актуальність.** Відомо, що тонуc вегетативної нервової системи (ВНС) є вираженням фізіологічного та гомеостатичного стану організму студента, а також механізмом його стабілізації. Порушення вегетативного тонуcу можуть спричинити різні фактори та причини: стрес, хімічні і фізичні впливи, інфекції, гормональні розлади, спадкові фактори, фізичне та розумове навантаження. Особливої уваги заслуговує вивчення зміни індивідуально-типологічних та психодинамічних показників у осіб молодого віку з різними типами вегетативної регуляції під час навчання.

**Мета дослідження.** Дослідження індивідуально-типологічних та психодинамічних показників у студентів з різними типами вегетативної регуляції в стані спокою.

**Матеріали та методи.** У дослідженні взяли участь 128 студентів (63 жіночої та 65 чоловічої статі) у віці 17-25 років, які навчалися у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили. У всіх студентів було визначено психофізіологічні показники за допомогою апаратно-програмного комплексу для психофізіологічних досліджень «ПФІ-2» (розробник ТОВ «АСТЕР-АЙТІ», Харків). На основі отриманих даних студенти були поділені на чотири групи згідно експрес-оцінки функціонального стану регуляторних систем (Шлик Н.І., 2014): з помірним переважанням центральної регуляції (I тип), з вираженим переважанням центральної регуляції (II тип), з помірним переважанням автономної регуляції (III тип) та з вираженим переважанням автономної регуляції (IV тип).

Статистичне оброблення результатів досліджень проведена з використанням програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 23. Було розраховано показники описової статистики (медіани (Me) та квартилі (25%, 75%). Для порівняння отриманих даних використано непараметричні критерій Манна-Уїтні за рівнем значущості  $p < 0,05$ .

**Результати дослідження.** За результатами дослідження (табл. 1) встановлено, що достовірних відмінностей у значеннях індивідуально-типологічних показників між групами не виявлено, за винятком показника ДНП між студентами з I та IV-м типом вегетативної регуляції. Достовірно нижчі значення ДНП в I групі свідчать про швидше формування відповіді реакції центральної нервової системи на зовнішні зміни. Також необхідно звернути увагу на показник КРВ/КРЗ, найвищі значення якого спостерігаються в студентів III групи, а найнижче – у II-ї. Такі результати свідчать про більш збалансовані процеси збудження і гальмування у представників III-ї групи, що підтверджується близьким значенням КРВ/КРЗ до одиниці, а також переважанням процесів гальмування над процесами збудження у представників II-ї групи.

Аналізуючи результати таблиці 2, можна стверджувати, що достовірних відмінностей у значеннях психодинамічних показників у групах не спостерігалось, за винятком ЧПЗМР. Значення даного показника достовірно відрізняється між I та II-ю, II – III-ю та II – IV-ю групами. Таким чином, у студентів з II типом регуляції спостерігається найгірша реакція на зовнішні впливи. Так, максимальне значення ЧСЗМР спостерігається у представників II-ї групи, а мінімальне в I-ї, що є свідченням кращого результату та швидшого виконання завдання в студентів з I типом вегетативної регуляції.

Таблиця 1 – Значення індивідуально-типологічних показників студентів

Група	Показники			
	ФПНП (мс)	СНП (мс)	ДНП (у.о)	КРВ/КРЗ
I (47 осіб)	345,00 (328,00; 381,00)	380,80 (358,19; 415,17)	-0,00369 (-0,00451; -0,00283)	0,67 (0,43; 1,50)
II (16 осіб)	343,00 (329,75; 372,75)	383,62 (344,56; 415,00)	-0,003505 (-0,0049725; -0,0028075)	0,43 (0,22; 1,38)
III (57 осіб)	344,00 (314,00; 408,50)	376,00 (345,52; 439,59)	-0,0035 (-0,005145; -0,0031)	0,82 (0,34; 1,50)
IV (8 осіб)	343,00 (295,75; 359,75)	377,22 (349,32; 411,31)	-0,004585 (-0,0059275; -0,0039925) <b>Z=-2,423, p=0,015*</b>	0,77 (0,20; 1,70)

Примітка: \* – відмінності між показниками I та IV-ї групи достовірні за критерієм Манна-Уїтні ( $p < 0,05$ ).

Значення показника ЧРРО свідчить про кращі результати в представників IV-ї групи, а найгірші – в I-ї. Згідно значень ІРОР, у представників IV-ї групи спостерігаються більш збалансовані реакції на рухомий об'єкт, ніж у студентів інших груп. Так, у студентів II-ї групи, спостерігалось найменше значення ІРОР, що свідчить про переважання реакцій запізнення.

Таблиця 2 – Значення психодинамічних показників студентів

Група	Показники			
	ЧПЗМР (мс)	ЧСЗМР (мс)	ЧРРО (мс)	ІРОР
I (47 осіб)	284,00 (264,00; 316,00)	407,00 (387,00; 451,00)	15,50 (1,5; 27,00)	0,67 (0,45; 0,96)
II (16 осіб)	306,50 (292,75; 338,25) <b>Z=-2,424, p=0,015*</b>	433,50 (375,00; 468,75)	11,25 (5,63; 36,38)	0,65 (0,40; 0,83)
III (57 осіб)	283,00 (269,00; 302,50) <b>Z=-2,801, p=0,005**</b>	425,00 (392,50; 454,00)	12,50 (-3,25; 25,50)	0,74 (0,52; 1,10)
IV (8 осіб)	286,00 (273,25; 303,25) <b>Z=-2,052, p=0,040***</b>	418,50 (395,25; 455,75)	8,00 (-11,75; 17,00)	0,83 (0,57; 1,21)

Примітка: \* – відмінності між показниками I та II-ї групи достовірні за критерієм Манна-Уїтні; \*\* – відмінності між показниками II та III-ї групи достовірні за критерієм Манна-Уїтні;

\*\*\* – відмінності між показниками II та IV-ї групи достовірні за критерієм Манна-Уїтні.



**Висновок.** Отже, встановлено, що студенти з помірним переважанням автономної регуляції (III тип) спостерігаються найкращі результати за більшістю індивідуально-типологічних та психодинамічних показників, що свідчить про швидке формування відповідної реакції ЦНС на зовнішні зміни та збалансовані процеси збудження і гальмування у представників даної групи. Однак достовірними відмінностями зазначені результати не були підтвердженими. Зокрема, достовірні відмінності спостерігалися за показником ДНП між I та IV-ю групами, а також показником ЧПЗМР між I та II-ю, II – III-ю та II – IV-ю групами. Згідно отриманих даних можна зробити висновок, що в студентів з помірним переважанням центральної регуляції (I тип) спостерігаються достовірно найкращі результати ДНП, а в студентів з вираженим переважанням центральної регуляції (II тип) – достовірно найгірші ЧПЗМР. Це свідчить про швидке формування відповідної реакції ЦНС на зовнішні зміни в I групі та найгірша реакція на зовнішні впливи (повільне виконання завдання) у II-й.

# ЗМІСТ

---

## Секція АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

<i>Бондаренко І. Г., Павленко Ю. А., Львів М. С., Бондаренко О. В., Сергієнко Ю. М.</i> Сучасні проблеми в системі вищої освіти в галузі фізичної культури.....	1
<i>Маєр В. Я. Андрющенко М. І., Кураса Г. О., Конопляник О. В., Головаченко І. В., Сергієнко Ю. М.</i> Вплив gamesize -засобів на втрату ваги на прикладі ring fit adventure .....	6
<i>Мінець М. О., Андрющенко М. І., Кураса Г. О., Конопляник О. В., Головаченко І. В., Маєр В. Я.</i> Ставлення студентів університету до занять фізичним вихованням .....	10
<i>Тупєєв Ю. В., Гетманцев С. В., Абрамов К. В.</i> Технічна підготовка спортсменів як об'єкт педагогічного управління .....	12
<i>Тупєєв Ю. В., Гетманцев С. В.</i> Особливості спортивної підготовки борців на початковому етапі .....	16
<i>Біла А. А., Крайник Т. М., Яблонська Т. М.</i> Результати дослідження психофізіологічних показників у студентів із різними типами вегетативної регуляції.....	20

---

Редактор *Н. Лебединцева*.  
Технічний редактор, комп'ютерна верстка *Н. Кардаш*.

Підп. до друку 27.06.2022.  
Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Гарнітура «Times New Roman».  
Ум. друк. арк. 1,63. Обл.-вид. арк. 1,28.

Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. Петра Могили.  
54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.  
Тел.: 8 (0512) 50-03-32, 8 (0512) 76-55-81, e-mail: rector@chmnu.edu.ua.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2018.

АДРЕСА ОРГКОМІТЕТУ:

# ОЛЬВІЙСЬКИЙ ФОРУМ – 2022:

СТРАТЕГІЇ КРАЇН ПРИЧОРНОМОРЬСЬКОГО РЕГІОНУ  
В ГЕОПОЛІТИЧНОМУ ПРОСТОРИ

**XVI Міжнародна наукова конференція**

Чорноморський національний університет  
імені Петра Могили,  
вул. 68 Десантників, 10,  
м. Миколаїв, 54003, Україна

Тел.: 8 (0512) 50–03–32,

8 (0512) 76–55–81,

8 (0512) 76–55–99,

факс: 50–00–69, 50–03–33,

E-mail: [avi@chmnu.edu.ua](mailto:avi@chmnu.edu.ua), [rector@chmnu.edu.ua](mailto:rector@chmnu.edu.ua)

