

УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2021.12373conf

**Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань):** матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 373 с.

Містить матеріали про реалізацію інноваційних підходів до фізичного виховання різних категорій населення, дослідження актуальних тенденцій в спортивній діяльності та впровадження здоров'язбережувальних технологій у сучасному науковому просторі. Розглянуто філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, сучасний стан фізичного виховання молоді, фізичної терапії та ерготерапії.

**Голова організаційного комітету:** Г.О. Лопатенко.

**Організаційний комітет:** В.В. Білецька, А.М. Даниленко, Т.М. Патук,  
В.М. Савченко, О.В. Ярмолук, Л.В. Ясько.

**Редакційна колегія:** Р.О. Сушко, О.В. Ярмолук.

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату **StrikePlagiarism**.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази **Google Scholar**.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

### **Затверджено**

Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
(протокол № 11 від 21 грудня 2021 року)

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021



<b>Коханська Софія. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ НА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ ЗІ СТРИБКІВ НА БАТУТІ В 2019 ТА 2021 РР. ....</b>	<b>213</b>
<b>Кулаков Богдан, Коротя Володимир, Совгіря Тетяна. СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНІВ .....</b>	<b>216</b>
<b>Лаврентьєв Олександр, Крупеня Світлана, Татаренко Максим. СТРУКТУРА ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОРОТАРЯ У ФУТБОЛІ .....</b>	<b>219</b>
<b>Лук'янчук Антоніна, Єретик Анатолій, Демченко Тетяна. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЛАВЦІВ ДО ТРЕНУВАНЬ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ .....</b>	<b>222</b>
<b>Лясота Тетяна, Лясота Андрій. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-ФРИСТАЙЛІСТІВ В ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ .....</b>	<b>225</b>
<b>Лях-Породько Олексій. УКРАЇНСЬКИЙ ПРІОРИТЕТ ХХІ СТОЛІТТЯ – СПОРТИВНА ДИПЛОМАТІЯ (НА ПРИКЛАДІ ОНЛАЙН ПРОЕКТУ SPORTS RODOVID) .....</b>	<b>228</b>
<b>Миرونчук Ганна, Полянничко Олена, Романюк Максим. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК .....</b>	<b>231</b>
<b>Михалюк Євген. УДОСКОНАЛЕННЯ СПОСОБУ ВИБОРУ ДРУГОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ВЕЛОЕРГОМЕТРІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СУБМАКСИМАЛЬНОГО ТЕСТУ RWC170 У СПОРТСМЕНІВ .....</b>	<b>234</b>
<b>Михалюк Євген, Подольський Сергій, Новак Анна. СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОВІДНИХ ГАНДБОЛІСТІВ УКРАЇНИ .....</b>	<b>236</b>
<b>Неведомська Євгенія, Сребранець Аліна. СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАСТОСУВАННЯ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ СПОРТСМЕНАМИ .....</b>	<b>241</b>
<b>Овчаренко Сергій, Яковенко Артем, Бурдаєв Анатолій. ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ .....</b>	<b>246</b>
<b>Омельченко Тетяна, Корж Євген, Розпутній Олександр. ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ІГРОВИМ ВИДАМИ СПОРТУ ...</b>	<b>250</b>
<b>Остапов Андріан. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІВЧАТ-ВОЛЕЙБОЛІСТОК У НАПАДІ .....</b>	<b>253</b>
<b>Павлюк Ірина. РОЗВИТОК ГОЛЬФ-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ .....</b>	<b>256</b>
<b>Петрова Наталя, Александрова Ольга, Гудим Ганна. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....</b>	<b>259</b>
<b>Сомов Іван, Ковальчук Володимир, Кульчицький Василь. МОТИВУВАННЯ ТА СТИМУЛЮВАННЯ ЯК ОСНОВНІ ЧИННИКИ ЗАНЯТЬ З ЮНИМИ ПЛАВЦЯМИ .....</b>	<b>263</b>



3. Мітова ОО, Матяш ВВ. Совершенствование процесса технической подготовки юных футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. Дніпропетровськ, 2015. 270 с.

4. Матвеев ЛП. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. М.: Советский спорт, 2010. 340 с.

5. Овчаренко СВ, Матяш ВВ, Яковенко АВ. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: метод. рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.

6. Овчаренко СВ, Мітова ОО. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет ім. І.Франка. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017;3(22):371-7.

7. Пшибыльски В. Требования к физической подготовленности футболистов, определяемые современными тенденциями развития футбола. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2004;4:46-52.

8. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.

9. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ "Планер", 2018. 418 с.


10. Шамардин ВН. Особенности проявления двигательных качеств у юных футболистов различной специализации. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010;3:74–6.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ІГРОВИМ ВИДАМИ СПОРТУ

**Омельченко Тетяна,**


*Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ;*

**Корж Євген,**

 0000-0003-4363-062x

*Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ;*

**Розпутній Олександр,**

 0000-0002-6695-0469

*Національний університет харчових технологій, м. Київ*

**Вступ.** У сучасному спорті досягнення високих результатів, вимагає від спортсмена великої, а інколи граничної напруги всіх фізіологічних резервів організму, зокрема і психічних можливостей. Тому в даних умовах зростає залежність ефективності діяльності від індивідуальних властивостей нервової системи людини, а саме від темпераменту. Темперамент тісно пов'язаний із продуктивністю роботи людини, але не визначає рівня загальних чи спеціальних здібностей [2]. Спортсмени одного й того

самого темпераменту можуть мати різні фізичні дані, але успішно виступати на змаганнях реалізуючи свій потенціал за рахунок ретельно побудованої психологічної підготовки, так як ті чи інші властивості темпераменту можуть як сприяти досягненню успіху так і заважати [3].

**Мета дослідження** – визначити типи темпераменту у студентів, які займаються у секціях волейболу та футзалу.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз науко-методичної літератури та інтернет джерел, психодіагностичне тестування, узагальнення.

### Результати дослідження та їх обговорення.

Коли мова йде про темперамент, то мають на увазі багато психічних відмінностей між людьми – відмінності по глибині, інтенсивності, стійкості емоцій, емоційної вразливості, темпу, енергійності дій та інші динамічні, індивідуально-стійкі особливості психічного життя, поведінки та діяльності [1]. Проведено дослідження темпераменту у спортсменів-студентів, які займаються волейболом та футзалом у Національному університеті харчових технологій. У дослідженні брало участь 30 осіб, з них 15 спортсменів, які займаються волейболом та 15 які займаються футзалом.

При тестуванні спортсменів були отримані наступні дані щодо екстра-інтроверсії. Серед осіб, які займаються волейболом 70% респондентів є екстравертами, 30% – інтроверти, а серед спортсменів, які займаються футзалом 90% респондентів є екстравертами, 10% – інтроверти. Таким чином, серед студентів, які займаються ігровими видами спорту (волейбол, футзал) 85% – екстраверти, 15% інтроверти. При дослідженні типу темпераменту отримали дані, які свідчать про перевагу холериків – 33% та сангвініків – 55%, та флегматиків – 12% (рис. 1).

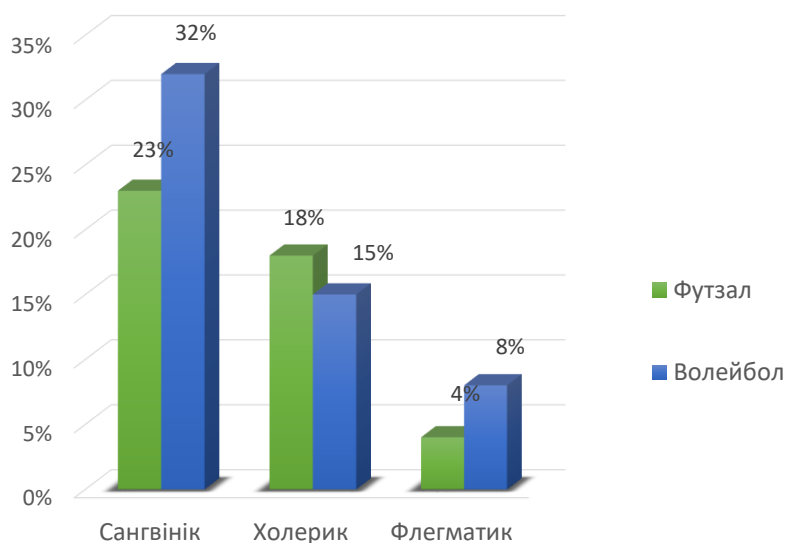


Рис. 1. Типи темпераменту у студентів, які займаються у секціях волейболу та футзалу



Спортсмени з такими типологічними особливостями (холерики та сангвініки) віддають перевагу високоемоційним видам спорту. Вони мають сильну нервову систему, легко переходять від виконання однієї справи до іншої, швидко навчаються та досить емоційні, азартні. При вивченні нових рухових дій легко схоплюють основу руху, що вивчається, можуть легко виконати його з першої спроби. Але у холериків і сангвініків є і особливості темпераментів, що негативно позначаються на спортивній діяльності. Холерик у спортивній діяльності неохоче виконує тривале тренувальне навантаження на силу та витривалість. Їхні змагальні результати нестабільні, є схильність до «передстартової лихоманки».

Сангвініки не люблять кропіткої тривалої роботи з удосконалення техніки, вони недостатньо посидючі та відволікаються, особливо в одноманітній діяльності, натомість у спортсменів з такою типологією нервової діяльності, результати стабільні і, як правило, у змаганнях вищі, ніж на тренувальних заняттях. Перед стартом такі спортсмени перебувають у стані «бойової готовності». Флегматики мають сильну, але малорухливу нервову систему, але до їх переваг можна віднести врівноважену поведінку, не схильність до конфліктів та стабільність у демонстрації спортивних результатів.

**Висновки.** В процесі навчально-тренувальних занять у спортсменів виробляється свій стиль подолання перешкод і в даному процесі значну роль грають особливості темпераменту, але цей процес протікає не стихійно, а під впливом тренера чи психолога. Необхідно враховувати, що у кожному розглянутому темпераменті є як позитивні, так і негативні якості, але за наявності будь-якого типу темпераменту виходять відмінні спортсмени. Знання особливостей темпераменту є обов'язковою складовою індивідуального підходу та вибору виду спорту, тому без оцінки типу вищої нервової діяльності неможливо досягти взаєморозуміння між спортсменом та тренером та правильно визначити методи роботи.

#### Література:

1. Гринь АР, Кондратович АБ. Вплив типологічних властивостей нервової системи, темпераменту і особистісних особливостей студентів-футболістів на рівень їх технічної і фізичної підготовленості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016;5(75):33–36.
2. Русалов В. Темперамент в структуре индивидуальности человека. Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. Москва: Институт психологии РАН, 2018. 77 с.
3. Речкалова ОЛ. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта: учеб. пособие. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. 84 с.