

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет кораблебудування  
імені адмірала Макарова  
Klaipėda University  
Lithuanian Olympic Academy  
Gdansk University of Physical Education and Sport  
German Sport University Cologne  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ: НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Матеріали  
Міжнародної онлайн-конференції студентів,  
аспірантів і молодих вчених**

*28–29 жовтня 2022 року*



**ВИДАВНИЦТВО**  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ  
ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА

2022

**Редакційна колегія:**

Адаменко О. О., канд. пед.наук, доцент кафедри ТООПС  
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС  
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС  
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС  
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС  
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС  
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

**Головний редактор:**

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту,  
доцент, завідувач кафедри ТООПС

*Матеріали надруковані в авторській редакції.  
За зміст матеріалів і достовірність наведених даних  
несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.*

**Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи:** матеріали Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 28 жовтня 2022 року. – Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2022. – 242 с.

ISBN 978-966-321-448-1

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи; олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії; фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп; організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту.

<b>Гостєва Д. В., Шаповал С. О., Деркач В. М.</b> Методика розвитку витривалості у бігунів 16-17 років на довгі дистанції.....	60
<b>Гусєв В., Адаменко О. О.</b> Відбір юних спортсменів у кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки.....	62
<b>Дикусар Михайло, Сокол О. В.</b> Методика навчання подач у настільному тенісі.....	66
<b>Єпіфанцева А. Д., Петренко Г. В.</b> Профілактика травматизму в тенісі настільному .....	68
<b>Єрофєєнко А. Д., Фаріонов В. М.</b> Актуальні проблеми професійного спорту.....	71
<b>Заборей Ігор, Сокол О. В.</b> Навчання техніки J-гребка в гребле на каное .....	74
<b>Запша Марія, Адаменко О. О.</b> Проблеми психологічної підготовки спортсменів-легкоатлетів .....	76
<b>Ізаров О. Т., Бірюк С. В.</b> Сучасні проблеми вітрильного спорту в Україні.....	79
<b>Калініченко І. В., Кувалдіна О. В.</b> Оцінка ефективності техніки виконання високо-далекого удару в бадмінтоні спортсменів спеціалізованої базової підготовки....	82
<b>Кос Р. С., Улан А. М.</b> Анатомо-фізіологічні особливості спортсменів в підготовці футболістів-початківців.....	85
<b>Курочкін І. Г., Яцунський О. С.</b> Техніко-тактична підготовка юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.....	88
<b>Лисенко Анастасія, Сокол О. В.</b> Класифікація технічних прийомів і бойових дій у фехтуванні.....	93
<b>Лу Шань, Фольварочний І. В.</b> Особливості «батьківської опіки» китайських плавців.....	95
<b>Макарова І. Р., Марцінковський І. Б.</b> Психологічна підготовка суддів у баскетболі .....	97
<b>Прокопенко А. О., Копил О. М.</b> Фізична підготовка на «червоному» рівні тенісу в групах початкової підготовки.....	100
<b>Рзаєв Р. А., Яцунський О. С.</b> Управління формуванням індивідуальної манери ведення бою.....	102
<b>Рибак О., Скальські Д. В., Крефт П., Рибак Л., Козловський С.</b> Регулювання передстартових станів веслувальників .....	105
<b>Сметана О. К., Фаріонов В. М.</b> Допінг як актуальна проблема сучасного спорту.....	108
<b>Сова М. А., Градусов В.</b> Узгодженість дій спортсменів, які спеціалізуються у мотокросі на мотоциклах з коляскою .....	111
<b>Шаповал С. О., Гостєва Д. В., Деркач В. М.</b> Особливості фізичної підготовки бігунів на середні дистанції у юніорів.....	112
<b>Шилова О. Є., Кувалдіна О. В.</b> Особливості забезпечення психологічного супроводу кваліфікованих фехтувальників.....	114
<b>Шутова С. Є., Ткаченко М. І., Свентицька М. В.</b> Типологічні особливості кваліфікованих баскетболісток характерні для їх ефективної ігрової діяльності.....	118
<b>Яковенко Д. В., Фаріонов В. М.</b> Допінг як актуальна проблема сучасного спорту.....	120

## ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК ХАРАКТЕРНІ ДЛЯ ЇХ ЕФЕКТИВНОЇ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Шутова С. Є., Ткаченко М. І., Свентицька М. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Київ, Україна

**Вступ.** Формулюючи завдання та засоби психологічної підготовки кваліфікованих баскетболісток, слід враховувати відповідність індивідуальних психологічних особливостей спортсменок психологічній характеристиці гри. Екстремальність умов ігрової діяльності кваліфікованих баскетболісток, яка відбувається при швидкій змінюваності постійно непередбачуваних ситуацій, при тісному контакті та не простих взаємовідношеннях у команді, передбачає певні вимоги до проявів психіки під час змагань [2, 5]. Характер протікання психічної діяльності спортсменок під час гри визначається індивідуальними властивостями їх темпераменту, які як вроджені та індивідуально-своєрідні психічні властивості є корінними чинниками, від яких багато в чому залежать конкретні особливості особистості, динаміка її розвитку, її різноманітні прояви у поведінці, та відповідно, результат змагальної діяльності [1, 3]. У зв'язку із цим, виникає потреба у вивченні типологічних особливостей кваліфікованих баскетболісток найбільш характерних для їх ефективної ігрової діяльності.

**Метою нашого дослідження** є виявлення ступеня виразності властивостей темпераменту кваліфікованих баскетболісток найбільш характерних для їх ефективної ігрової діяльності.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, психодіагностична методика Айзенка-EPQ, аналіз протоколів ігор, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 10 спортсменок баскетбольної команди «ДЮСШ-Бердянськ» першої ліги чемпіонату України. Проаналізовано протоколи 20 ігор чемпіонату України.

**Результати дослідження.** Відомо, що специфічною особливістю темпераменту є закономірність пов'язаних між собою різних властивостей темпераменту, які утворюють певну структуру, організацію у конкретній спортсменки. Багаточисельні дослідження показали, що властивості темпераменту спортсменки, такі як швидкість виникнення психічних процесів та їх стійкість; психічний темп та ритм; інтенсивність психічних процесів; направленість психічної діяльності однозначно впливають на його спортивну діяльність, визначаючи характер, динаміку та специфічність пристосувальної діяльності по досягненню найвищих спортивних результатів [1, 3, 5].

Тому, для вивчення, саме індивідуально-психологічних рис особистості спортсменок, найбільш притаманних ефективній ігровій діяльності у баскетболі використовувалась методика Айзенка-EPQ, за допомогою якої діагностувався

ступень виразності властивостей, у якості істотних компонентів особистості: нейротизму, екстра-, інтроверсії та психотизму [4]. У результаті проведених досліджень визначені кількісні показники за трьома шкалами методики, а саме, нейротизму, екстра-, інтроверсії та психотизму, які відображають схильність к певному психотипу, з конкретним змістом рис темпераменту кваліфікованих баскетболісток.

Так, у 9 баскетболісток з 10 відмічаються показники екстраверсії. Тобто, 90% кваліфікованих баскетболісток у баскетбольній команді схильні до комунікабельності, потребують контактів, віддають перевагу активності, готові до ризикованих дій. По шкалі нейротизму кількість баскетболісток розділена навпіл, тобто шкала, яка характеризує емоційну стійкість має певний розкид показників, при чому 8 гравчинь з 10 мають середні показники нейротизму, тобто від 8 до 15 балів, що може свідчити про переважну емоційну стабільність, яка пов'язана з вираженим збереженням організованої поведінки, ситуативної спрямованості в звичайних та стресових ситуаціях змагальної діяльності. Результати співставлення показників шкал екстра-інтроверсії та нейротизму, вказують на схильність спортсменок до певного психотипу. Так, 5 баскетболісток мають показники нейротизму від 13 до 20 балів, що вказує на наявність рис холеричного темпераменту та 5 спортсменок мають показники в межах від 8 до 11 балів, що відповідає сангвінічному психотипу у чотирьох баскетболісток та одна баскетболістка при показнику по шкалі нейротизму у 8 балів відповідає флегматичному темпераменту.

За шкалою психотизму у всіх спортсменок виявлені середні показники, а саме від 5 до 6 балів, що може свідчити про відсутність патологій, стану тривоги, високої конфліктності або реактивної депресії.

Показники ступеня виразності властивостей темпераменту за методикою Айзенка-EPQ зіставлялися з показниками статистики ігрової діяльності кваліфікованих баскетболісток. Було визначено, що баскетболісткам, які мали найкращі показники з кидкової результативності та техніко-тактичної активності (кількість підборів, результативних передач та втрат) притаманні, в основному, риси сангвініків. Вони ініціативні, товариські, контактні, життєрадісні. За силою нервових процесів вони більш схильні до врівноваженої поведінки, стабільного настрою, володіють доброю витримкою, їм властиві стриманість, холонокровність, реальна оцінка своїх здібностей. Але серед лідерів команди є явний холерик (екстраверсія – 20 балів, нейротизм – 13 балів). Недоліки, притаманні холерикам, для неї стали перевагою як для гравця, тому що поєднання таких особливостей темпераменту, як активність, агресивність зі ініціативністю та принциповістю надали можливість досягти дуже високих результатів у підсумку.



**Висновки.** Результати проведених досліджень дозволили виявити найбільш характерні для ефективної ігрової діяльності кваліфікованих баскетболісток властивості їх темпераменту, ступень виразності яких оцінюється за компонентами особистості: нейротизму, екстра-, інтроверсії та психотизму. Переважними за кількісними показниками є індивідуально-психологічні риси особистості спортсменок притаманні сангвінічному та холеричному темпераментам, що слід враховувати при комплектуванні складу жіночої баскетбольної команди та корекції спеціальної психологічної підготовки кваліфікованих баскетболісток.

#### Список літератури

1. Вайнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література. 2014. 336 с.
2. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: «Центр учбової літератури»; 2017. 384 с.
3. Воронова ВІ. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література. 2007. 298 с.
4. Кокурн ОМ, Пішко ІО, Лозінська НС, Копаниця ОВ, Малхазов ОР. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ; 2011. 281 с.
5. Шутова СЕ. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации [автореферат]. Киев: НУФВСУ; 2000. 22 с.

---

### ДОПІНГ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СПОРТУ

---

**Яковенко Д. В., Фаріонов В. М.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Миколаїв, Україна*

---

**Вступ.** Гімнастика – фізичні вправи, які спочатку виконувалися для зміцнення здоров'я і тренування.

Gymnasio – в перекладі з грецької означає «навчаю», тоді це малось на увазі «навчання вправам для тіла». Взагалі, професійний спорт, який люди обирають як основну свою діяльність і який спрямований насамперед на досягнення високих спортивних результатів та перемог на найбільших серйозних змаганнях. Будь-який спортсмен хоче показати свої можливості, силу, прагне до більш серйозних результатів, щоб досягти успіху на світовому олімпі. Для багатьох людей це стає прикладом для наслідування не лише в спорті, але й у житті.

**Мета.** Розкрити значимість гімнастичних вправ у розвитку координаційних здібностей, їх проблеми в суспільстві й перспектива їх розвитку.



**РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ:  
НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Матеріали  
Міжнародної онлайн-конференції студентів,  
аспірантів і молодих вчених**

*28–29 жовтня 2022 року*

Головний редактор *О. В. Кувалдіна*  
Комп'ютерне верстання *В. В. Москаленко*

---

Формат 60×84/8. Ум. друк. арк. 28,97. Тираж 100. Зам. № 1912-37  
Видавець і виготівник Національний університет кораблебудування  
імені адмірала Макарова  
просп. Героїв України, 9, м. Миколаїв, 54007  
E-mail : [publishing@nuos.edu.ua](mailto:publishing@nuos.edu.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6402 від 19.09.2018 р.