

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Бердянський державний педагогічний університет  
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я людини

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВПЛИВУ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ТА СПОРТУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**(До десятиліття заснування факультету фізичної культури,  
спорту та здоров'я людини БДПУ)**

*Збірник матеріалів  
V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції*

**Бердянськ  
БДПУ  
2021**

УДК 378.091.212.613]:[502+796]

А 43

### Редакційна колегія:

**Головний редактор** – Кушнірюк С. Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор (Бердянськ); **заступник головного редактора** – Гнатюк В. В., кандидат біологічних наук, доцент (Бердянськ).

*Друкується за рішенням вченої ради  
факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини  
Бердянського державного педагогічного університету  
(протокол № 3 від 28.09.2021р.)*

- A43 Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини : зб. наук. матеріалів V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (Бердянськ, 16–17 вересня 2021 р.) №5 / [гол. ред. С. Г. Кушнірюк]. – Бердянськ : БДПУ, 2021. – 180 с.
- A43 Topical issues of influence of the environment, physical education and sport on human health : Coll. Science. Materials of the V International scientific-practical online conference (Berdyansk, September 16-17, 2021) №5 / [ch. Ed. S.G. Kushniryuk]. - Berdyansk: BSPU, 2021. – 180 p.

У збірнику вміщено наукові статті, які висвітлюють актуальні питання теоретико-методичних, валеологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичного виховання і спорту різних верств населення, професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, фітнесу, фізичної реабілітації, туризму й рекреації, сучасних аспектів фізичної реабілітації та адаптивної фізичної культури, а також еколого-біологічних проблем формування здорового способу життя студентської молоді.

УДК 378.091.212:613]:[502+796]

*За зміст статей і правильність цитування відповідальність несуть автори*

© Бердянський державний педагогічний університет, 2021

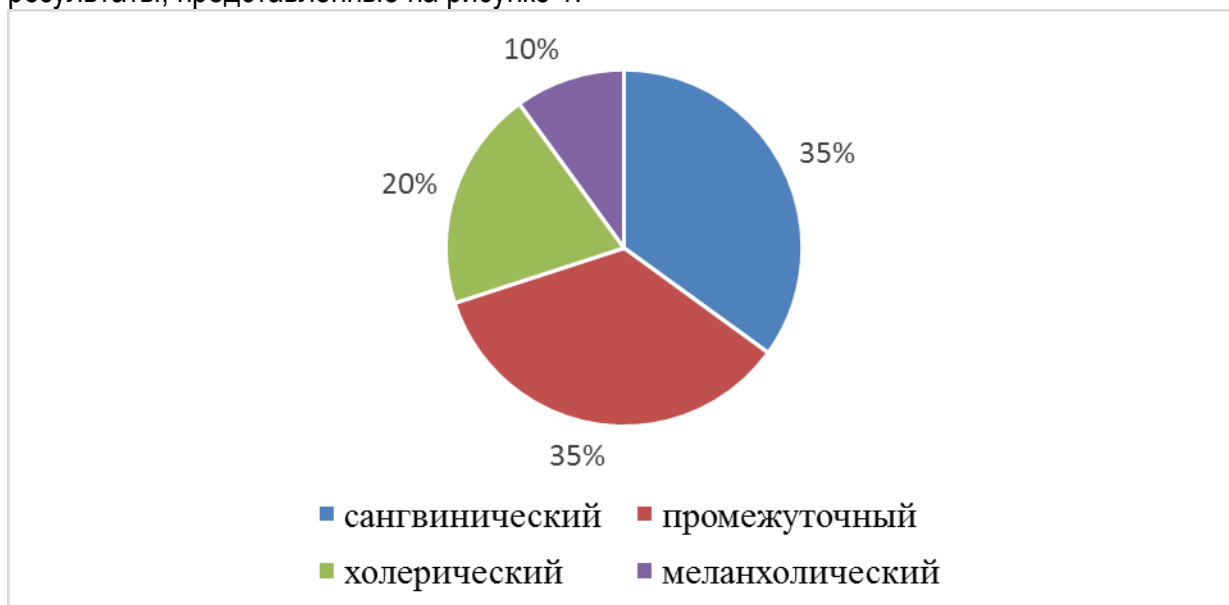
**Колесникова Н.Н.**,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Полесский государственный университет,  
**Р.А. Раевич**, тренер-преподаватель,  
учреждение «Брестская СДЮШОР профсоюзов по  
видам борьбы»

## **ИЗУЧЕНИЕ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ И МЕХАНИЗМОВ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ**

Современные тенденции развития классической борьбы характеризуются частыми и далеко не всегда оправданными изменениями правил соревнований, а также постоянно возрастающей конкуренцией на международном ковре, включая Олимпийские игры, мировые и европейские чемпионаты [1]. Эти тенденции заставляют специалистов быть в непрерывном интенсивном поиске целесообразных педагогических методов воздействия на спортсменов различной квалификации с целью создания оптимальной системы совершенствования. Успешность участия в соревнованиях зависит от качества предварительной работы, проводимой на тренировках и вне ее, в том числе, от изучения модульных психологических характеристик спортсменов-единоборцев [2,3].

Для определялся типов темперамента спортсменов-единоборцев и изучения механизмов их психологической защиты, мы использовали опросник EPQ.

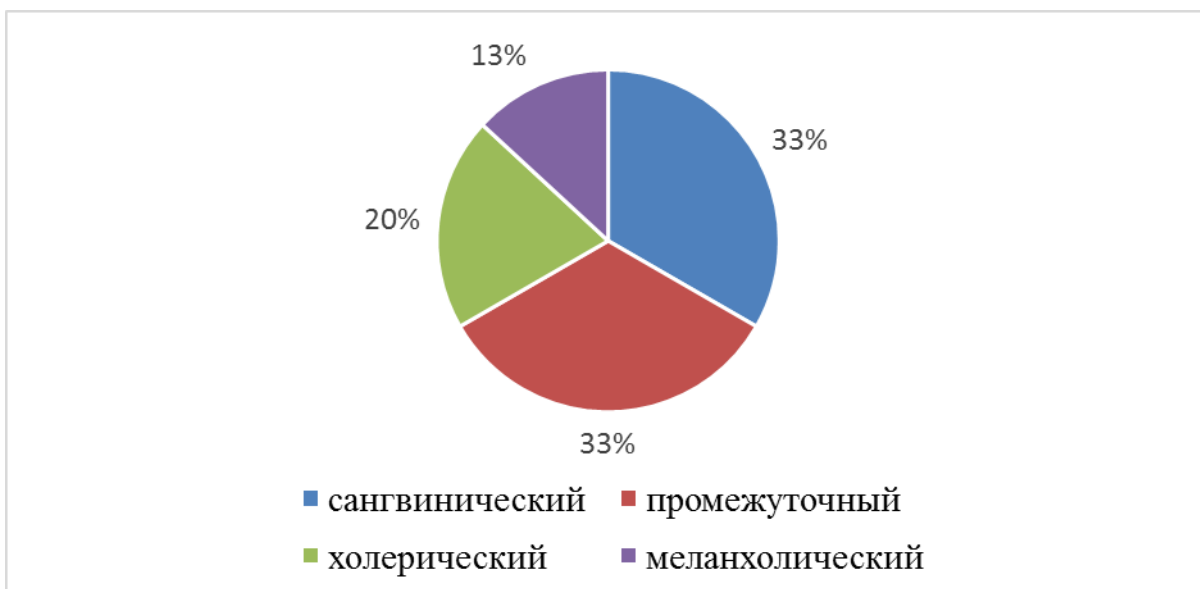
Определяя типы темперамента высококвалифицированных борцов, мы получили результаты, представленные на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Типы темперамента спортсменов-единоборцев**

Результаты исследования показали, что большинство спортсменов относятся к сангвиническому (35%) и промежуточному (35%) типам темперамента. При этом, холерический тип темперамента отмечен у 20%, а меланхолический – у 10% единоборцев.

Выявляя типы темпераментов спортсменов 1 разряда и КМС мы установили, что большинство спортсменов, имеющих звание КМС, относятся к сангвиническому (33%) и промежуточному (33%) типам темперамента. Холерический тип темперамента имели 20% спортсменов и у 13% наблюдался меланхолический тип (рисунок 2).



**Рисунок 2 – Типы темперамента спортсменов-единоборцев КМС**

При этом установлено, что у 33% борцов, имеющих 1 разряд, выявлен сангвинический и у 33% промежуточный типы темперамента. Холерический и меланхолический типы темперамента имеют по 17% борцов (рисунок 3).



**Рисунок 3 – Типы темперамента борцов-перворазрядников**

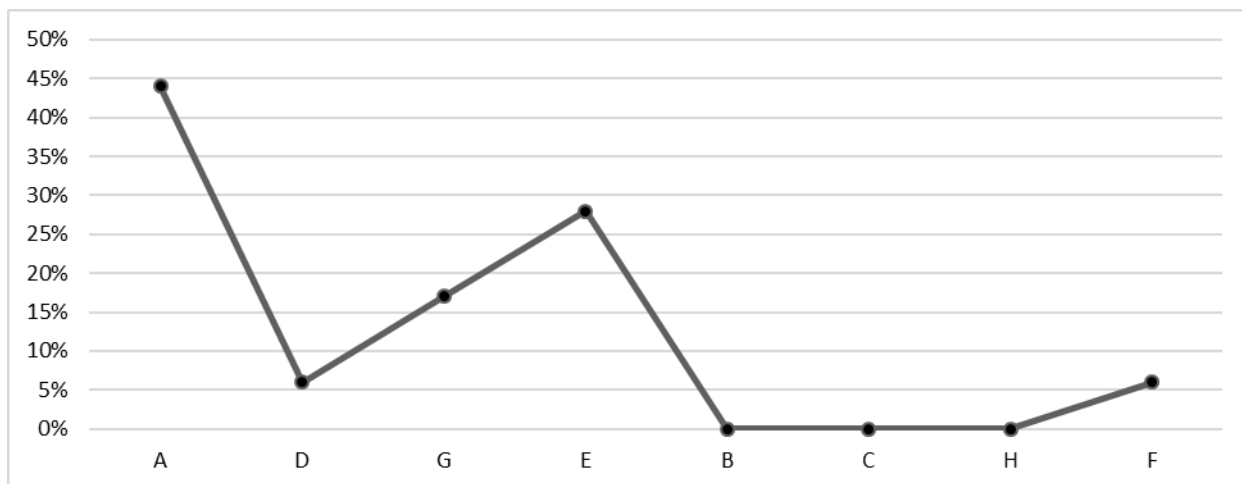
Определяя механизмы психологической защиты, мы получили результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Механизмы психологической защиты спортсменов-единоборцев, имеющих разряд КМС

Механизм психологической защиты	Кол-во спортсмен	Процент от общего кол-ва спортсменов КМС
Отрицание (А)	8	44%
Компенсация (D)	1	6%
Интеллектуализация (G)	3	17%
Проекция (E)	5	28%

	Вытеснение (B)	0	0%
	Регрессия (C)	0	0%
(H)	Реактивное образование	0	0%
	Замещение (F)	1	6%

Графически результаты тестирования представлены на рисунке 4



**Рисунок 4 – Механизмы психологической защиты спортсменов КМС**

У спортсменов КМС отмечено среднее значение психологической защиты, о чем свидетельствует 38,43% положительных ответов. Средний уровень психологической защиты свидетельствует о средней интенсивности неосознаваемого ограждения обследуемыми своего внутреннего мира от травмирующих переживаний путем искажения восприятия реальности. Психологическая защита развита в пределах статистической нормы.

Устанавливая механизмы психологической защиты спортсменов-перворазрядников, мы получили результаты, представленные в таблице 3.7.

Таблица 2 – Механизмы психологической защиты спортсменов-единоборцев, имеющих 1 разряд

	Механизм психологической защиты	К ол-во	Процент от общего кол-ва спортсменов 1 разряда
	Отрицание (A)	2	30%
	Компенсация (D)	0	0%
	Интеллектуализация (G)	1	16%
	Проекция (E)	2	34%
	Вытеснение (B)	1	16%
	Регрессия (C)	0	0%
(H)	Реактивное образование	0	0%
	Замещение (F)	0	0%

Графически результаты оценки представлены на рисунке 3.8



**Рисунок 5 – Механізми психологічної захисти спортсменів 1 разряду**

У спортсменів, існуючих 1 разряд, помічено середнє значення психологічної захисти, о чєм свідєтьєвуєт 38% (середнє значення) позитивних відповідей. Єтє значить, чтє у них рівень психологічної захисти в цієлом розвиг в предєлах статистическої норми. Общий рівень психологічної захисти середній: середня інтенсивність неосознаємого ограждєня обслєдуємыми своєго внутрєнного мигра от травмируючих переживаний путем искаждєня воспригтия реалыности. Психологічєская захиста іспытуємых розвигта в предєлах статистическої норми.

#### Литєратура

1. Подливаєв Б. А. Проблємы совершенствованиа спортивного мастерства в вольной борыбе [Тєкст] / Б. А. Подливаєв, Ш. Т. Нєврєтдинов, Ю. М. Суснин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 30–33.
2. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства [Тєкст] / А. А. Новиков. – Москва: ВНИИФК, 2003. – 208 с.
3. Сагалєєв А. С. Совершенствєвание этапє непосредственной подготовки борцов к ответственным соревнованиям [Тєкст] / А. С. Сагалєєв, А. С. Цыбиков // Вєстник Бурятского государственного университета. – 2011. – Вып. 13. Физическая культура и спорт. – С. 135–139.

## ЗМІСТ

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

<b>Верес Н.А.</b> (Беларусь) Организационно-управленческие вопросы производственной физической культуры	6
<b>Горенко З.А., Ягодка Д. О.</b> (Київ) Корекція фізичного та психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку засобами танцювального фітнесу	9
<b>Зоріна Л.В.</b> (Рахнівська, Хмельницька обл.) Екологічне виховання молодших школярів: від теорії до практики (з досвіду роботи)	11
<b>Кара С.І., Аксентьєва Н.В., Пилипенко Л.О., Бистрова А.О.</b> (Бердянськ) Формування здорового способу життя школярів в освітньому процесі	17
<b>Книш С.І.</b> (Бердянськ) Психологічний супровід як засіб реабілітації особистості	20
<b>Колесникова Н.Н., Раевич Р.А.</b> (Беларусь) Изучение типов темперамента спортсменов-единоборцев и механизмов их психологической защиты	22
<b>Колесникова Н.Н., Раевич Р.А.</b> (Беларусь) Типы профессионального поведения спортсменов-единоборцев	25
<b>Коляда Е.В., Кисель Д.И.</b> (Беларусь) Техника безопасности во время занятий спортивными играми (футбол)	30
<b>Красникевич Д.В.</b> (Беларусь) Совершенствование методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста	32
<b>Кузнецова Е.Т., Коляда Е.В.</b> (Беларусь) Методика организации самостоятельных занятий оздоровительной тренировкой	35
<b>Лупаренко С.Є.</b> (Харків) Проблема фізичного розвитку і збереження здоров'я дітей в Україні (1954-1990 рр.)	39
<b>Омельченко Т.Г., Боженко-Курило О.В.</b> (Київ) Характеристика психоемоційного статусу та окремих показників якості життя дівчат-підлітків з надлишковою масою тіла	44
<b>Чен Пен</b> (Київ) Передумови успішності занять баскетболом студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання	47
<b>Яковлев А.Н.</b> (Білорусь) Инновационные формы физического воспитания студенческой молодежи	50

### ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ПРЕДМЕТНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ, ТА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

<b>Білаш Є.В.</b> (Кременчук) Професійна підготовка майбутніх учителів закладів загальної середньої освіти з предметних спеціалізацій, та фахівців фізичної культури і спорту.	54
<b>Голуб Д.О.</b> (Бердянськ) Особливості методики навчання технічним прийомам у нападі на заняттях з футболу для юних футболістів	56
<b>Грибан Г.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б.</b> (Житомир) Екологічна освіта здобувачів в процесі фізичного виховання	60
<b>Данило С.М., Шапрапов В.В.</b> (Бердянськ) Деякі аспекти специфіки готовності до професійної діяльності фітнес-тренера	63

<b>Дутчак Ю.В., Сущенко Л.П.</b> (Хмельницький) Забезпечення якості професійної підготовки здобувачів вищої освіти як сучасний тренд вищої освіти	66
<b>Кузнецова Е.Т., Маринич Т.В., Коляда Н.В.</b> (Беларусь) Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания	69
<b>Лаптиева Л.Н., Крикало И.Н.</b> (Беларусь) Теоретические аспекты преемственности профессиональной подготовки специалистов в системе профессионального образования	73
<b>Ляхова І.М.</b> (Запоріжжя) Рухова активність майбутніх фахівців фізичної терапії, ерготерапії як запорука здоров'я	77
<b>Майвалдова О.В.</b> (Бердянськ) Soft skills – невід'ємна складова професійної підготовки здобувачів вищої освіти	79
<b>Мацухова Є.Є., Мацухов Д.Б.</b> (Бердянськ) Аквааеробіка, як засіб оптимізації фізичного стану здобувачів вищої освіти	84
<b>Самсутіна Н.М., Сапах Т.</b> (Бердянськ) Зміст підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту до оволодіння професійною майстерністю	87
<b>Станчевський М.М.</b> (Бердянськ) Методика навчання нападаючому удару у волейболі на уроках фізичної культури для школярів 12-13 років	90

#### **СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ, АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ**

<b>Безкоровайна Л.В.</b> (Запоріжжя) Туризмологія як наукова складова інфраструктури туризму в умовах парадигми сталого розвитку	94
<b>Безкоровайна Л.В., Літвінова-Головань О.П., Бабій В.Г., Пиптюк П.Ф.</b> (Запоріжжя) Інфраструктура туризму в координатах парадигми сталого розвитку: проектування програм із фізичного виховання	96
<b>Єфімова А.І., Дніпровська Є.В.</b> (Бердянськ) Особливості методики та техніки масажу дітей раннього віку	99
<b>Кузьменко В.Ю., Копчинська Ю.В.</b> (Київ) Формування професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії, як фактор власної освітньої траєкторії	106
<b>Осіпов В., Булгаков Р.</b> (Бердянськ) Використання міжнародної класифікації функціонування (МКФ) у реабілітаційній практиці	108
<b>Расторгуєва І.С.</b> (Бердянськ) Плавання в системі реабілітації і адаптації осіб з обмеженими можливостями	113
<b>Хомицевич Д.И.</b> (Пинск, Беларусь) Вальгусная деформация стоп у детей	115
<b>Христова Т.Є.</b> (Мелітополь) Синергічний підхід до рухової реабілітації людей з інвалідністю	121
<b>Khatuntseva S.M., Cheremisina I.M.</b> (Berdiansk, Wisconsin (USA)) Practical training of specialists in physical therapy and occupational therapy	124

#### **ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

<b>Анастасова О.Ю., Писанець І.В.</b> (Бердянськ) Особливості організації фізкультурно-оздоровчих занять зі здобувачами вищої освіти, які мають надлишкову масу тіла	128
--	-----



<b>Ганаба С.О.</b> (Хмельницький) Тіло як інструмент пізнання: практики навчальної діяльності	131
<b>Шаповалова Т.Г.</b> (Маріуполь) Формирование здоровьесберегающей компетентности у студентов – будущих преподавателей физической культуры	134
<b>Шеховцева О.Г.</b> (Бердянськ) Формування у студентів Бердянського медичного фахового коледжу санітарно-гігієнічної культури як передумови збереження здоров'я	137

#### **ПРОБЛЕМИ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СУМІЖНИХ НАУКОВИХ СФЕРАХ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ**

<b>Гнатюк В.В., Сухарєв Р.</b> (Бердянськ) Основні причини збільшення кількості сцифоїдних медуз <i>Aurelia aurita</i> та <i>Rhizostoma pulmo</i> в Азовському морі	141
<b>Павлова А.</b> (Бердянськ) «Зелені студії»: на перетині літературознавства та екології	142
<b>Некрасов Г.Г.</b> (Бердянськ) Вплив спортивних ігор на здоров'я студентської молоді	144
<b>Некрасов Г.Г., Єфименко Т.В.</b> (Бердянськ) Основні способи загортовування та його вплив на організм студентської молоді	148
<b>Писаренко С.М., Хіврич І.І.</b> (Бердянськ) Формування здорового способу життя студентської молоді	154
<b>Абдуллаєв А.К., Нестеров О.С, Ребар І.В.</b> (Мелітополь) Wrestling as a means of sportizing physical culture classes for university students	156
<b>Котова О.В., Проценко А.А., Кірієнко О.Г.</b> (Мелітополь) Sports games as a means of developing professionally important qualities of students in the process of physical education	160
<b>Суханова Г.П., Іваненко В.В., Купрєєнко М.В.</b> (Мелітополь) Formation of a healthy educational environment in physical education classes in higher education	164
<b>Самойленко В.Л.</b> (Бердянськ) Використання мультимедійних засобів в умовах дистанційного навчання на уроках фізичної культури з учнями старшого шкільного віку	170
<b>Писаренко С.М., Анастасова О.Ю.</b> (Бердянськ) Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні	172
<b>Лукіяничук В.Л.</b> (Київ) Організаційно-педагогічні умови ефективності розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи з порушенням постави	174