



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ

МАТЕРІАЛИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

8-9 КВІТНЯ 2021 РОКУ
М. ЧЕРНІВЦІ

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ

**МАТЕРІАЛИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**8-9 КВІТНЯ 2021 РОКУ
М. ЧЕРНІВЦІ**



Чернівці

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
2021

УДК 796.01(08)
Ф 505

Ф 505 **Фізична** культура і спорт: досвід та перспективи : матер. 3-ої Міжнар. наук.-практ. конференції (8-9 квітня 2021 р., м. Чернівці) / за ред. Я. Б. Зоря. – Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 172 с.
ISBN 978-966-423-609-3

У збірнику вміщено матеріали конференції, присвячені дослідженням у сфері олімпійського та професійного спорту, олімпійської освіти, інноваційних технологій у фізичній культурі і спорті, фізичного виховання різних груп населення, сучасних підходів до організації та змісту навчально-виховного процесу майбутніх фахівців з фізичної культури, спорту та фізичної терапії, ерготерапії, психологічних та історичних аспектів фізичної культури і спорту, науково-методичних основ здоров'я людини, рекреації та фітнесу, сучасного стану фізичної терапії: участь і місце фізичного терапевта та ерготерапевта у комплексному наданні медичних послуг, актуальних питань теоретичної та практичної підготовки фахівців з фізичної терапії, ерготерапії, проблем формування здорового способу життя та безпеки життєдіяльності, міжнародним аспектам безпеки життєдіяльності та обороноздатності.

Для викладачів вищих навчальних закладів фізичної культури та здоров'я людини, науковців, молодих вчених та студентів.

УДК 796.01(08)

ISBN 978-966-423-609-3

© Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2021

<i>Гнесь Наталія, Стефанюк Віктор.</i> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ КАРАТЕ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ	55
<i>Дудіцька Світлана, Кузик Павло, Ковач Шандор.</i> РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В ЄДИНОБОРСТВАХ	57
<i>Єднак Валерій.</i> ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ	60
<i>Кобилюк Христина, Киселиця Оксана.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (СОЦІАЛЬНА ПОЗИЦІЯ)	63
<i>Логущ Леся.</i> ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА ЯК ЕЛЕМЕНТ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	66
<i>Мороз Олена, Рибак Артур.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ	68
<i>Наконечний Ігор, Данілеску Марку.</i> ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ГРЕПЛІНГУ	69
<i>Наконечний Ігор, Коваленко Олександр.</i> ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІЙЦІВ У ММА	72
<i>Орлик Яна, Лясота Тетяна.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА ...	76
<i>Павлова Юлія, Наливайко Наталя, Левків Лілія.</i> СТРУКТУРА ТА ПАРАМЕТРИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	78
<i>Паламарюк Альона.</i> ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ	80
<i>Слобожанінов Андрій.</i> МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС ПРОГРАМ	82
<i>Смирновський Сергій, Ковач Олександра.</i> ПСИХО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-РАПРИСТАВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	85

прояви величезної сили волі, виконуючи спортивні нормативи, тягнеться за товаришами по групі. Найчастіше, в результаті цього патологічні зміни нервової або серцево-судинної систем розлучають назавжди юного спортсмена зі спортом. Необхідно мати на увазі, що придбані особливості особистості, які тренер використовує критерієм відбору, мають порівняно з спадковими особливостями, вищий характер. І як вищі, вони не можуть бути замінені нижчими. Ця важлива методологічна особливість відбору іноді не враховується не тільки практиками, а й авторами теоретичних і методичних робіт. Вищесказане підтверджує необхідність проведення відбору на основі вроджених і набутих ознак.

Список літератури

1. Villani, R. Elaboration of a circuit for the training and the evaluation of the specific endurance in taekwondo / R. Villani, M. Minotti. – Centro study e ricerche sport di combattimento, 2000.

ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

Єднак Валерій

*Тернопільський національний педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка*

Актуальність. Спорт є однією з найпотужніших платформ для просування гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок і дівчат у світі. Однією з найбільш важливих гендерних проблем, які були вирішені в ХХ столітті стала участь жінок в Олімпійських іграх.

Гендерна рівність є невід'ємним компонентом роботи Міжнародного олімпійського комітету. В останні 30 років МОК відіграв важливу роль в просуванні жінок в спорті і продовжує це робити надалі шляхом заохочення та підтримки їхньої діяльності на всіх рівнях та у всіх структурах, як це задекларовано в Олімпійській хартії. [1,4]

З приходом в 1980 р. до керівництва МОК Х. А. Самаранча участі жінок в олімпійському русі стало приділятися значно більше уваги, ніж в попередні роки. Це торкнулося усіх сторін олімпійського руху і, передусім, програм Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор, в яких кількість жіночих видів

змагань, як і кількість їх учасниць, стала нестримно збільшуватися. [2]

Сьогодні всі учасники Олімпійського руху, як на спортивних аренах, так і за їх межами, невпинно працюють над поліпшенням гендерного балансу.

Мета дослідження: дослідити проблеми гендерної рівності в олімпійському спорті.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація існуючих наукових даних.

Результати дослідження. У Іграх I Олімпіади (1896 р.) в Афінах жінки участі не брали. Проте вже тоді були випадки протесту жінок проти їх ізоляції від Олімпійських ігор. У 1900 і 1904 рр. МОК (до цього повністю контролював підготовку і проведення Ігор) розширює можливості організаційних комітетів Парижа і Сент-Луїса і передає їм частину відповідальності. Завдяки цьому жінки були допущені до змагань без формального дозволу МОК. В програмі Ігор-1900 р. опинилися змагання жінок з тенісу (6 спортсменок) і гольфу (8 спортсменок. Першою олімпійською чемпіонкою стала швейцарська графиня Елен де Пуртале (вітрильний спорт). Офіційний допуск спортсменки отримали в 1908 р., коли Олімпійська асоціація Великобританії під свою відповідальність розширила жіночу програму до трьох видів. На Іграх IV Олімпіади в 1908 р в Лондоні жінки брали участь в змаганнях зі стрільби з лука, тенісу та фігурного катання. До 1924 р. жіночі змагання на Олімпійських іграх не мали офіційного статусу. Велику роль в розвитку жіночого спорту, в підвищенні інтересу жінок різних країн до фізичного виховання і спорту, у визнанні жіночого спорту в МОК зіграв фемінізм – суспільно-політичний жіночий рух, спрямований на забезпечення рівноправ'я жінок з чоловіками в різних сферах життя суспільства. [3]

Починаючи з Ігор 1908 року (м. Лондон) кількість жінок-учасниць змагань зростала. Динаміка цього зростання була низькою. Тільки аж у Сеулі (1988 р.) частка жінок-учасниць Олімпійських ігор перевищила 25%; 40 % – в Афінах-2004. Ігри-2012 у Лондоні стали першими, де жінки були представлені абсолютно в усіх видах спорту. На Олімпіаді в Токіо, яка запланована на 2021 рік, організатори очікують, що вона буде

найбільш гендерно збалансованою в історії – 48,8%. Планується, що в Парижі-2024, вперше на Олімпійських іграх, буде досягнута рівність спортсменів чоловічої і жіночої статі; зросте кількість заходів змішаного характеру за участю чоловіків і жінок з 18 до 22 в порівнянні з Токіо-2020. Однією з головних рушійних сил цих змін стало прагнення МОК створити більше можливостей для спортсменок, розширивши олімпійську програму і включаючи в неї більше жіночих змагань. З 1991 року нові види спорту, які претендують на потрапляння в олімпійську сім'ю, повинні були включати і жіночий розряд. [5]

Рішенням виконавчого комітету МОК рекомендується, що на Іграх в Токіо-2020 в складі команди кожного НОК вперше будуть присутні як мінімум один спортсмен-чоловік і одна спортсмен-жінка. Кожен НОК також може запропонувати одного спортсмена-чоловіка і одного спортсмена-жінку, щоб вони разом несли прапор під час церемонії відкриття. Ці нові заходи ґрунтуються на більш широкому зобов'язанні МОК для досягнення повної рівноправності статей на Олімпійських іграх. [5]

Висновок. Спорт є потужним інструментом, що сприяє забезпеченню гендерної рівності. МОК виступає за розширення участі жінок в спорті на всіх рівнях та заохочує до цього НОК і міжнародні спортивні федерації. На сьогодні жінки займаються найрізноманітнішими видами спорту, можуть самореалізуватись і конкурувати з чоловіками в цій галузі.

Список літератури

1. Єднак В.Д. Проблеми гендерної рівності в МОК / Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції, 24-25 жовтня 2019 р., Тернопіль. – Тернопіль, 2019. – С. 32-34.

2. Включення жінок в олімпійський рух / Єднак В.Д., Яковів В.І. // Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення // Матеріали регіонального науково-методичного семінару / За заг.ред. Огнистого А.В. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2017. – С. 35-37

3. <https://www.olympic.org/women-in-sport-commission>

4. OLYMPIC CHARTER. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:

<https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Gen>

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (СОЦІАЛЬНА ПОЗИЦІЯ)

Кобилюк Христина, Киселиця Оксана,
*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Становлення особистості відбувається в процесі оволодіння нею суспільно-історичними формами діяльності, в її реалізації на суспільно-прийнятному рівні, в організації діяльності та власній активності. Організація особистістю своєї активності зводиться до її мобілізації, узгодженню з вимогами діяльності, сполученню з активністю інших людей. Ці моменти становлять найважливішу характеристику особистості як суб'єкта діяльності. Вони виявляють особистісний спосіб регуляції діяльності, психологічні якості, необхідні для її здійснення [3, с. 132].

У рамках виокремленої проблеми вітчизняна психологія має значний досвід дослідження проблеми особистості та її розвитку, зокрема дослідження науковців В. Бодрова [1], Н. Жигайло [2], М. Коця [3], І. Остополець та Л. Лисенко [5], А. Чепелюк [6] та ін..

Закономірності розвитку та прояву психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання вивчає галузь психологічної науки – психологія фізичного виховання, головне завдання якої – допомогти раціональному вирішенню практичних питань загальнооздоровчого, освітнього та виховного характеру на основі аналізу психологічних сторін діяльності у фізичному вихованні. Швидкий розвиток сучасних технологій, високий рівень вимог суспільства, гостра конкуренція вимагають від учителя фізичної культури постійного професійного зростання та оволодіння ним додатковими знаннями і вміннями [6, с. 188].

У зв'язку зі сказаним, метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування психологічної характеристики

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ:
ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**МАТЕРІАЛИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**8-9 КВІТНЯ 2021 РОКУ
М. ЧЕРНІВЦІ**

Відповідальний за випуск *Зорій Я.Б.*
Дизайн обкладинки *Цибуляк В.Д.*

Підписано до друку 23.03.2021. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Друк різнографічний. Умов.-друк. арк. 9,4.

Обл.-вид. арк. 10,1. Тираж **50**. Зам. Н-024.

Видавництво та друкарня Чернівецького національного університету.

58012, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2.

e-mail: ruta@chnu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 891 від 08.04.2002.