



Малюнок. Послідовність виконання вправи «Поплавець»

Таблиця

	Українська мова	Туркменська мова
1	Зробити глибокий вдих (zrobyty hlybokyi vdykh);	çuiñ dem alyş Etmak (chung dem alyish etmek).
2.	Поринути в воду і, підтягнувши ноги до грудей, знаходитися на поверхні 5-10 секунд; (Porynuty v vodu i, pidtyahnuvshy nohy do hrudey, znakhodyt'sya na poverkhni 5-10 sekund);	suwa çümmek we, çekmekup göwüsyna aýakniñ, üstyna boly 5-10sekuntlariñ; (suva chummek ve, chekmekip govusyina ayaknying ustune balyi 5-10 sekuntlanying).
3.	Стійко поставити ноги на дно; (Stiyko postavyty nohy na dno);	aýaklari Dikeltmak düýpyna (ayaklaryi dikeltmek duybune)
4.	Підняти голову і випрямити тулуб; (Pidnyaty holovu i vupryamyty tulub);	başyn Galdyrmak we göwreyn göneltmek; (basyin galdyrmak ve govreni goneltmek).
5.	Не дихати 3-4 секунди (Ne dykhaty 3-4 sekundy)	dem alyşyn saklamak 3-4 sekuntniñ (dem alyishyin saklamak 3-4 sekund)
6.	Різким видихом через рот і ніс, здути воду з губ і носа. (Rizkym vudykhom cherez rot i nis, zduty vodu z hub i nosa)	Açyk dem çykaryş bilen rotalariñ we burun, suwyn göçürmek atagzyñ agzylardan we burunniñ. (achyik dem chyikaryish byilen rotalarying ve burun, suvyin gochurmek atagzying akzyilardan ve burunning).

Використовуючи транслітерацію українського тексту, іноземні студенти мали можливість освоїти та сприймати на слух вимову українського тексту, а викладач, використовуючи транслітерацію туркменської мови, мав можливість вказати студенту на допущені помилки при виконанні вправи.

## Висновки:

1. Головним результатом дослідження було те, що студенти, використовуючи туркменський текст, змогли виконати вправу і отримати залік з пройденої теми до того, як подолали мовний бар'єр.

2. Встановлено, що зазначений підхід сприяє прискоренню процесу навчання і подоланню мовного бар'єру іноземними студентами при вивченні спортивних дисциплін, тому прийнято рішення продовжити педагогічний експеримент, щодо впровадження його в практику.

## Література

1. Закон України «Про вищу освіту»
2. Рекомендації МОН України за № 1/9-434 від 09 липня 2018 року

## ДОСЛІДЖЕННЯ СТАРТОВОЇ ТА ДИСТАНЦІЙНОЇ ШВИДКОСТІ ФУТБОЛІСТОК (РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ)

Терентьєва Н. О., Говорунова К. П.

Національний університет «Чернігівський колегіум»  
імені Т. Г. Шевченка

**Анотація.** У публікації представлено показники стартової та дистанційної швидкості футболісток ФК «Легенда» (Чернігів) у 2017 році та окреслено загальний алгоритм розвитку швидкісних якостей.

Сучасний спорт характеризується тим, що жінки опановують види спорту, які тривалий час вважались суто чоловічими. Це стосується і футболу, який набуває популярності в світі і в Україні, але потребує інших методик тренування порівняно з чоловічим футболом.

На основі аналізу даних щодо видів спорту, якими переважно займаються дівчата, власного досвіду та спостережень, засвідчуємо нестабільну популярність занять футболом у жінок. Частково це пов'язано із особливостями жіночого організму, його сомато-фізіологічними особливостями та взаємообумовленостями й взаємозалежностями між ними та показниками (рівнем) досягнень.

У ХХІ столітті питанням розвитку жіночого футболу та впровадженню різних методик занять жіночим футболом присвячено вітчизняні дослідження В. Будзин (удосконалення навчально-тренувального процесу футболісток) [1], С. Галюзи (розвиток фізичних здібностей студенток під час занять футболом) [2], І. Донець (програмування навчально-тренувального процесу дівчат-футболісток) [3], І. Максименко (змагальна діяльність футболістів і футболісток) [6] та ін. [4, 5, 7].

Метою дослідження є визначення стартової та дистанційної швидкості футболістів-жінок.

Під швидкістю розуміють комплекс функціональних властивостей людини, безпосередньо і переважно визначають швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції. Виділяють три основні форми прояву швидкості: латентний час рухової реакції; швидкість одиночного руху (при малому зовнішньому опорі); частота рухів. Дослідженнями М. Годика і В. Заціорського засвідчено, що швидкісні можливості індивіда характеризуються ще однією специфічною формою швидкості – здатністю до швидкого початку руху. Дослідженням швидкісних показників охоплено 21 футболістів жіночої команди ФК «Легенда» (м. Чернігів).

Дослідження стартової швидкості у футболістів показали, що середнє арифметичне бігу на 30 м у команді дорівнює (4,83±0,09) с (табл. 1). Коефіцієнт варіації становить 1,84 %. Це не перевищує 10-відсоткову межу, що вказує на високу однорідність вибірки, однак різниця між мінімальним (4,4 с) та максимальним (5,34 с) часом у бігові на 30 м є вагомою. Тому в тестах, у яких різниця в соті секунди є вирішальною, коефіцієнт варіації для характеристики однорідності вибірки має бути меншим за 10 %.

Таблиця 1

**Середні показники швидкості бігу футболістів на 30 і 50 м**

Тест	N – кількість футболісток	X – середнє арифметичне бігу	S - абсолютна похибка	CV % – коефіцієнт варіації
Біг 30 м	21	4,83	0,09	1,84
Біг 50 м	21	7,65	0,16	2,14

На основі результатів тестування розроблено нормативи для оцінювання стартової та дистанційної швидкості футболістів

вищої ліги (табл. 2-3). Для цього застосовано метод процентилів. Якщо футболіст вищої ліги пробігає 30 м за 4,83 с, це відповідає середньому рівню, 4,78 с – вище середнього, 4,65 с – високому рівню розвитку цієї якості. Відповідно, результат 4,97 с – нижче середнього і 5,37 с – низький. Згідно з нормативами високу стартову швидкість мають п'ять футболісток з двадцяти однієї, чотири – вище середньої; чотири – середню; чотири – нижче середньої; чотири – низьку.

Таблиця 2

**Нормативи оцінювання стартової швидкості футболістів вищої ліги**

4,65 с	Високий рівень
4,78 с	Вище середнього
4,83 с	Середній рівень
4,97 с	Нижче середнього
5,37 с	Низький рівень

Дистанційну швидкість вивчали за показниками бігу на 50 м. Середній результат у команді становив (7,65±0,16) с. Мінімальний час долання дистанції був 7,1 с; максимальний – 8,56 с. За розробленими нормативами пробігу 50 м із результатом 7,2 с і менше засвідчує високий рівень розвитку дистанційної швидкості. Високий рівень відзначено у п'яťох футболісток. Чотири футболісти мали рівень розвитку вище середнього, із часом від 7,5. У трьох швидкість відповідала середньому рівню й була в межах від 7,5 до 7,65 с. Ще п'ять футболісток мали швидкість бігу нижче середньої. У чотирьох з двадцяти однієї футболістки дистанційна швидкість бігу на низькому рівні, вони пробігали 50 м із результатом 7,91 с і більше.

Таблиця 3

**Нормативи оцінювання дистанційної швидкості футболістів вищої ліги**

7,2 с	Високий рівень
7,5 с	Вище середнього
7,65 с	Середній рівень
7,91 с	Нижче середнього
8,56 с	Низький рівень

На основі рекомендацій фахівців та власного досвіду розроблено алгоритм розвитку швидкісних якостей у футболістів. За його основу взято загальновідомі принципи та методи розвитку швидкісних якостей, ураховуючи специфіку їх проявів у

# ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

## ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Богатов А. О., Бурдюжа С. В.  
Університет Ушинського (м. Одеса)

**Анотація.** Розглянуті особливості впровадження і використання здоров'язбережувальних технологій на уроках фізичної культури.

**Актуальність.** Перспективність досвіду полягає в тому, що пріоритетними завданнями системи фізичного виховання у світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні та в низці державних документів і програм означено формування відповідального ставлення людини до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Таким чином, для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання школярів виникає гостра проблема пошуку новітніх оптимальних та ефективних систем фізичного виховання і оздоровлення молодого покоління.

**Виклад основного матеріалу.** Здоров'язбережувальні технології – це технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та виховання учнів в навчальному закладі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей учнів та гігієнічних норм; відповідність навчальних та фізичних навантажень можливостям учнів [1].

У своїх працях видатний педагог В. О. Сухомлинський писав: «Досвід переконав нас у тому, що приблизно у 85 % усіх невстигаючих учнів головна причина відставання у навчанні – поганий стан здоров'я, яке нездужання або захворювання, найчастіше зовсім непомітне і таке, що можнавилікувати тільки спільними зусиллями матері, батька, лікаря та вчителя». На

футболі. Ключовими пунктами алгоритму визначаємо: а) послідовність розвитку головних чинників, від яких залежить швидкість; б) техніка виконання вправ. Основними засобами під час розвитку швидкісних якостей футболістів є бігові та стрибкові легкоатлетичні вправи з дотриманням усіх їх технічних особливостей. Велика увага приділена розвитку гнучкості та вправам на розслаблення.

Розвиток швидкісних якостей (розвиток швидкості переміщень) футболістів пропонуємо здійснювати в підготовчій частині тренувальних занять. Наводимо узагальнений алгоритм розвитку швидкісних якостей футболістів: повільний біг – 300-400 м (2-3 хв); вправи на гнучкість – 4-5 хв; бігові та спеціальні вправи переважно технічної спрямованості – 4-5 хв; бігові та спеціальні вправи переважно швидкісної спрямованості – 3-4 хв.

### Література

1. Будзин В. Р. Удосконалення навчально-тренувального процесу футболісток у підготовчому періоді з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. – Львів, 2009. – 20 с.
2. Галюза С. С. Розвиток фізичних здібностей студенток університетів в процесі занять футболом: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / ДЗ «Луганський нац. університет імені Тараса Шевченка». – Луганськ, 2013.
3. Донець І. О. Програмування навчально-тренувального процесу дівчат-футболісток за результатами моніторингу рухової підготовленості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2012. – Вип. 97. – С. 332-335.
4. Еделев О. С., Єфімако В. О., Шалар О. Г. Дидактико-виховний аспект тренування юних футболісток. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-11/08easfpt.pdf>.
5. Івасяк В., Огерчук О., Колобич О. Технічні засоби та допоміжне обладнання для навчання та вдосконалення технічної майстерності футболісток. – Львів, 2003. – 34 с.
6. Максименко І. Г. Дослідження параметрів змагальної діяльності футболістів і футболісток різної кваліфікації та їх порівнювальний аналіз. Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. – № 12. – С. 112-115.
7. Осадець М. М. Особливості підготовки жінок-футболісток. URL: [http://www.rusnauka.com/34\\_NIEK\\_2013/Pedagogica/4\\_151922.doc.htm](http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2013/Pedagogica/4_151922.doc.htm)