



Шепеленко Т.В., Дорош М.І., Бодренкова І.О.
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ ЩОДО РОЗВИТКУ
КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ГРУП
СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ФУТБОЛ

*Український державний університет залізничного транспорту,
майдан Фейєрбаха, 7, м. Харків, 61050, Україна*
*Національний юридичний університет України ім. Я.Мудрого
вулиця Пушкінська, 77, м. Харків, 61024, Україна*

Shepelenko T.V., Dorosh M.I., Bodrenkova I.O.
APPLICATION METHODS OF AEROBICS ABOUT DEVELOPMENT OF
COORDINATION IN STUDENTS GROUP WITH
SPECIALIZATION FOOTBALL

*Ukrainian State University of Railway Transport
Kharkov, Feuerbach square 7, 61050, Ukraine*
*Yaroslav Mudryi National law University
Kharkov, Pushkinska 77, 61024, Ukraine*

Анотація: в роботі надані рекомендації з використання засобів аеробіки для розвитку координації рухів у студентів, що спеціалізуються в футболі.

Ключові слова: аеробіка, футболісти, координація рухів, техніко-тактичні дії, фізична підготовка.

Annotation: in the work provided recommendations on the use of techniques of aerobics for develop coordination with sportsman's that specialize in a football.

Keywords: aerobics, football player, coordination, technical and tactical actions, physical preparation.

З метою формування активного позитивного відношення молоді до занять з фізичного виховання в УкрДУЗТ навчальний процес проводиться враховуючи зацікавленість студентів. Культивуються види спорту такі як: футбол, волейбол, баскетбол, аеробіка, настільний теніс, художня гімнастика та інші. З великим прагненням до самоствердження студенти І-х курсів йдуть до групи спеціалізації футбол.

У сучасному футболі значно збільшився обсяг рухової активності, яка



виявляється у несподіваних ситуаціях, які постійно виникають під час гри, і, які потребують виявлення швидкісної реакції, здібності концентрації та переключення уваги, просторо-часової точності – все це характеристики координаційних здібностей [3,4].

Враховуючи, що аеробіка складно-координаційний вид спортивної діяльності її засоби можна використовувати при підготовці футболістів на начальному етапі підготовки.

Заняття аеробікою відрізняються від інших видів рухової діяльності відсутністю монотонності, високим емоційним рівнем, великим арсеналом рухових дій, постійним поновленням програм та ін. Все це дозволяє аеробіці підтримувати високий рейтинг популярності. На практиці засоби аеробіки широко використовуються у підготовці боксерів, гімнастів, фігуристів, футболістів (Е.С. Крючек, 2000, Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова, 2000 та ін.). Вправи аеробіки можна виконувати як в аеробному, так і в анаеробному режимах [1, 2, 5].

З метою підтримування функціонального стану, розвитку спритності, витривалості, швидкісно-силових здібностей, а також для психоемоційного розвантаження заняття аеробікою рекомендовано застосовувати у навчально-тренувальному процесі з групами студентів I – II курсів спеціалізації футбол в УкрДУЗТ [1].

В період з жовтня 2014 року по травень 2015 року в УкрДУЗТ зі студентами-футболістами до навчально-тренувального процесу була застосована методика занять аеробікою. Окрім занять, які вирішують основні завдання з футболу: розвиток фізичних якостей, навчання техніко-тактичним діям, оволодіння технікою гри у футбол, заняття аеробікою проводилися 2 рази на тиждень тривалістю одна година. Викладачі використовували найпростіші комплекси вправ під музичний супровід. До занять включалися гімнастичні вправи, елементи акробатики, танцювальні зв'язки. Футболісти освоювали базові кроки аеробіки. Темп музики використовувався у рамках навантаження на ЧСС 120-130 уд./хв. [1, 2]. Під час проведення заняття проводився аналіз помилок та надавались рекомендації по їх усуненню.

При складанні комплексів вправ викладачі враховували особливості ігрової діяльності футболістів, рівень фізичної підготовки, рівень координаційних здібностей.

Методика занять аеробікою складалася з двох етапів. Перший етап – виховання рівня загальної координаційної підготовленості. Використовувалися елементи бігу, ходьби у різних напрямках, стрибки з обертами на 90^0 та 180^0 , силові вправи [2, 5].

Другий етап складався з комплексів вправ із використанням предметів: гімнастичні палиці, скакалки, фітболи та інший інвентар, який використовується в аеробіці для розвитку тих чи інших м'язових груп. Виконувались вправи на степ-платформах [5].

В період застосування засобів аеробіки на навчально-практичних заняттях за змінами функціонального стану та рівнем координаційних здібностей студентів-футболістів вівся постійний контроль. Кожні 1 – 1,5 місяці



проводилося тестування координаційних якостей за такими техніко-тактичними діями [3, 4], як:

- удар по м'ячу на дальність;
- вкидання м'яча;
- удар на точність;
- жонглювання м'ячем.

А також велось спостереження за змінами фізичної підготовленості за наступними тестами:

- човниковий бік 4 x 9 метрів;
- стрибки на двох ногах через скакалку.

Після закінчення терміну застосування засобів аеробіки у навчально-тренувальному процесі зі студентами груп спеціалізації футбол показники техніко-тактичних дій змінилися таким чином: удар на точність підвищився на 10%; удар на дальність підвищився на 12%; показник вкидання м'яча збільшився на 7%, жонглювання м'ячем на 8%.

Змінилися показники тестів з фізичної підготовленості – результат човникового бігу 4x9 метрів покращився в 1,5 рази; стрибки на двох ногах через скакалку збільшились у 2 рази.

Як показали результати контрольних оцінювань, показники техніко-тактичних дій та показники фізичної підготовленості студентів, які спеціалізуються у футболі покращились завдяки застосуванню засобів аеробіки до навчально-тренувального процесу.

Використання спеціально підібраних вправ під музичний супровід викликали у футболістів позитивні емоції, сприяли урівноваженню нервової системи та надавали тренувальний вплив на організм студентів-футболістів.

Заняття аеробікою сприяють не тільки розвитку фізичних якостей, підвищенню рівня фізичної підготовленості, а й поглибленню розумування техніко-тактичних прийомів.

Подібну практику застосування засобів аеробіки у навчально-тренувальному процесі для студентів груп спеціалізації футбол необхідно внести до навчальних планів, систематизувати, що позитивно сприятиме розвитку координаційних здібностей футболістів.

Література:

1. Мякинченко Е.Б. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике / Е.Б. Мякинченко, М.П. Ивлев, М.П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. С. 39 – 43.
2. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. – М. : Тровант, 2000. – 74 с.
3. Солопов И.Н. Физиология футбола : учебно-метод. пособие / И.Н. Солопов, А.П. Герасименко. – Волгоград : ВГАФК, 1998. – 96 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник [учебник для высш. учебн. зав.] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексанов / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М. : Академия,



2002. – 520 с.

5. Эдвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 366 с.

Стаття відправлена: 23.10.2015р.

© Шепеленко Т.В., © Дорош М.І., © Бодренкова І. О.

ЦИТ: m215-219

УДК 378.015.3: 796.071.43

Борщов С. М., Ширін Я. В.

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ІННОВАЦІЙНИХ
ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ПРОЦЕС РОЗВИТКУ
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ НА
УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Державний вищий навчальний заклад “Донбаський державний педагогічний університет”, Слов’янськ Г.Батюка 19, 84116

Borshchov SM, Shirin Y.

**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL DESCRIPTION OF
INNOVATIVE HEALTH TECHNOLOGIES AND PROCESS
DEVELOPMENT OF INTELLECTUAL ABILITIES SENIOR PUPILS AT
LESSONS PHYSICAL EDUCATION**

State Higher Educational Institution "Donbass State Pedagogical University, "Slovyansk H.Batyuka 19 84116

Анотація. У статті розглянуті інноваційні оздоровчі технології, які використовують передові педагоги. Важливе значення у навчально-виховному процесі належить розвитку інтелектуальних здібностей старших школярів на уроках фізичної культури

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча технологія, фізична культура, фітнес, інтелектуальні здібності, старшокласники, інноваційні технології.

Annotation. The article describes the innovative health technologies that use advanced teachers. Equally important in the educational process belongs to the intellectual abilities of high school students in physical education classes

Key words: Health and fitness technology, physical education, fitness, intellectual ability, high school students, innovative technologies.

Вступ. Фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи виховання повинно забезпечити: розвиток фізичного, морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових та фізичних якостей особистості, інтелектуального виховання та психологічної підготовки до активного життя та професійної діяльності, на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчої направленості, широкого використання різноманітних форм рухової активності [2, 4, 8].

Фізичне виховання - одне з напрямків діяльності загальноосвітніх та спеціальних шкіл, частина всієї системи виховання, навчання, освіти та оздоровлення дітей 5-17 років.

При поддержке:



Одесский национальный морской университет
Московский государственный университет путей сообщения (МИИТ)
Украинская государственная академия железнодорожного транспорта
Научно-исследовательский проектно-конструкторский институт морского флота
Институт морехозяйства и предпринимательства
Луганский государственный медицинский университет
Харьковская медицинская академия последипломного образования
Бельцкий Государственный Университет «Алеку Руссо»
Институт водных проблем и мелиорации Национальной академии аграрных наук

Входит в международную наукометрическую базу
РИНЦ SCIENCE INDEX

Международное периодическое научное издание

International periodic scientific journal

МИР НАУКИ И WORLD OF SCIENCE AND INNOVATION ИННОВАЦИЙ

Выпуск №2 (2), 2015

Issue №2 (2), 2015

Том 12

Туризм и рекреация

Физическое воспитание и спорт

Иваново
«Научный мир»
2015

УДК 08
ББК 94
М 63

Главный редактор: *Маркова Александра Дмитриевна*

Председатель Редакционного совета: *Шibaев Александр Григорьевич*, доктор технических наук, профессор, Академик

Научный секретарь Редакционного совета: *Куприенко Сергей Васильевич*, кандидат технических наук

Редакционный совет:

Безденежных Татьяна Ивановна, доктор экономических наук, профессор, Россия

Грановская Людмила Николаевна, доктор экономических наук, профессор, Украина
Дорохина Елена Юрьевна, доктор экономических наук, доцент, Россия

Климова Наталья Владимировна, доктор экономических наук, профессор, Россия

Кочинев Юрий Юрьевич, доктор экономических наук, доцент, Россия

Курмаев Петр Юрьевич, доктор экономических наук, профессор, Украина

Лапкина Инна Александровна, доктор экономических наук, профессор, Академик, Украина

Пахомова Елена Анатольевна, доктор экономических наук, доцент, Россия

Резников Андрей Валентинович, доктор экономических наук, доцент, Россия

Савельева Нелли Александровна, доктор экономических наук, профессор, Россия

Соколова Надежда Геннадьевна, доктор экономических наук, доцент, Россия

Стрельцова Елена Дмитриевна, доктор экономических наук, доцент, Россия

педагогических наук, профессор, Россия

Величко Степан Петрович, доктор педагогических наук, профессор, Украина

Гавриленко Наталия Николаевна, доктор педагогических наук, доцент, Россия

Гилев Геннадий Андреевич, доктор педагогических наук, профессор, Россия

Дорофеев Андрей Викторович, доктор педагогических наук, доцент, Россия

Карпова Наталия Константиновна, доктор педагогических наук, профессор, Россия

Николаева Алла Дмитриевна, доктор педагогических наук, профессор, Россия

Сидорович Марина Михайловна, доктор педагогических наук, профессор, Украина

Смирнов Евгений Иванович, доктор педагогических наук, профессор, Россия

Фатыхова Алевтина Леонтьевна, доктор педагогических наук, доцент, Академик, Россия

Федотова Галина Александровна, доктор педагогических наук, профессор, Академик, Россия

Ходакова Нина Павловна, доктор педагогических наук, доцент, Россия

Чигиринская Наталья Вячеславовна, доктор педагогических наук, профессор, Россия

Чурекова Татьяна Михайловна, доктор

Демидова В.Г., кандидат педагогических наук, доцент, Украина

Могилевская И.М., кандидат педагогических наук, профессор, Украина

М 63 Мир науки и инноваций. – Выпуск 2(2). Том 12. – Иваново: Научный мир, 2015 – 102 с.

Журнал предназначается для научных работников, аспирантов, студентов старших курсов, преподавателей, предпринимателей.

The journal is intended for researchers, graduate students, senior students, teachers and entrepreneurs. Published quarterly.

УДК 08
ББК 94

© Коллектив авторов, научные тексты 2015
© ООО «Научный мир», оформление 2015