

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

**SW** **Научные труды**  
*Scientific papers*  
**o r l d**

**Выпуск №3 (40), 2015**

Issue №3 (40), 2015

Том 14  
Геология  
География  
*Физическое воспитание и спорт*

Иваново  
«Научный мир»  
2015

**Главный редактор:** *Гончарук Сергей Миронович*, доктор технических наук, профессор, Академик

**Редактор:** *Маркова Александра Дмитриевна*

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

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

**Редакционный совет:**

*Иржи Хлаула*, доктор геолого-минералогических наук, профессор, Чехия

*Федоришин Дмитро Дмитриевич*, доктор геолого-минералогических наук, профессор, Украина

*Анимца Евгений Георгиевич*, доктор географических наук, доцент, Академик, Россия

*Сухова Мария Геннадьевна*, доктор географических наук, доцент, 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 Алеветина 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 педагогических наук, профессор, Россия

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

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

*Хребина Светлана Владимировна*, доктор психологических наук, профессор, Россия

Н 347 **Научные** труды SWorld. – Выпуск 3(40). Том 14. – Иваново: Научный мир, 2015 – 124 с.

*Журнал предназначается для научных работников, аспирантов, студентов старших курсов, преподавателей, предпринимателей. Выходит 4 раза в год.*

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

**УДК 08  
ББК 94**



Литература:

1. Л. Петерсон, П. Ренстрем, Травмы в спорте, Москва, 1981.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. - Харьков: Основа. 1993, с. 243.
3. Гамза Н.А., Хрущев С.В. Актуальные проблемы детской спортивной медицины //Вестник спортивной Беларуси. - Научно-практ. журнал. - Беларусь: Дзяржкамспорт, 1993, № 4, с. 22.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
5. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: RETORIKA, 2001.

**ЦИТ: 315-089**

**Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.**

## **ФОРМУВАННЯ УВАГИ У СПОРТСМЕНІВ ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В АЕРОБІЦІ**

*Український державний університет залізничного транспорту  
м. Харків, майдан Фейєрбаха, 7, 61050*

## **THE FORMATION OF ATTENTION OF SPORTSMAN WHO SPECIALIZE IN AEROBICS**

*Ukrainian State University of Railway Transport  
Kharkiv, Feyerbaha square 7, 61050*

*Анотація: в роботі припускається, що заняття аеробікою є одним з ефективних засобів розвитку уваги, надані рекомендації з формування уваги у спортсменів, які спеціалізуються в аеробіці.*

*Ключові слова: аеробіка, увага, спортсмени, успішність, результат.*

*Annotation: It's allowed in the work, that doing aerobics is one of the effective ways to develop attention, given recommendations of forming attention of sportsman, who are specialized in aerobics.*

*Key words: aerobics, attention, sportsman, progress, result.*

Систематичні заняття аеробікою впливають на організм тих, хто займається, різнобічно: підвищують загальний рівень рухової активності, удосконалюють функціональну діяльність організму та ефективно сприяють підвищенню фізичного розвитку. Заняття цим видом спорту можна розглядати як засіб не тільки фізичної підготовки, але як формування морально-вольових, психофізіологічних якостей.

Спортивна діяльність спортсменів, які спеціалізуються в аеробіці, висуває високі вимоги до розвитку психофізіологічних якостей спортсменів, таких як: увага, пам'ять та стресостійкість. Однією з найважливіших сторін підготовленості, яку забезпечує ефективність змагальної діяльності, є рівень розвитку уваги [1,2,3].

Головна особливість уваги в тому, що вона не існує без будь-якого дія. Тільки виконуючи розумові чи рухові (комбіновані) дія, людина вмикає механізми уваги. Зазвичай увага характеризується як процес, який забезпечує



«робочий стан свідомості».

Успішність спортивної діяльності спортсменів у значній мірі залежить від рівня розвитку в них властивостей уваги. Підготовчий, а особливо змагальний періоди потребують від спортсменів не тільки великої інтенсивності уваги, яка дозволяє у будь-який момент ясно та чітко оцінювати хід виступу, але й зберегти інтенсивність на високому рівні на протязі усього виступу. Відсутність уваги, падіння її інтенсивності, завжди супроводжується низьким рівнем виступу, що у свою чергу негативно впливає на результат [4,5].

У процесі навчання та тренування велика увага приділяється вихованню вміння швидко переключати увагу від одного руху на інший, від елемента до елемента, від однієї акробатичної зв'язки до іншої, від однієї танцювальної зв'язки до наступної. Процес підготовки в аеробіці – це прояв творчої думки тренера разом зі спортсменами, тому слід не тільки приділяти увагу технічній стороні підготовки, але й творчому прояву.

Для підвищення рівня уваги спортсменів слід розширювати їх знання у теоретичному змісті елементів, рухів, зв'язок. Дієвим засобом в оволодінні техніки елементів є аналіз помилок при їх виконанні. Головне – це пошук шляхів, методів, засобів усунення помилок та недоліків. Практичні тренування, які проводяться після таких «розборів», беруть за мету закріплення позитивних дій, внесення нового для розвитку та удосконалення вже відомого [5].

У процесі навчання новим елементам, зв'язкам, переміщенням по майданчику, взаємодіям у спортсменів виробляється увага, яка носить вільний характер, спортсмени усвідомлено зосереджуються на поставлених задачах, відволікаючись від усіх сторонніх подразників. Особливість уваги спортсменів, які спеціалізуються в аеробіці – це висока інтенсивність, яка під час виступів доходить до граничної напруженості [1,2,].

Спортсмени випробують різні переживання, тому важливо вміти з ними справлятися. Необхідно навчити їх долати негативний стан, тоді в них з'явиться можливість контролювати процеси уваги та керування, що дозволить більш усвідомлено та відповідально відноситись до навчання.

Специфіка засобів аеробіки обумовлює особливості, які впливають на розвиток уваги, серед яких є наступні:

1. Вільне переміщення по майданчику, яке доповнюється елементами балету, танців, міміки, пластики, акробатики.

2. Аеробіка пов'язана з мистецтвом володіння своїм тілом у природних умовах.

3. Аеробіка має особливість – музичний супровід. Сполучення відповідності динаміки рухів із характером музичного супроводу робить рухи більш емоційними. Таке поєднання виховує у спортсменів вміння розуміти музику, виконувати рухи у відповідності з її змістом та формою. Музика доповнює уявлення та характер рухів [1,2,3].

Для успішного виконання складних елементів спортсменам необхідно мати високий рівень уваги. Складність структур рухових дій спортсменів-аеробістів обумовлює необхідність запам'ятовувати великий обсяг відносно незалежних між собою рухів. Успішність навчання складним елементам та



подальшого удосконалення залежить від уваги спортсменів до рухів та їх деталей, чіткої уваги. Увага спортсменів-аеробістів характеризується наступними признаками: широким розподілом на об'єкти, що рухаються (партнери), швидке переключення з одного епізоду на інший, великим обсягом (бачити майданчик), інтенсивністю, особливо в напружених ситуаціях, зосередженістю [1,2].

Для виховання уваги спортсменів, які займаються аеробікою, необхідно:

- привчити спортсмена працювати в різноманітних умовах, не піддаваючись впливу факторів, які відволікають;
- зацікавлювати важкою, але посиленою працею, мотивувати до занять;
- пов'язувати увагу з вимогами дисципліни та спортивної етики;
- забезпечувати підвищення стійкості уваги шляхом розвитку вольових якостей;
- формувати вміння розподіляти увагу, надаючи запас спеціальних знань;
- формувати переключення уваги такими засобами, як: виконання вправ по переключенню уваги на різні дії (рухи ніг, рук, тулуба);
- тренувати швидкість переключення з об'єкта на об'єкт;
- виділяти найбільш суттєві рухи та помилки в діяльності спортсмена [2,3].

Основою на специфіці та особливостях змагальних програм, для розвитку уваги можна застосовувати наступні блоки вправ:

- вправи та завдання когнітивного розвитку, які виконуються у рамках теоретичної підготовки спортсменів;
- вправи, які сприяють розвитку та удосконаленню концентрації уваги, які виконуються в індивідуальній формі;
- вправи, які виконуються у груповій формі, вимагають швидку зміну ситуації та направлені на розвиток і удосконалення здібності своєчасно переключати та розподіляти увагу;
- вправи змішаного характеру, в яких у сукупності проявляються усі властивості уваги (обсяг, концентрація, переключення, розподіл, інтенсивність), виконуються у груповій формі.

Вправи та рухові ігри для розвитку уваги необхідно давати у сполученні з іншими вправами, так як спортсменам не цікаво виконувати тривалий час одну й ту ж вправу, що приводить до зниження зацікавленості у виконання.

Практичне використання наданих рекомендацій для розвитку уваги об'єктивно доводять обґрунтованість формування уваги для ефективної реалізації фізичного, технічного потенціалу і успішності становлення спортивної майстерності аеробістів [1,2,3].

Література:

1. Боляк А.А. Аналіз техніки базових рухів юних спортсменів у спортивній аеробіці / А.А.Боляк // Теорія та практика фізичного виховання. – Харків: ХНПУ, 2007.
2. Боляк А.А. Моделювання технічної підготовленості спортсменів в аеробічній гімнастиці (спортивній аеробіці) / А.А. Боляк, Н.Л. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук-теорет. збірн.] – Харків:



ХДАФК, 2009 – 2 – С. 119–123.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.

4. Маевский К.В. Развитие специального внимания у юных спортсменов 11-13 лет, занимающихся мини-футболом (футзалом) / К.В. Маевский // Вестник спортивной науки. – 2012. – №4. – С.15–17.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Дата відправлення: 26.09.2015  
© Шепеленко Т.В., © Лучко О.Р.

**ЦИТ: 315-220**

**УДК 378.015.3:769.071.43**

**Борщов С.М, Афанасьєва В.А.  
ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИХ ЗНАНЬ,  
ВМІНЬ І НАВИКІВ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ  
ВПРАВАМИ**

*Донбаський державний педагогічний університет,  
Слов'янськ, вул. Генерала Батюка 19, 84116*

**Borshev S. M., Afanasyeva V. A.  
FORMATION AT STUDENTS OF APPLIED PROFESSIONAL  
KNOWLEDGE, SKILLS AND ABILITIES IN THE PROCESS OF SELF-  
EXERCISE**

*Donbaskiy state pedagogical university, Slovjansk,  
street General Batyuka 19, 84116*

*Анотація. В статті розглянуто процес фізичного виховання студентів як пріоритетний напрямок формування професійно-прикладних знань, вмінь і навиків самостійних занять та стійкої мотивації до фізкультурної діяльності. Отримані результати дають підставу вважати, що теоретичне опрацювання і практичне втілення в життя основних положень даної роботи сприятиме удосконаленню фізичного виховання студентів ВУЗу і формуванню в них навичок здорового способу життя.*

*Ключові слова: професійно-прикладні знання, вміння, навички, самостійні заняття, мотивація, фізичні якості, спеціальні тренувальні засоби.*

*Annotation. The article describes the process of physical education of students as a priority the formation of applied professional knowledge, abilities and skills of independent study and sustained motivation for physical activity. The obtained results give reason to believe that theoretical study and practical implementation of the main provisions of this work will contribute to the improvement of physical education students of the University and the formation of skills of a healthy lifestyle.*

*Keywords: professional-applied knowledge, skills, self-study, motivation, physical abilities, special training funds.*

<p><i>ЦИТ: 315-050 Шарипова Г.К., Альмуратова Б.</i> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Sharipova G.K., Almuratova B. THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE.....</p>	57
<p><i>ЦИТ: 315-051 Рожко Г.Т., Алимбекова А.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ Rozhko G.T. ,Alimbekova A. INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISE ON THE HEALTH OF SCHOOLCHILDREN.....</p>	63
<p><i>ЦИТ: 315-052 Рожко Г.Т.Мельник И.</i> ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНА Rozhko G.T. Miller I. DIAGNOSTICS OF MENTAL READINESS ATHLETE.....</p>	67
<p><i>ЦИТ: 315-053 Рожко Г.Т., Мельник И.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА. Rozhko G.T. ,Miller I. PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF BOXER.....</p>	72
<p><i>ЦИТ: 315-054 Рожко Г.Т., Мельник И.</i> ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В ПРОЦЕССЕ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРОВ Rozhko G.T.,Melnik I. PSYCHOREGULATION IN THE PROCESS OF THE WHOLE-YEAR TRAINING OF BOXERS.....</p>	77
<p><i>ЦИТ: 315-055 Косырева И.И.</i> ФОРМЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ. Kosyreva I.I. FORMS OF INCREASING FITNESS AND SPORTS ACTIVITY BETWEEN STUDENTS IN UNIVERSITIES.....</p>	82
<p><i>ЦИТ: 315-056 Шарипова Г.К.</i> СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ СПОРТА НА РАСТУЩИЙ ОРГАНИЗМ Sharipova G.K. A SPECIFIC IMPACT OF SPORTS ON GROWING CHILD'S BODY.....</p>	85
<p><i>ЦИТ: 315-089 Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.</i> ФОРМУВАННЯ УВАГИ У СПОРТСМЕНІВ ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В АЕРОБІЦІ THE FORMATION OF ATTENTION OF SPORTSMAN WHO SPECIALIZE IN EROBICS.....</p>	89
<p><i>ЦИТ: 315-220 Борщов С.М, Афанасьєва В.А.</i> ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИХ ЗНАНЬ, ВМІНЬ І НАВИКІВ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ Borshev S. M., Afanasyeva V. A. FORMATION AT STUDENTS OF APPLIED PROFESSIONAL KNOWLEDGE, SKILLS AND ABILITIES IN THE PROCESS OF SELF-EXERCISE.....</p>	92
<p><i>ЦИТ: 315-221 Борщов С.М, Мотрич М.В.</i> ТЕОРЕТИКО МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ВЧИТЕЛЯ І УЧНІВ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Borshev S. M, Motrych M.V. THE THEORETICAL-METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF INTERPERSONAL RELATIONS OF TEACHERS AND PUPILS AT A LESSON OF PHYSICAL CULTURE.....</p>	97

Научное издание  
**НАУЧНЫЕ ТРУДЫ SWORLD**  
**Выпуск 3 (40)**  
Том 14  
*Геология*  
*География*  
*Физическое воспитание и спорт*

*На русском, украинском и английском языках*

Свидетельство СМИ  
ПИ № ФС 77 – 62059  
ЭЛ № ФС 77 – 62060

*Научные достижения Авторов были также представлены на международной научной конференции «Научные исследования и их практическое применение. Современное состояние и пути развития '2015» (6-18 октября 2015 г.)*

*на сайте [www.sworld.education](http://www.sworld.education)*

*Решением международной научной конференции работы, которые получили положительные отзывы, были рекомендованы к изданию в журнале (после рецензирования).*

Разработка оригинал-макета – ООО «Научный мир»

Формат 60x84 1/16.  
Тираж 500. Заказ №К15-3.

ООО «НАУЧНЫЙ МИР»  
153012, г.Иваново, ул.Садовая 3, 317  
e-mail: [orgcom@sworld.education](mailto:orgcom@sworld.education)  
[www.sworld.education](http://www.sworld.education)

Идентификатор субъекта издательского дела №9906509

*Издатель не несет ответственности за  
достоверность информации и научные результаты,  
представленные в статьях*