

Andrii Mandiuk,
*PhD in Physical Education and Sports (Candidate of Sciences), Senior Lecturer,
Lviv State University of Physical Culture,
11, Kostiuka Str., Lviv, Ukraine*

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION PROCESS AT SECONDARY SCHOOLS IN RURAL AND URBAN AREAS (CASE STUDY OF SCHOOLS IN LVIV REGION)

This article analyzes the factors, which show the specificity of physical education process at secondary schools in rural and urban areas. The research has been conducted in order to determine peculiarities of adaptation of physical education process to the changes in program and normative requirements for physical education in Ukraine. New physical education program provides a number of changes and innovations, which are intended to ensure the increase of efficiency in physical education process. Primarily, peculiarities of application of so-called variable modules, which are offered in the current programs, are determined in the research. Variable modules provide the study of some types of physical activity during physical educational lessons and require an appropriate material, technical and staffing support. One of the tasks of the research was the establishment of common and distinctive peculiarities in the selection and study of variable modules at schools in rural and urban areas. This article presents data on the variable modules most commonly used in the practice of physical education at relevant schools. Also it provides the data obtained from a survey of teachers of Physical Education on the main reasons, which, according to some experts, influence the choice of a particular type of physical activity for further study in Physical Education lessons. It is established, that a number of variable modules are rarely or are never used in physical education process at secondary schools. In the course of the research, peculiarities of organization and conducting extracurricular activities of physical education at secondary schools in rural and urban areas have been studied. Organizational forms of physical education, which are most commonly used in extracurricular activities, are defined. Besides, the author has established the percentage of schools, where extracurricular activities of physical education are regularly held. The article shows a comparative analysis of the prevalence of extracurricular forms of physical education with other types of extracurricular activities that are held at secondary schools. This research presents the main reasons that affect the organization and the carrying out of extracurricular forms of physical education at secondary schools in rural and urban areas.

Keywords: school, physical education, educational program, rural area, urban area.

Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук

Подано до редакції 06.03.2015

УДК: 796.13.001.16/796.015.28

Татьяна Валерьевна Мошенская,
преподаватель Харьковской государственной академии физической культуры
Татьяна Валерьевна Шепеленко,
старший преподаватель Украинской государственной академии железнодорожного транспорта,
Ольга Ростиславовна Лучко,
*старший преподаватель Украинской государственной академии железнодорожного транспорта,
пл. Фейербаха, 7, г. Харьков, Украина*

МЕТОДИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ, С АКЦЕНТОМ НА РАЗВИТИЕ ФУНКЦИИ ВНИМАНИЯ

В работе показаны результаты разработанной и экспериментально обоснованной методики интегральной подготовки юных спортсменов (9-11 лет), специализирующихся на спортивной аэробике, с акцентированной направленностью на развитие функции внимания как основного фактора повышения соревновательной деятельности. Результаты формирующего эксперимента показали высокую эффективность разработанной и реализованной методики интегральной подготовки юных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой, с акцентированной направленностью на развитие функции внимания как фактора повышения соревновательной деятельности.

Ключевые слова: интегральная подготовка, функция внимания, юные спортсмены, спортивная аэробика.

Постановка проблемы. Спортивная аэробика является в настоящее время одним из наиболее динамично развивающихся видов спорта. Её популярность обусловлена высокой эмоциональностью и зрелищностью, разнонаправленностью влияния и возможностью охватывать достаточно широкий возрастной

диапазон людей. Систематические занятия спортивной аэробикой оказывают на организм юных спортсменов всестороннее влияние: повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма и эффективно воздействуют на их физическое развитие. Заня-

тия данным видом спорта можно рассматривать как средство не только физической подготовки, но и формирования морально-волевых качеств, гармоничного когнитивного развития [2, 5, 8, 9].

Соревновательная деятельность в спортивной аэробике имеет свою специфику, необходимость изучения которой связана с проведением исследований, посвященных его методическому обеспечению [2, 3, 4]. В работах ряда авторов показано, что успешность выступления на соревнованиях по спортивной аэробике определяется сложным комплексом факторов, первоочередными из которых являются физическая, специальная, техническая и психологическая подготовленность спортсменов.

Анализ последних исследований. Соревнования по спортивной аэробике предъявляют высокие требования к развитию психологических способностей юных спортсменов, поскольку, во-первых, моторная и психологическая сложность спортивной деятельности обуславливает наличие специфического комплекса высокоразвитых способностей, проявляющихся в психических качествах их перцептивной, психомоторной и когнитивной сфер, во-вторых, условия тренировок и соревнований требуют определённых личностных и психодинамических свойств, оптимизирующих процесс решения технических задач.

В исследованиях многих ученых отмечается, что психологический фактор играет решающую роль при равном уровне физической, специальной и технической подготовленности спортсменов во время соревнований [1, 6, 7, 9]. Указывается, что одной из важнейших сторон подготовленности, обеспечивающей эффективную соревновательную деятельность, является уровень развития функции внимания. Однако, проблема реализации физического и технического потенциала спортсменов в спортивной аэробике на основе формирования специальных когнитивных качеств, в частности, свойств внимания, на сегодняшний день остается не разработанной. По нашему предположению, целенаправленное развитие у юных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой, функции внимания позволит повысить степень реализации их физической, специальной и технической подготовленности в соревновательной деятельности.

На основании данных положений актуальность работы определяется поиском наиболее эффективных методик, направленных на развитие функции внимания на этапе начальной специализации и реализации ее в соревновательной деятельности.

Связь работы с научными программами, планами и темами. Исследование выполнено в соответствии с темой Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта МОН Украины на 2014-2015 г.г. 2.2.4 «Совершенствование механизмов управления двигательной деятельностью спортсменов».

Цель исследования – разработать и научно обосновать методику интегральной подготовки юных

спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой, с акцентированной направленностью на развитие функции внимания как фактора повышения соревновательной деятельности.

Задачи исследования. 1. На основе анализа специальной литературы определить современные и эффективные средства и методы интегральной подготовки с акцентированной направленностью на развитие функции внимания у юных спортсменов в спортивной аэробике. 2. Изучить уровень подготовленности юных спортсменов в спортивной аэробике.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось на базе КУ КДЮСШ № 13 г. Харькова. В экспериментальной его части приняли участие 20 спортсменов (9–11 лет – мальчики и девочки). Использовался **комплекс научных методов исследования:** педагогические методы исследования (анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование); методы математической статистики.

Педагогический эксперимент, в котором взяли участие две группы спортсменов, – контрольная (10 спортсменов) и основная (10 спортсменов) – проводилась в течении года, занятия проходили четыре раза в неделю продолжительностью 120 мин. Контрольная группа занималась по программе ДЮСШ, а основная группа применяла авторскую методику, которая по объему и интенсивности адекватна работе в контрольной группе, но включает более эффективные средства и методы специальных упражнений и приемов, позволяющих целенаправленно развивать функцию внимания у юных спортсменов, специализирующихся на спортивной аэробике.

В тренировочном процессе юных спортсменов апробировалась разработанная нами экспериментальная методика интегральной подготовки, которая составлена на основе развития функции внимания, состоящая из блоков упражнений сопряженного воздействия, включаемых в каждое тренировочное занятие: блок средств когнитивного развития внимания; блок средств кинезиологического развития внимания; внимание и общей физической и специальной подготовки; внимания и технической подготовки.

Основной направленностью методики является развитие и совершенствование свойств внимания, необходимых в современной соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся на спортивной аэробике. Занятия, направленные на формирование внимания, проводились во всех периодах спортивной тренировки, с применением повторного, вариативного, игрового и сопряженного методов.

В начале и по завершении эксперимента в основной и контрольной группах было проведено тестирование [10]. Определялся уровень развития подготовленности юных спортсменов.

Оценка физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой,

производилась по результатам ряда общепринятых тестов:

- 1) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз).
- 2) Наклон туловища вперед из положения, сидя (см)
- 3) «Челночный бег 4x9 м» (с).
- 4) «Фламинго» (с).

Для оценки уровня и динамики специальной физической подготовленности были выбраны следующие контрольные упражнения. Уровень скоростно-силовых качеств определялся тестами:

- 1) Выпрыгивание вверх из глубокого приседа за 20с (кол-во раз).
- 2) Поочередные махи ногами за 20 с (кол-во раз).
- 3) Силовые качества оценивались по результату теста «Упор углом ноги врозь» (с).
- 4) Гибкость – тестом «Мост» (баллы).
- 5) Координационные способности определялись соответственно по результату теста «2 кувырка вперед» (баллы).

Для оценки технической подготовленности были выбраны следующие контрольные упражнения:

- 1) Соединения аэробных движений (баллы).
- 2) «Пайкейк» (баллы).
- 3) Прыжок «группировка» (баллы).
- 4) Поворот на одной ноге 360° в вертикальный шпагат (баллы).

Результаты исследования и их обсуждение.

Обобщенный теоретико-методический анализ специальной научно-методической литературы и результаты собственных исследования показали, что спортивные достижения в спортивной аэробике характеризуются многими факторами, и в качестве основных можно назвать техническую, специальную и физическую подготовленность спортсмена, а также психологический фактор, в определенной степени играющий решающую роль во время соревнований при равном уровне развития названных видов подготовленности. Сложная многофакторность спортивной аэробики затрудняет выбор объективных критериев тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. На наш взгляд, одной из важнейших сторон подготовленности, обеспечивающей эффективную соревновательную деятельность, является уровень развития функции внимания.

Основываясь на специфике и особенностях соревновательных программ спортивной аэробики, для развития функции внимания применялись следующие блоки упражнений:

- упражнения и задания когнитивного развития, выполняемые в рамках теоретической подготовки юного спортсмена;
- упражнения, способствующие развитию и совершенствованию концентрации внимания, выполняемые в индивидуальной форме;
- упражнения, предполагающие быструю смену ситуации, направленные на развитие и совершенство-

вание способности своевременно переключать и распределять внимание, выполняемые преимущественно в групповой форме;

- упражнения смешанного характера, в которых в совокупности проявляются многие свойства внимания (объем, концентрация, переключение, распределение, интенсивность), выполняемые преимущественно в групповой форме.

Упражнения и подвижные игры для развития внимания необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, так как занимающиеся в этом возрасте не могут длительно выполнять одно упражнение и быстро теряют интерес к проводимым упражнениям.

Необходимыми в спортивной аэробике свойствами внимания являются точность, продуктивность, устойчивость, переключение и объем, которые следует формировать у юного спортсмена, начиная с первых занятий. Направлений такой работы два: управление вниманием юного спортсмена в учебно-тренировочном процессе и обеспечение условий, способствующих формированию внимания.

Для воспитания внимания у юных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой, необходимо: приучить спортсмена работать в разнообразных условиях, не поддаваясь влиянию отвлекающих факторов; увлекать его интересной, трудной, но посильной работой; мотивировать к занятиям; связывать внимание с требованиями дисциплины и спортивной этики; обеспечивать повышение устойчивости внимания путем развития волевых качеств; формировать умение распределять внимание, вооружая спортсмена разнообразными специальными знаниями; формировать переключение внимания несколькими способами: выполнением упражнений по переключению внимания на разные действия (движение ног, рук, туловища); тренировка в быстроте переключения внимания с объекта на объект; выделение наиболее существенных движений и ошибок деятельности спортсмена.

Результаты констатирующего педагогического эксперимента позволили установить, что в процессе учебно-тренировочной деятельности у юных спортсменов ОГ, занимающихся спортивной аэробикой, на этапе начальной спортивной специализации наблюдается положительная динамика показателей уровня развития специальной физической подготовленности (табл. 1), что подтверждается существенным приростом результатов тестов «Упор углом ноги врозь» 13,15% и «Мост» 9,6%. Повышение уровня развития общей физической подготовленности (табл. 1) выражается в достоверном повышении результатов в тестах «Челночный бег 4x9 м» 10,4% и «Фламинго» 10,8%.

Уровень развития технической подготовленности у юных спортсменов ОГ в течение годового тренировочного цикла изменяется достоверно ($p < 0,05$). Темпы прироста (табл. 1) наблюдаются по всем изучаемым показателям, однако в упражнениях «Поворот на 360° в вертикальный шпагат», «Пайкейк» и «Со-

единение аэробных движений» выявлен наибольший прирост – 11,9%, 11,26% и 9,5%. Это доказывает, что качество выполнения технических действий связаны с проявлением быстроты, координации, выносливости и специальных физических качеств, а внимание и целесообразность выполнения технических приемов достоверно связаны с продуктивностью, точностью, устойчивостью внимания, переключением и объемом динамического внимания.

Результаты формирующего эксперимента показали высокую эффективность разработанной и реализованной методики интегральной подготовки юных спортсменов ОГ, занимающихся спортивной аэробикой с акцентированной направленностью на развитие

функции внимания как фактора повышения соревновательной деятельности.

Выводы. Практическое применение разработанной методики интегральной подготовки юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации объективно доказывает обоснованность формирования у юных спортсменов специальных когнитивных качеств, в частности, свойств внимания для эффективной реализации физического, технического потенциала и успешности становления их спортивного мастерства.

В перспективе дальнейших исследований – изучение психомоторных способностей юных спортсменов специализирующихся в спортивной аэробике.

Таблица 1

Изменения уровня подготовленности юных спортсменов специализирующихся в спортивной аэробике основной и контрольной групп ($p < 0,05$)

№ п/п	Тестовые задания	Основная группа (n=10)				Контрольная группа (n=10)			
		ИД*	КД	абс.	%	ИД	КД	абс.	%
		(X ±m)				(X ±m)			
<i>Показатели общей физической подготовленности</i>									
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7,8±1,2	8,5±0,9	0,7	8,2	7,2±0,9	7,7±0,8	0,5	6,5
2	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	15,8±0,7	16,7±0,5	0,9	5,4	16,0±0,7	16,6±0,7	0,6	3,6
3	«Челночный бег 4х9 м» (с)	13,8±1,3	13,0±0,8	1,3	10,4	13,9±0,8	13,1±0,7	0,8	6,1
4	«Фламинго» (с)	6,6±0,7	7,4±0,6	0,8	10,8	6,0±1,1	6,5±0,9	0,5	7,7
<i>Показатели специальной физической подготовленности</i>									
5	Поочередные махи ногами за 20 с (кол-во раз)	26,3±0,7	28,7±0,5	2,4	8,3	26,1±0,9	27,8±0,7	1,7	6,11
6	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа за 20 с (кол-во раз)	19,4±0,6	21,3±0,3	1,9	8,9	18,8±1,2	19,8±0,8	1	5,05
7	Упор углом ноги врозь (с)	3,3±0,6	3,8±0,5	0,5	13,15	3,4±0,8	3,8±0,7	0,4	10,5
8	2 кувырка вперед (баллы)	5,2±0,8	5,7±0,6	0,5	8,7	5,3±0,7	5,5±0,5	0,3	5,45
9	«Мост» (баллы)	4,7±0,8	5,2±0,7	0,5	9,6	4,9±0,9	5,1±0,6	0,2	3,8
<i>Показатели технической подготовленности</i>									
10	Соединение аэробных движений (баллы)	5,7±0,7	6,3±0,4	0,6	9,5	5,5±0,8	5,9±0,6	0,4	6,7
11	«Пайкейк» (баллы)	6,3±0,9	7,1±0,5	0,8	11,26	6,5±0,5	7,2±0,5	0,7	9,7
12	Прыжок «группировка» (баллы)	5,5±1,2	5,9±0,8	0,4	6,7	5,4±1,1	5,6±0,9	0,2	3,6
13	Поворот на 360° в вертикальный шпагат (баллы)	5,7±0,8	6,4±0,6	0,7	10,9	5,5±1,0	6,0±0,7	0,5	8,3

*Примечание: ИД – исходные данные (до начала эксперимента); КД – конечные данные (после эксперимента); (абс.) – абсолютная разница; (%) – прирост показателя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин: учеб. пособие. – Харьков: Основа, 1993. – 244 с.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Ше-

стакова. – Москва.: СпортАкадемПресс, 2002.

3. Боляк А.А. Аналіз техніки базових рухів юних спортсменів у спортивній аеробіці / А.А. Боляк // Теорія та практика фізичного виховання. – Харків: ХНПУ, 2007.

4. 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.

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

6. Дубовова А.А. Развитие психомоторики как компонент психологического сопровождения подготовки юных гимнастов / А.А. Дубовова // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2009. – №4. – С.25–31.

7. 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. [Россия]

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин // Наука побеждает. – Москва.: Астрель, 2006. – 863 с.

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

10. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.

REFERENCES

1. Alabin, V.G. (1993). *Mnogoletnyaya trenirovka yunyh sportsmenov* [Long-term training of young sportsmen]. Karkov: Osnova [in Russian].

2. Shestakov, M.P. (2002). *Aerobika. Teoriya i metodika provedeniya zanyatiy* [Theory and methods of training]. Moscow: SportAkademPress [in Russian].

3. Bolyak, A.A. (2007). Analiz tehniki bazovykh rukhiv yunyh sportsmeniv u sportyvnyy aerobitsi [Analysis of technique of basic movements of young athletes in sports aerobics]. *Teoriia ta praktyka fizichnoho vykhovannia – Theory and practice of physical education*. Kharkiv: HNPU [in Ukrainian].

4. Bolyak, A.A. (2009). Modeliuvannia tehnicnoi pidhotovlenosti sportsmeniv v aerobichnii gimnastytsi (sportyvnyy aerobitsi) [Modelling technical preparation of sportsmen in aerobic gymnastics (sport aerobic)]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky scientific and sport newsletter*, (Vols. 2), (pp. 119-123). Kharkiv: HDAFK [in Ukrainian].

5. Volkov, L.V. (2002). *Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta* [Theory and methods of child and youth sports]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura [in Russian].

6. Dubovova, A.A. (2009). Razvitie psihomotoriki kak komponent psihologicheskogo soprovozhdeniya

podgotovki yunyh gimnastov [Psychomotor development as a component of psychological support training of young gymnasts]. *Vestnik Adygeskogo gosudarstvennogo universiteta – Newsletter of Adyge State University*, 4, 25-31 [in Russian].

7. Maevskiy, K.V. (2012). Razvitie spetsialnogo vnimaniya u yunyh sportsmenov 11-13 let, zanimayushhihsya mini-futbolom (futzalom) [Development of special attention in young athletes of 11-13 years engaged in a mini-soccer (futsal)]. *Vestnik sportivnoy nauki – Newsletter of Sport Science*, 4, 15-17 [in Russian].

8. Ozolin, N.G. (2006). *Nastolnaya kniga trenera* [Handbook of a coach]. *Nauka pobezhdet – Science of Victory*. Moscow: Astrel [in Russian].

9. Platonov, V.N. (2004). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. Obshhaya teoriya i ee prakticheskie polozeniya* [System of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical bases]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura [in Russian].

10. Sergienko, L.P. (2001). *Kompleksne testuvannia ruhovyykh zdibnostei liudyny* [Comprehensive testing of motor abilities of human: tutorial]. Mykolaiv: UDMTU [in Ukrainian].

Тетяна Валеріївна Мошенська,

викладач Харківської державної академії фізичної культури,

Тетяна Валеріївна Шепеленко,

старший викладач Української державної академії залізничного транспорту,

Ольга Ростиславівна Лучко,

старший викладач Української державної академії залізничного транспорту,

пл. Фейєрбаха, 7, м. Харків, Україна

МЕТОДИКА ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ, З АКЦЕНТОМ НА РОЗВИТОК ФУНКЦІЙ УВАГИ

У роботі показані результати розробленої та експериментально обґрунтованої методики інтегральної підготовки юних спортсменів (9-11 років), що спеціалізуються в спортивній аеробіці, з акцентованою спрямованістю на розвиток функцій уваги як основного чинника підвищення змагальної діяльності. У тренувальному процесі юних спортсменів апробувалася розроблена експериментальна методика інтегральної підготовки, яка складена на основі розвитку функції уваги, що складається з блоків вправ сполученого впливу, що включаються в кожне тренувальне заняття: блок засобів когнітивного розвитку уваги; блок засобів кінезіологічного розвитку уваги; уваги і загальної фізичної та спеціальної підготовки; уваги і технічної підготовки. Заняття, спрямовані на

формування уваги, проводилися у всіх періодах спортивного тренування із застосуванням повторного, варіативного, ігрового і сполученого методів. В експерименті застосовувався педагогічний метод і метод математичної статистики. За допомогою проведених тестувань для визначення фізичної, технічної та спеціальної підготовленості були визначені основні засоби, методи, прийоми та вимоги до вправ, які є змістом експериментальної методики, що дозволяють поліпшити якість виконання технічних прийомів юними спортсменами в сучасній спортивній аеробіці. Застосування авторської методики сприяє більш високим темпам приросту підготовленості юних спортсменів. Практичне застосування розробленої методики інтегральної підготовки юних спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації об'єктивно доводить обґрунтованість формування у юних спортсменів спеціальних когнітивних якостей, зокрема уваги, для ефективної реалізації фізичного, технічного потенціалу та успішності становлення їх спортивної майстерності. Результати формуючого експерименту показали високу ефективність розробленої та реалізованої методики інтегральної підготовки юних спортсменів, які займаються спортивною аеробікою, з акцентованою спрямованістю на розвиток функції уваги як фактора підвищення змагальної діяльності.

Ключові слова: інтегральна підготовка, функція уваги, юні спортсмени, спортивна аеробіка.

Tetiana Mosheska,

Lecturer of Kharkov State Academy of Physical Culture,

Tetiana Shepelenko,

Senior Lecturer of Ukrainian State Academy of Railway Transport,

Olha Luchko,

Senior Lecturer of Ukrainian State Academy of Railway Transport,

7, Ploscha Faierbakha, Kharkov, Ukraine

METHODS OF INTEGRATED TRAINING OF YOUNG ATHLETES MAJORING IN SPORTS AEROBICS FOCUSING ON ATTENTION FUNCTIONS DEVELOPMENT

The article presents the results of the developed and experimentally-based methods of integrated training of young athletes (9-11 years), majoring in sports aerobics with the focus on the development of attention function as a major factor of improving competitive activity. The experimental method of integrated training, which is based on the development of attention functions, has been appraised in the training process of young athletes. The method consists of blocks of conjugated impact, which are included in each training session: block of means of cognitive development of attention; block of means of kinesiology development of attention, general physical and special training; attention and technical training. Classes aimed at forming attention were conducted in all periods of sports training using repeated, variability, playing and complex methods. The experiment used an educational method and mathematical statistics. With the help of carried out testing aimed at determining physical, technical and special fitness (development) the author has identified the main means, methods, techniques, and requirements for exercises, which are the basis of the experimental technique, and allow to improve the quality of performing the techniques by young athletes in modern sports aerobics. The use of the author's methodology promotes higher growth rates of young sportsmen's physical fitness. Practical application of the developed technique of integrated training of young athletes at the stage of initial sports specialization objectively proves the validity of the formation of special cognitive qualities in young athletes, in particular, attention, for effective implementation of physical, technical capacity and the success of their sports skills development. The results of the experiment have shown high efficiency of the developed and implemented methods of integrated training of young athletes majoring in sports aerobics, focusing on the development of attention as a factor of increasing the competitive activeness.

Keywords: integrated training, attention, young athletes, sports aerobics.

Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук

Подано до редакції 06.03.2015