

Т. В. Шепеленко

*Український державний університет залізничного транспорту,
(м. Харків, Україна)*

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ МИСЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ
ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

Т. В. Шепеленко

*Украинский государственный университет железнодорожного транспорта
(г. Харьков, Украина)*

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ МЫШЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ
СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ
ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

T. Shepelenko

*Ukrainian State University of Railway Transport
(Kharkov, Ukraine)*

**METHOD DEVELOPMENT THINKING MEANS SPORTS
AEROBICS TO IMPROVE TECHNICAL SKILLS**

Анотація. У роботі доведено результативність розробленої методики проведення навчально-тренувального процесу з акцентом на розвиток мислення, що сприяє підвищенню рівня технічної підготовленості, що, в свою чергу, необхідно для зростання результатів у змагальній діяльності спортсменів, які спеціалізуються в спортивній аеробіці. Пропонуються тести фізичної підготовленості, технічної майстерності, також тести, які визначають рівень мислення шляхом самостійного розроблення комплексів комбінацій і їх виконання під відповідний музичний супровід. Розроблена методика показала ефективність і впроваджена в навчально-тренувальний процес зі студентами УкрДУЗТ, які спеціалізуються у спортивній аеробіці.

Ключові слова: технічна підготовленість, фізична підготовка, спортивна аеробіка, мислення, тестування.

Аннотация. В работе доказана результативность разработанной методики проведения учебно-тренировочного процесса с акцентом на развитие мышления, которое воздействует на повышение уровня технического мастерства, что, в свою очередь, необходимо для возрастания результатов в соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в спортивной аэробике. Предлагаются тесты физической подготовленности, технического мастерства, а также тесты, определяющие уровень мышления путем самостоятельной разработки комплексов комбинаций и их выполнения под соответствующее музыкальное сопровождение. Разработанная методика показала эффективность и внедрена в учебно-тренировочный процесс со студентами УкрГУЖТ, специализирующимися в спортивной аэробике.

Ключевые слова: техническая подготовка, физическая подготовка, спортивная аэробика, тестирование.

Summary. In the proven performance of the developed methods of training process with accent on the development of thinking, thereby increasing the level of technical preparedness of growth results in the competitive activities of athletes who specialize in sports aerobics. The paper proposed tests of physical fitness, technical skills are also tests that determine the level of independent thinking by developing complex combinations and their implementation in appropriate musical accompaniment. The method has proven its effectiveness and introduced to the training process UkrSURT students specializing in sports aerobics.

Key words: technical training, physical training, sports aerobics, thinking, testing.

Вступ. Змагальна діяльність у спортивній аеробіці висуває високі вимоги до розвитку фізичної, технічної та психологічної підготовки спортсменів. Однією з найважливіших сторін підготовленості, яка забезпечує ефективну змагальну діяльність, є рівень прояву мислення. Однак проблема реалізації фізичного та технічного потенціалу спортсменів, що спеціалізуються в спортивній аеробіці, на основі формування психофізіологічних якостей на прикладі мислення на сьогодні ретельно не розглянута. Розвиток мислення дозволить підвищити рівень реалізації фізичної, технічної підготовленості у змагальній діяльності [2, 3, 5, 8].

Мета дослідження – розробити методіку розвитку мислення студентів-спортсменів, які спеціалізуються в спортивній аеробіці, як чинника підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Українського державного університету залізничного транспорту (далі – УкрДУЗТ). У дослідженні брали участь 30 студенток груп спеціалізації «Спортивна аеробіка» віком від 17 до 21 року, які були поділені на дві групи по 15 спортсменок. Контрольна група (КГ) займалася за традиційною методикою тренувань, експериментальна група (ЕГ) – за пропонованою методикою, яка включала підвищений обсяг та інтенсивність рухових дій, ефективні засоби та методи спеціальних вправ, що дозволяло цілеспрямовано розвивати функцію мислення у спортсменів-аеробістів. Обидві групи займалися 4 рази на тиждень по 2 години (8 годин на тиждень).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання розвитку мислення, залежність від рівня технічної підготовленості знайшло своє відображення у дослідженні Разумової Л. В. [8].

У своїх працях автори Л. Д. Назаренко (2001, 2004), Е. Б. Мякінченко (2002), Л. В. Сиднева (2002) доводять, що тренувальні навантаження не тільки оптимізують роботу функціональних систем, а й активізують інтелектуальні якості.

За результатами аналізу наукової та науково-методичної літератури з'ясовано, що проблема розвитку пізнавальних процесів спортсменів сту-

дентського віку, які спеціалізуються в спортивній аеробіці, не була ретельно вивчена, що дає можливість вивчити залежність динаміки підвищення фізичної підготовленості та технічної підготовленості від рівня мислення та необхідність розробити методику проведення навчально-тренувального процесу зі спортивної аеробіки для студентів-спортсменів у ВНЗ.

Результати дослідження: Для розроблення методики розвитку мислення для підвищення фізичної та технічної підготовленості необхідно:

- теоретично обґрунтувати значущість розумових процесів як основного компонента підвищення фізичної та технічної підготовленості студенток-спортсменок 17–21 років, що спеціалізуються у спортивній аеробіці;
- впровадити розроблену та обґрунтовану методику розвитку мислення в навчально-тренувальний процес для спортсменів збірної команди зі спортивної аеробіки УкрДУЗТ [3, 8].

При розробленні методики враховувались структурна складність аеробіки, багата різноманітність її засобів, що говорить про спрямованість і зміст навчально-тренувального процесу. До розроблюваної методики включались зміст засобів, комплекс методів і методичних прийомів навчання та тренування, розроблялись критерії оцінювання мислення, тести оцінювання фізичної та технічної підготовленості. Використовувались прийоми педагогічного впливу для активізації розумових процесів, які підвищують результативність процесу формування мислення [8].

Методика розвитку мислення включала такі завдання:

- навчити спортсменок виявляти ефективні, оригінальні способи, варіації виконання хореографічних, гімнастичних, акробатичних елементів;
- навчити спортсменок проявляти артистичність, індивідуальну виразність, виконавчу майстерність;
- навчити встановлювати контакт із глядачами;
- навчити оцінювати змагальне оточення з метою коригування програми виступу в залежності від напруги спортивної боротьби;
- навчити своєчасно змінювати складні та ризиковані елементи при виникненні несприятливих ситуацій для спортсменів;
- навчити надавати оцінку виконання змагального завдання іншими спортсменами, виявляти помилки та вміти їх усувати;
- навчити виявляти відповідність змісту програми виступу характеру музичного супроводу, індивідуальним особливостям і можливостям, вміти обґрунтовувати свої думки;
- навчити виявляти ступінь складності рухових дій, які складають зміст композиції;
- після змагань вміти проводити аналіз виступів своєї команди та команд-суперниць, надавати оцінку готовності спортсменів-учасників;
- вміти проводити аналіз змагань, давати оцінку організації змагань і рівню їх проведення;
- навчити встановлювати способи удосконалення свого результату з метою його підвищення на майбутніх змаганнях;
- навчити оцінювати фізичну та технічну готовність і прогнозувати результат на майбутніх змаганнях.

У роботах багатьох авторів стверджується, що від рівня мислення безпосередньо залежить технічна та артистична підготовка спортсменів. Підвищуючи рівень мислення, спортсмени швидше опановують елементи, різноманітні поєднання танцювальних, акробатичних зв'язок, проявляють здібність виявляти оригінальні варіації виконання ефективних засобів виразності тощо [1, 4, 10].

Основними принципами розробленої методики є поступове ускладнення завдань. Наводимо короткий опис складових методики:

- виконання простої послідовності технічних елементів;
- виконання простих технічних елементів за встановлений час;
- виконання простих технічних елементів з пересуванням по майданчику;

- виконання простих технічних елементів у поєднанні з танцювальними зв'язками, напівакробатичними та акробатичними елементами або в поєднанні з виконанням елементів, які прикрашають композицію, роблячи її більш видовищною;

- виконання опанованих технічних елементів у складі команди (оцінюється синхронність виконання елементів);

- виконання простих технічних елементів у поєднанні з виконанням взаємодій і підтримок.

Після опанування техніки виконання простих елементів елементи поступово ускладнюються. Ситуації на навчально-тренувальних заняттях постійно змінюються, ускладнюються, прирівнюються до змагальних. Технічні елементи, взаємодії, підтримки також постійно ускладнюються, поступово збільшується обсяг рухової інформації [5, 6].

Моделювання змагальних ситуацій на навчально-тренувальних заняттях потребує від спортсменів мобілізації усіх сформованих вмій і навичок, сприяє розвитку здібності проявляти рівень мислення у несприятливих ситуаціях.

Під час проведення експерименту встановлено, що від рівня мислення залежить рівень фізичної підготовки. За динамікою фізичної підготовленості велося спостереження за такими тестами (табл. 1) [7, 9]:

- стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів): «відмінно» – 155 і більше, «добре» – 140–154, «задовільно» – 129–139, «незадовільно» – 128 і менше;

- нахил тулуба вперед з положення сидячи (у см): «відмінно» – 19 і більше, «добре» – 16–18, «задовільно» – 12–15, «незадовільно» – 11 і менше;

- нахил тулуба вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві (у см): «відмінно» – 18 і більше, «добре» – 14–16, «задовільно» – 9–13, «незадовільно» – менше ніж 7;

- човниковий біг 4×9 м (у секундах): «відмінно» – 10.0–10.2, «добре» – 10.3–10.7, «задовільно» – 10.8–11.0, «незадовільно» – 11.0 і більше;

- з вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг до торкання стінки (кількість разів): «відмінно» – 10 і більше, «добре» – 8–9, «задовільно» – 6–7, «незадовільно» – 5 і менше;

- піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів): «відмінно» – 43–47, «добре» – 39–42, «задовільно» – 30–38, «незадовільно» – 29 і менше;

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів): «відмінно» – 19–24, «добре» – 15–18, «задовільно» – 11–14, «незадовільно» – 10 і менше.

Таблиця 1 – Динаміка змін показників фізичної підготовленості

№	Тести фізичної підготовленості	Середні показники фізичної підготовленості			
		ЕГ		КГ	
1	Стрибки на двох ногах через скакалку	155.0 ± 5	165.0 ± 5	148.0 ± 5	150.0 ± 5
2	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	18.0 ± 2	21 ± 2	15.0 ± 1.6	18.0 ± 2
3	Нахил тулуба вперед з положення стоячи	15.0 ± 1.6	17.0 ± 2	10.0 ± 2	12.0 ± 1,8
4	Човниковий біг 4×9 м	10.4 ± 1.8	10.1 ± 1.4	10.8 ± 1.2	10.5 ± 1.2
5	З вису на гімн. стінці піднімання прямих ніг її торкання стінки	8.0 ± 1.4	10.0 ± 1.4	6.0 ± 1,3	8.0 ± 1.2
6	Піднімання тулубу в сід за 1 хв	38.8 ± 1.8	42.0 ± 2	36.0 ± 1.2	38.0 ± 1.2
7	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	18.0 ± 1.8	22.0 ± 2	18.0 ± 1.6	19.0 ± 1.8

Технічна майстерність у спортивній аеробіці – це вміння виконувати рухи, елементи складності із досконалою технікою та максимальною точністю, правильною формою положень тіла, із максимальним проявом активної та пасивної гнучкості, сили, амплітуди та м'язової витривалості у високому темпі під музичний супровід.

Кожен рух повинен мати чіткий початок і кінцеве положення. Кожна фаза демонструє досконалий контроль (керування), необхідність демонструвати баланс у елементах складності, переходах, підскоках, приземленнях і поєднаннях аеробних рухів.

Технічна підготовка спортсменів у повній мірі залежить від рівня фізичної підготовленості, тому показники технічної підготовленості змінюються під впливом проведення навчально-тренувального процесу за методикою розвитку мислення.

Спираючись на Правила змагань з аеробної гімнастики 2013–2016 рр. (Додаток II. Рекомендації щодо суддівства виконання та складності), були розроблені тести перевірки рівня технічної підготовленості, наприклад:

Елементи групи А (динамічна сила) повинні виконуватись з напруженими м'язами, контролем рухів. Вихідне та кінцеве положення – плечі паралельно підлозі, голова – продовження хребта та тазу, м'язи спини, живота та ніг напружені.

Тест 1. Згинання та розгинання рук в упорі «хіндж» на 1 нозі. Зниження: 0.1 – проекція плечей не на одній лінії з положеннями рук, голова піднята; 0.2 – голова піднята, спина прогнута; 0.3 – голова піднята, спина прогнута, коліна зігнуті, п'яти не вертикально.

Елементи групи В (статична сила) демонструють ізотеричну силу та повинні бути утримані 2 с, при цьому тіло утримується на одній чи обох руках, тільки контакт долоней з підлогою, ноги паралельно підлозі.

Тест 2. Упор кутом, ноги нарізно з обертом на 180° . Зниження: 0.1 – ноги розведені менш ніж на $180^\circ-10^\circ$; 0.2 – ноги розведені менш ніж на $180^\circ-15^\circ$; 0.3 – ноги розведені менш ніж на $180^\circ-20^\circ$, коліна зігнуті; 0.1 – неповний оберт на 45° ; 0.2 – неповний оберт на $45^\circ-90^\circ$; 0.3 – недовиконання оберту більше ніж на 90° .

Елементи групи С (стрибки поштовхом двох чи однієї ноги). При виконанні елементів цієї групи положення тіла повинно бути природнім, стрибки демонструють силу, максимальну амплітуду, при приземленні стопи напружені, знаходяться в одному напрямку з ногами та тілом, голова на одній лінії з хребтом, приземлення вертикальне, з правильною поставою, з контролем руху.

Тест 3. Стрибок з обертом на 180° у групування. Зниження: 0.1 – коліна непаралельні підлозі менше ніж на 10° (80°); 0.2 – менше за 15° (75°); 0.3 – на 20° (70°). Зниження при приземленні: 0.1 – відстань між стопами 5 см; 0.2 – відстань між стопами 10 см; 0.3 – відстань між стопами понад 10 см; 0.1 – неповний оберт на 45° ; 0.2 – неповний оберт на $45^\circ-90^\circ$; 0.3 – недовиконання оберту більше ніж на 90° .

Елементи групи Д (гнучкість та рівновага). При виконанні елементів необхідно демонструвати максимальну амплітуду рухів у суглобах. Елементи, які потребують обертів, демонструють повну амплітуду обертів на напівпальцях, оберт вважається виконаним, коли п'ята ноги, на якій виконується оберт, опускається на підлогу.

Тести 4, 5, 6. Виконання обертів на одній нозі на 360° , 540° , 720° . Зниження: 0.1 – неповний оберт на 45° ; 0.2 – неповний оберт $45^\circ-90^\circ$; 0.3 – недовиконання обертів більше ніж на 90° .

Тест 7. «Шпагат». Досконале виконання – ноги розведені на 180° і більше. Знижки: 0.1 – ноги розведені менше ніж на 180° (-10°); 0.2 – ноги розведені менше ніж на 180° (-15°), 0.3 – ноги розведені менше ніж на 180° (-20°).

Динаміку збільшення показників технічної підготовленості наведено в табл. 2.

Таблиця 2 – Динаміка росту показників технічної підготовки

№	Тестові завдання	КГ			ЕГ		
		вп	кп	%	вп	кп	%
1	Віджимання «хіндж» на 1 нозі (бали)	6.0 ± 0.6	6.3 ± 0.8	5	6.6 ± 0.4	6.8 ± 0.9	3
2	Упор кутом, ноги нарізно з обертом на 180° (бали)	5.8 ± 0.7	6.2 ± 0.7	6.9	6.1 ± 0.6	6.9 ± 0.8	13
3	Стрибок з обертом на 180° у групування (бали)	6.8 ± 0.7	6.9 ± 1.1	2.9	6.7 ± 1.5	7.3 ± 0.6	9
4	Оберт на 1 нозі на 360° (бали)	7.0 ± 0.4	7.3 ± 1.3	4.2	7.5 ± 0.5	7.9 ± 0.5	5.3
5	Оберт на 1 нозі на 540° (бали)	6.3 ± 0.3	6.5 ± 0.7	3.2	7.3 ± 0.7	8.0 ± 0.9	9.5
6	Оберт на 1 нозі на 720° (бали)	5.5 ± 0.6	6.1 ± 0.5	10.1	6.5 ± 0.8	6.9 ± 0.7	6.2
7	«Шпагат» (бали)	7.4 ± 0.4	7.5 ± 0.4	1.4	8.3 ± 0.6	8.7 ± 0.5	4.9

Примітки: КГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група, вп – вихідні показники, кп – кінцеві показники, % – збільшення показників.

Кожні 2–2.5 місяці тести оновлюються, ускладнюються, вводяться нові елементи складності. Рівень технічної підготовленості зростає паралельно з фізичною підготовкою.

Рівень розвитку мислення оцінюється за такими критеріями: спортсменам пропонується складання комплексів комбінацій під відповідний музичний супровід. На оцінку «відмінно» – виконання 2 різних за характером складних танцювальних зв'язок з роботою рук і ніг; на оцінку «добре» – виконання 2 різних за характером простих танцювальних зв'язок з роботою рук і ніг; на оцінку «задовільно» – виконання 2 різних за характером танцювальних зв'язок з роботою тільки ніг або рук.

Висновки. Розроблена та практично реалізована методика навчально-тренувальних занять показала високу ефективність для підвищення фізичної та технічної підготовленості. Регулярні тренувальні навантаження заданої спрямованості не тільки стимулюють функціональні системи, а й активізують пізнавальну сферу спортсменів, підвищують їхні інтелектуальні якості [1, 4, 10].

Регулярні заняття спортивною аеробікою допомагають розкритися природнім задаткам і здібностям молодого покоління. Процес навчально-тренувальних занять, підготовка до показових виступів, змагань, безумовно, є стимулом для розвитку мислення. У студентів, які спеціалізуються в аеробіці, спостерігається розвинений добрий смак, вони активні, фізично розвинуті, мають високий рівень фізичної підготовленості та працездатності [2, 7].

Література

1. *Анисимова, Е. А.* Формирование мышления средствами спортивной подготовки / Е. А. Анисимова // Журнал ученых записей университета им. П. Ф. Лесгафта, 2010. – Вып. 8/66. – С. 3–7.

2. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова.* – М. : СпортАкадемПресс, 2002.

3. *Боляк, А. А.* Моделювання технічної підготовленості спортсменів в аеробічній гімнастиці (спортивній аеробіці) / А. А. Боляк, Н. Л. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. зб.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – 2. – С. 119–123.

4. Дослідження психофізіологічних станів спортсменів високої кваліфікації / Г. В. Коробейніков [та ін.] // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2005. – № 6–7. – С. 71–74.

5. *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.

6. *Сергієнко, Л. П.* Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.

7. *Сиднева, Л. В.* Оздоровительная аэробика и методика её преподавания / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. – М. : Тривант, 2000. – 74 с.

8. *Разумова, Л. В.* Повышение технической подготовленности занимающихся спортивной аэробикой (девочки 12–14 лет) на основе формирования мыслительных процессов : автореф. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Разумова Любовь Владимировна ; Ульяновский пед. ун-т им. И. Н. Ульянова. – Набережные Челны, 2014. – 23 с.

9. *Шепеленко, Т. В.* Загальна фізична підготовка спортсменів, які займаються у групах спортивного удосконалення зі спортивної аеробіки та черліденгу в УкрДАЗТ та ХНУБА / Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко, О. М. Мащенко // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : м-ли III Всеукр. наук.-практ. конф., 2 квіт. 2014 р. – Харків., 2014. – С. 186–198.

10. *Шепеленко, Т. В.* Розвиток мислення майбутніх інженерів управління процесами перевезень на залізничному транспорті засобами фізично-

го виховання / Т. В. Шепеленко, В. В. Золочевський // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : зб. наук. праць I Міжнар. наук.-практ. конф., 16–17 квітня 2015 р. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – Т. 1. – С. 70–78.

References

1. *Anysymova, E. A.* Formyrovanye myshlenyya sredstvamy sportyv-noy podhotovky / E. A. Anysymova // Zhurnal uchenykh zapysey unyversyteta ym. P. F. Les'hafta, 2010. – Vyp. 8/66. – S. 3–7.
2. Aerobyka. Teoryya y metodyka provedenyaya zanyatyuy : uchebnoe posobyе dlya studentov vuzov fyzycheskoy kul'tury / pod red. E. B. Myakynchenko, M. P. Shestakova. – M. : SportAkademPress, 2002.
3. *Bolyak, A. A.* Modelyuvannya tekhnichnoyi pidhotovlenosti sport·smeniv v aerobichniy himnastytsi (sportyvniy aerobitsi) / A. A. Bolyak, N. L. Bolyak // Slobozhans'kyu naukovo-sportyvnyy visnyk : [nauk.-teoret. zb.]. – Kharkiv : KhDAFK, 2009. – 2. – S. 119–123.
4. Doslidzhennya psykhoфизиологичныkh staniv sport·smeniv vysokoyi kva-lifikatsiyi / H. V. Korobeynikov [ta in.] // Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury ta sportu. – 2005. – № 6–7. – S. 71–74.
5. *Myakynchenko, E. B.* Metodolohyya upravlenyya trenyrovchoy nahruzkoy na zanyatyayakh po bazovoy tantseval'noy aerobyke / E. B. Myakynchenko, M. P. Yvlev, M. P. Shestakov // Teoryya y praktyka fyzycheskoy kul'tury. – 1995. – № 5. – S. 39–43.
6. *Serhiyenko, L. P.* Kompleksne testuvannya rukhovyykh zdibnostey lyudyny : navch. posib. / L. P. Serhiyenko. – Mykolayiv : UDMTU, 2001. – 360 s.
7. Sydneva, L. V. Ozdorovytel'naya aerobyka y metodyka prepodavanyaya / L. V. Sydneva, S. A. Honyyants. – M. : Trovant, 2000. – 74 s.
8. *Razumova, L. V.* Povyshenye tekhnicheskoy podhotovlennosti zanyamayushchykhся sportyvnoy aerobykoy (devochky 12–14 let) na osnove formyrovanyaya myslytel'nykh protsessov : avtoref. ... kand. ped. nauk : spets. 13.00.04 «Teoryya y metodyka fyzycheskoho vospytanyaya, sportyvnoy trenyrovky, ozdorovytel'noy y adaptatyvnoy fyzycheskoy kul'tury» / Razumova Lyubov' Vladymyrovna ; Ul'yanovskyy ped. un-t ym. Y. N. Ul'yanova. – Naberezhnye Chelny, 2014. – 23 s.
9. *Shepelenko, T. V.* Zahal'na fizychna pidhotovka sport·smeniv, yaki zaymayut'sya u hrupakh sportyvnoho udoskonalennya zi sportyvnoyi aerobiky ta cherlidenhu v UkrDAZT ta KhNUBA / T. V. Shepelenko, O. R. Luchko, O. M. Mashchenko // Zdorov'ya natsiyi i vdoskonalennya fizkul'turno-sportyvnoyi osvity : m-ly III Vseukr. nauk.-prakt. conf., 2 kvit. 2014 r. – Kharkiv., 2014. – S. 186–198.
10. *Shepelenko, T. V.* Rozvytok myslennya maybutnykh inzheneriv upravlinnya protsesamy perevezen' na zaliznychnomu transporti zasobamy fizychnoho vykhovannya / T. V. Shepelenko, V. V. Zolochevs'kyu // Pedagogika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannya : zb. nauk. prats' I Mizhnar. nauk.-prakt. conf., 16–17 kvitnya 2015 r. – Kramators'k : DDMA, 2015. – Т. 1. – С. 70–78.