

Сполучення двох взаємообумовлених один одним фізично-духовного і духовно-фізичного є необхідним і повинно перебувати у гармонії як одне ціле, але з незначним варіюванням у залежності від специфічних особливостей вікових періодів тих, хто займається фізичною культурою.

В епіцентрі методологічного культуровідповідного мислення повинна перебувати людина, у якої головною є людинотворча функція, і вона є важливим показником культури, її всебічного розвитку.

*І.О. Сапегіна*

## **УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ БІГУ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ**

Актуальність удосконалення методики навчання бігу пов'язується з подальшими змінами у навчальних програмах і введенням модульних курсів у викладанні фізичної культури.

Метою доповіді є удосконалення методики навчання бігу, використовуючи загальнонаукову методологію системного аналізу.

Згідно з програмою навчання і тренування актуальним є удосконалення методики з кросового, швидкісного, естафетного та човникового бігу.

Досягнути мети шляхом ознайомлення з технікою бігу, виявлення типових помилок, індивідуальних особливостей, рівня фізичної підготовленості та на основі цього уточнити програму навчання.

*А.Я. Єфремова*

## **ПРОФЕСІЙНО-ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

Напружений рух потягів Укрзалізниці, стрімкий розвиток технічних засобів вимагає від сучасної студентської молоді високого рівня фізичної підготовленості, надійності та здоров'я.

Розглянуто роль професійно-оздоровчої спрямованості в процесі занять фізичним вихованням у ВНЗ залізничного профілю.

Професійно-оздоровча спрямованість, як безпосередній чинник поліпшення професійної підготовки висококваліфікованих кадрів, повинна враховуватись у системі фізичного виховання.