



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР**

*Присвячується 85-річчю
Українського державного
університету залізничного
транспорту*

**ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УНІВЕРСИТЕТІ ЗА
ВІДПОВІДНИМИ РІВНЯМИ
ТА СТУПЕНЯМИ**

**ТЕЗИ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
КАФЕДР УНІВЕРСИТЕТУ**

(2-3 грудня 2015 року)

Харків 2015

Редакційна колегія

Шумик Д.В. (відп. редактор), Руденко Г.І.,
Калабухін Ю.Є., Колісник К.Е.,
Мкртичян Д.І., Прогонний О.М.,
Скорик О.О., Устенко О.В.,
Захарченко В.В., Костенніков О.М.

ТЕЗИ ОБ'ЄДНАНІ ПО СЕКЦІЯХ

СЕКЦІЯ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ЦЕНТРУ ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ	3
СЕКЦІЯ ФАКУЛЬТЕТУ ЕКОНОМІКИ ТРАНСПОРТУ	41
СЕКЦІЯ ФАКУЛЬТЕТУ АВТОМАТИКИ, ТЕЛЕМЕХАНІКИ ТА ЗВ'ЯЗКУ	75
СЕКЦІЯ БУДІВЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТУ	89
СЕКЦІЯ МЕХАНІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ	103
СЕКЦІЯ ФАКУЛЬТЕТУ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСАМИ ПЕРЕВЕЗЕНЬ	113
СЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	125
СЕКЦІЯ ІНСТИТУТУ ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ КАДРІВ	133

- виконуючи самостійно ту чи іншу вправу, студент повинен контролювати свої дії, оцінювати правильність виконання вправи (тільки за такої умови можна досягти результату, в іншому випадку нанести шкоду здоров'ю);

- слідкувати за змінами організму під впливом фізичних вправ на основі результатів показників ЧСС, АТ, маси тіла та ін.

Для контролю за результатами самостійної роботи студентів обов'язково кожні 2 – 3 місяці проводити тестування за 4 – 5 контрольними нормативами, результати яких надають можливість викладачу разом зі студентами коригувати зміст самостійної роботи і планувати процес.

Самостійна робота студентів повинна постійно контролюватися та оцінюватися, що в подальшому стане для студента відпрацьованою звичкою та призведе до усвідомленого, систематичного процесу розвитку та удосконалення фізичного стану.

В.А. Горчанюк

ЗНАЧЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Сучасний волейбол характеризується високою рухливою активністю спортсменів. Ефективне виконання стрибкових ігрових дій, технічних прийомів і більшості тактичних комбінацій впродовж однієї гри або кількох ігрових діб засновано на високому рівні розвитку фізичних якостей. До важливих якостей, які визначають можливість результативної рухливої діяльності у волейболі, належать швидкісні якості спортсмена.

Більшість технічних прийомів у волейболі за формою рухів і характером м'язових дій належать до швидкісно-силових дій.

Фахівці волейболу визначають, що високий розвиток швидкісно-силових здібностей позитивно позначається на всіх видах підготовки волейболістів і в першу чергу на здатності спортсменів до концентрації зусиль у просторі і часі, результативності рухової діяльності. Тому ігрова діяльність волейболістів багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей.

Ефективність виконання технічних прийомів у волейболі залежить головним чином від достатнього розвитку швидкісно-силових здібностей. У сучасній грі у волейбол до виконання технічних прийомів, різних передач і прийомів м'яча, подачі, нападаючих ударів, блокування висуваються вимоги до розвитку швидкісно-силових можливостей м'язів рук і плечей, тулуба та ніг.

Швидкісно-силові здібності є своєрідним поєднанням силових і швидкісних можливостей. Швидкісно-силові здібності визначають як здатність розвивати максимальну м'язову напругу в мінімальний відрізок

часу. В основі швидкісно-силових здібностей знаходяться функціональні можливості нервово-м'язової системи, які дозволяють здійснювати дії, у яких разом зі значною м'язовою напругою необхідна максимальна швидкість рухів.

Фахівці фізичного виховання визначають, що розвиток швидкісно-силових здібностей продовжується до тих пір, поки зниження результатів не буде складати 10 % максимального, що швидкісно-силові здібності удосконалюються на базі загальної силової підготовленості.

А.Я. Єфремова

ОБГРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ, МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ

Розглядаючи питання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів, необхідно всебічно враховувати конкретні умови, у яких працюють інженерно-технічні працівники різних галузей залізничного господарства. Різноманітність таких умов потребує розроблення особливих методик спеціальної фізичної підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності та проведення засобами фізичної культури і спорту профілактики професійних захворювань.

Основним завданням підготовки інженерів залізничних спеціальностей є забезпечення їх професійної, фізичної і психофізичної підготовленості.

Існуючий підхід до вивчення фізичної підготовленості, у процесі якого фізична сфера людини досліджується у відриві від сфери психічної, не відповідає в повному обсязі вимогам часу і обмежує можливість подальшого підвищення ефективності процесу фізичного виховання. Психофізична підготовленість відображує ступінь вміння раціонально реалізувати рівень фізичної підготовленості при вирішенні психомоторних завдань у різноманітних умовах. Тому перспективніше ставити питання про психофізичну готовність людини до ефективної трудової діяльності. Розвиток і підтримку необхідного рівня психофізичної підготовленості забезпечує один з розділів фізичної культури – «Професійно-прикладна фізична підготовка».

Запропонована методика розвитку професійно важливих фізичних, психофізичних якостей у майбутніх фахівців залізничної галузі розроблена на основі результатів проведених професіографічних досліджень і зумовлює успішність застосування оптимізованої програми ППФП всебічно реалізовувати загальні психолого-педагогічні принципи.