



**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

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ, МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

З метою оптимізації навчально-виховного процесу з розвитку фізичних, психофізичних, професійно-прикладних якостей рекомендується застосовувати метод колового тренування.

Методичною основою колового тренування є багаторазове виконання певних рухових дій в умовах точного дозування навантаження і чітко встановленого порядку їхніх змін у чергуванні з відпочинком. Тому методика колового тренування являє собою організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, що спрямовані на комплексний розвиток рухових якостей. Одна з найважливіших особливостей такої методики – це чітке нормування фізичного навантаження і в той же час її суворі індивідуалізація.

В умовах занять фізичним вихованням колова форма організації заняття набуває особливого значення, оскільки дозволяє займатися великій кількості студентів, покращувати рівень фізичної підготовленості свідомо, одночасно, самостійно, використовуючи максимальну кількість спортивного інвентарю та обладнання.

Цікаво подана система фізичних вправ, спрямована на цілеспрямований розвиток певних фізичних якостей студентів, значною мірою визначає, насамперед, успіх всього заняття, налаштовує тих, хто займається, на досягнення високого результату, підвищує мотивацію до занять фізичними вправами та задає високий емоційний настрій всього заняття.

У доповіді будуть детально розглянуті спеціальні комплекси фізичних вправ для розвитку професійно-прикладних фізичних якостей, які необхідні майбутнім фахівцям залізничного транспорту.

О.Р. Лучко, Т.В. Шепеленко

АКРОБАТИЧНІ ТА НАПІВАКРОБАТИЧНІ ЕЛЕМЕНТИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ ТА ЧЕРЛІДІНГУ

Змагальна композиція художньої гімнастики та черлідінгу складається не тільки з обов'язкових елементів, але й з виконання акробатичних і напівакробатичних елементів, які прикрашають композицію, роблячи її більш видовищною. Але кількість таких елементів регламентована правилами змагань.

У навчальних програмах такі елементи та зв'язки зустрічаються в середній ланці підготовки. Використання акробатичних елементів урізноманітнює композицію, робить її складною. Акробатику у художній гімнастиці та черлідінгу використовують як засіб фізичної та загальної рухової підготовки.

Акробатичні та напівакробатичні елементи збагачують виразну пластику комбінацій, приносять необхідний контраст, виникає за рахунок швидкої зміни вихідного положення: перехід зі стійки на ногах у партер, у положення лежачи, групування та ін. Окрім того, такі елементи підвищують елемент ризику у вправах з предметами, підкреслюють спортивний напрям художньої гімнастики та черлідінгу.

І.О. Сапегіна, М.І. Дорош

МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ БІГУ НА 400 МЕТРІВ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Біг на 400 метрів – це одна з найскладніших і виснажливих дистанцій бігу легкої атлетики.

Для досягнення високих результатів у бігу на 400 метрів необхідно розподіляти швидкість та енергію найбільш ефективним чином. Ніхто не може бігти максимально швидко всі 400 метрів.

Бігунів на 400 метрів можна розділити на дві категорії. Перша – це спринтери, друга – ті, хто бігає на середні дистанції. Дві категорії бігунів мають успіх на дистанції 400 метрів, але кращих результатів на цій дистанції досягають ті спортсмени, які можуть бігти швидше, ніж спортсмени, які більш схильні до витривалості, тому для максимальних результатів на дистанції 400 метрів тренування повинні бути засновані на методах підготовки у спринті.

Специфікою бігу на 400 метрів є нижчий рівень поглинання кисню, ніж необхідно для забезпечення аденозинтрифосфорною кислотою (АТФ). Характерною особливістю є функціонування організму в режимі креатин-фосфатного алактатного і анаеробного лактатного режимів енергоспоживання. Тому важливо будувати тренування в цих двох режимах. Це допоможе спортсмену адаптуватись до такого типу навантажень і далі працювати в режимі суперкомпенсації.

Тренувальний рік розподіляється на чотири періоди:

- відновлювальний (вересень – грудень);
- підготовчий (січень – лютий);
- передзмагальний (березень – квітень);
- змагальний (травень – червень).

У кожному періоді є визначені види тренувань для розвитку тієї чи іншої здібності: швидкісна витривалість, темпова витривалість, силова витривалість, загальна витривалість та ін. Тому важливе правильне