



**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

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

співвідношення перелічених тренувань залежно від періоду тренувального циклу.

О.Р. Лучко, С.С. Довженко

МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ РУХОВО-ПЛАСТИЧНОЇ ВИРАЗНОСТІ У СТУДЕНТОК ГРУП СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА В УкрДУЗТ

Художня гімнастика – складнокоординаційний, молодий вид спорту. Аналіз останніх правил змагань і вимог до виконання нормативів показав, що спостерігається тенденція до збільшення віку для виконання норми майстра спорту. Сьогодні майстрами спорту можуть стати дівчата, яким виповнилося 15 років. У зв'язку з цим все в більшій кількості спортсменок виникає необхідність досягти піку своєї спортивної кар'єри у студентські роки. У цьому можна знайти багато позитивних моментів, адже саме в цьому віці дівчата стають більш жіночними, емоційними, артистичними, до того ж мають великий багаж технічної підготовки, отриманий за період багаторічних тренувань, який дозволяє гімнасткам розкритися повною мірою.

Проте недоліки сучасної системи підготовки в художній гімнастиці та великий обсяг складних і надскладних елементів, якими мають оволодіти ще зовсім юні спортсменки, призводять до того, що і гімнастки студентського віку за головну мету свого виступу мають технічно правильне виконання змагальної композиції. Саме тому питання розроблення методики виховання рухово-пластичної виразності в гімнасток-студенток є актуальним і потребує детального вивчення.

Питання виконавської майстерності й артистичності в художній гімнастиці досліджували С. Борисенко (2000 р.), Л. Гончаренко (1987 р.), А. Кабаєва (2009 р.). Автори визначили основні компоненти виконавської майстерності, до яких увійшли пластика, експресія рухів та ін.

Шляхом аналізу наукових праць і спеціальної літератури, а також правил змагань з художньої гімнастики, власних спостережень можна визначити основні компоненти рухово-пластичної виразності гімнасток студентського віку. До них належать музично-ритмічна підготовка, оволодіння навичками виразного руху, хореографічна підготовка, вивчення елементів народного, бального та сучасного танцю.