



**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

ВИКОРИСТАННЯ «SHEED LEDDER» (ШВИДКІСНО-КООРДИНАЦІЙНОЇ ДРОБИНИ) НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ УкрДУЗТ

На заняттях з фізичного виховання зі студентами I – II курсів викладачі кафедри використовують безліч різноманітних вправ для розвитку швидкості та координації.

У минулому навчальному році (2014-2015) вперше почали використовувати вправи «SHEED LEDDER» (вправи на швидкісно-координаційній дробині). Вправи за допомогою цього приладу використовувались в кінці підготовчої та на початку основної частини заняття.

Вправ із координаційною дробиною існує безліч, частина з них адаптована до конкретного виду спорту, а частина є універсальною. Але практично всі вправи спрямовані на покращення координації та швидкості роботи ніг, техніки рухів і балансу.

На перших етапах навчання слід звертати більше уваги на техніку виконання, а на другому етапі – на швидкість. Викладачі, аналізуючи виконання вправ студентами, звернули увагу на типові помилки і дійшли таких висновків:

- швидкість рухів повинна бути скоординована, темп та амплітуда роботи рук і ніг – однакова;
- у більш складнокоординаційних вправах, коли руки виконують складні рухи, а ноги працюють почергово, як при бігу, активна робота руками допомагає працювати злагоджено в потрібному темпі та ритмі;
- у деяких вправах руки виконують роль балансу, який дозволяє виконувати вправу більш впевнено та активно;
- практично всі зміни напрямку рухів пов'язані зі зниженням центра тяжіння. Тому треба вимагати від студентів виконання цих вправ на зігнутих ногах;
- вправи на нестандартному обладнанні викликають зацікавленість і позитивне ставлення до занять у студентів, а також розвивають у них швидкісно-координаційні якості.

Т.В. Шепеленко

УВАГА ЯК ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ УСПІШНОГО ВИСТУПУ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

Специфіка засобів спортивної аеробіки обумовлює методичні особливості:

1. Вільне переміщення по майданчику, яке доповнюється елементами балету, танців, міміки, пластики, акробатики.