

заняття в день різко обмежує можливості студентів-спортсменів в навчальній діяльності, особливо якщо обидва заняття були значущими за обсягом. В той же час проведення до початку навчання короткочасної інтенсивної тренувальної програми в поєднанні з вечірніми обсяжними заняттями дозволяло їм успішніше навчатися. При п'яти заняттях в тиждень цілеспрямовано варіювати обсяг тренувальних занять виходячи з наступного їх співвідношення в відсотках: понеділок - 100, вівторок - 70—75, середа — 130—140, четверг — відпочинок, п'ятниця — 130—140, суббота -100—110. Такий підхід дозволяє, з однієї сторони, враховувати тижневий періодичний ритм працездатності, з іншої — забезпечує кращу адаптацію організму до тренувальних впливів. Для підвищення спортивного потенціалу студенти можуть виділяти в тиждень до 18 ч на тренувальні заняття. Якщо в канікули обсяг тренувальної роботи досягає 100%, то в період екзаменів його необхідно знизити до 50—55%, в час зачетів до 65—70%, протягом семестру він становить 75-80%.

При систематичних заняттях різними видами спорту виховуються певні психічні якості, що відображають об'єктивні умови спортивної діяльності. Ігрові види спорту, а також види, пов'язані з єдиноборствами, при інших рівних умовах пред'являють більш високі вимоги до психіки. Це обумовлено швидкою зміною тактичних ситуацій, необхідністю їх миттєвої оцінки і організації відповідних дій, здійснюваних в умовах дефіциту часу.

Найбільш поширеною формою організації занять зі студентами спеціального навчального відділення є два заняття в тиждень по 90 хв. Однак дослідження дають підставу для внесення змін до цього режиму. Вивчення ефективності трьох режимів занять: I варіант — два заняття по 90 хв; II варіант — 4 заняття по 45 хв; III варіант - 6 занять по 30 хв для студентів з однорідною характеристикою захворювань дозволило встановити наступне. Заняття по I варіанту в безпосередньому і віддаленому періоді наслідків знижують умовну працездатність, особливо такі функції уваги, як стійкість, розподіл і інтенсивність. Це свідчить про наявність втоми у студентів, що підтверджується їх самооцінкою. Другий варіант мав позитивний, хоча і незначительний по вираженості наслідок. Найбільш виражений позитивний ефект був при III варіанті занять. Його позитивний ефект проявляється і в показниках функціональної підготовленості. Разом з тим виявилось, що по мірі стійкого підвищення рівня функціональних можливостей студентів, можливий перехід на II режим занять. Щоб підвищити розвиваючі можливості навчальних занять, цілеспрямовано (наряду з покращенням загальнофізичного стану і усуненням функціональних відхилень для зміни домінуючої «неповноцінності») приділяти увагу розвитку функцій уваги, пам'яті, мислення, проявлення яких необхідно в навчальній праці і активно розвивати які можливо в межах фізичного виховання. Розв'язання цієї проблеми пов'язано з включенням студентів в процес самовиховання, оволодіння прийомами самопізнання, а також самонаблюдення, самоаналізу, самооцінки.

Висновки. Ітак, обобщені характеристики успішного використання засобів фізичної культури в навчальному процесі, що забезпечують стан високої працездатності студентів в навчально-працевій діяльності, наступні: тривале збереження працездатності в навчальній праці; прискорена втрачана працездатність; здатність до прискореного відновлення; емоційна і волевиява стійкість до скуповуючих факторів; середня вираженість емоційного фону; зниження фізіологічної вартості навчальної праці на одиницю роботи; успішне виконання навчальних вимог і хороша успішність, висока організованість і дисципліна в навчанні, житті, відпочинку; раціональне використання бюджету вільного часу для особистого і професійного розвитку.

Література

1. Агаджанян Н.А. Здоров'я студентів / Н.А. Агаджанян. — М.: Росія, 1997. — 200 с.
2. Бузова О.Т. Культура здоров'я — складовий компонент загальної культури особистості // Здоров'я і освіта: проблеми і перспективи «Матер. наук. методич. конфер. / Гл. ред. А.Г. Рыбковский — Донець: ДонГУ. 2000. С. 25-28.
3. Горчак С.И. К вопросу о ЗОЖ // Здоровый образ жизни. Социально — философские и методико — биологические проблемы: Сб. науч. статей. - Казань, Издательство «ИТЦ», 1991. с. 19-36.
4. Здоров'я і освіта: проблеми і перспективи / Гл. ред. А.Г. Рыбковский. — Донець: ДонГУ, 2000. — 416 с.
5. Masurines G. Top 10 reasons for qualite physical education. Charles B., Corbin // Jopero-2006 — V.77. № 6. P.44-63
6. Svrjung R. Endocrine zesponse to exercise // Exereise and sports- Oxford:Blackwell scienzifre Publications, 1992.- P. 290-299
7. Skripko A. Tecnnische Mittel im Training der Leichtathleten // Techniques in Athletics / The first International Conference — Koln: DSHS, 1990 - Volume 2 — p. 825 — 833.

Єфремова А. Я.

Український державний університет залізничного транспорту

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОСИЛЕНОГО КУРСУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-ЕЛЕКТРИКІВ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ

Мета: перевірити ефективність впливу експериментальної програми з фізичного виховання з посиленням курсом професійно-прикладної фізичної підготовки на рівень фізичної підготовленості студентів залізничних закладів вищої освіти, майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту. Матеріал і методи: у дослідженні приймали участь 50 студентів (юнаки) Українського державного університету залізничного транспорту. Було використано: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, педагогічний експеримент, тестування професійно важливих фізичних якостей, методи математичної статистики. Результати: досліджено вплив експериментальної програми з фізичного

виховання з посиленням курсом професійно-прикладної фізичної підготовки на показники загальної і спеціальної фізичної підготовленості майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичні якості, студенти, професійно-прикладна фізична підготовка, професійно важливі якості, інженери-електрики залізничного транспорту.

Ефремова А. Я. Исследование влияния усиленного курса профессионально-прикладной физической подготовки на уровень физической подготовленности будущих инженеров-электриков железнодорожного транспорта. Цель: проверить эффективность влияния экспериментальной программы по физическому воспитанию с усиленным курсом профессионально-прикладной физической подготовки на уровень физической подготовленности студентов железнодорожных высших учебных заведений, будущих инженеров-электриков железнодорожного транспорта. Материал и методы: в исследовании принимали участие 50 студентов (юноши) Украинского государственного университета железнодорожного транспорта. Использовались такие методы: теоретический анализ и обобщение научной литературы, педагогический эксперимент, тестирование профессионально важных физических качеств, методы математической статистики. Результаты: исследовано влияние экспериментальной программы по физическому воспитанию с усиленным курсом профессионально-прикладной физической подготовки на показатели общей и специальной физической подготовленности будущих инженеров-электриков железнодорожного транспорта.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические качества, студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально важные качества, инженеры-электрики железнодорожного транспорта.

Yefremova A. Ya. The research of an influence of the strengthened course in professionally applied physical training on the level of physical preparedness for future engineers-electricians of railway transport

In the article there is considered a foundation problem of the content of professionally applied physical training of students, who study at the higher educational establishments. There is provided a data that a realization of the traditional program in physical education in the technical higher educational establishments, does not allow to achieve the required normative level of general physical preparedness, and significantly limits the possibilities of perfection of professionally important psycho physiological properties and physical qualities of students from the chosen profession. There is researched the influence of the experimental program on physical education with the increased course of professionally physical training on the dynamics of physical preparedness of the students, future electrical engineers of railway transport. There are outlined results of the pedagogical research, in which there is determined that at the beginning of the experiment the indicators of the level of physical preparedness of students of the experimental and control groups corresponded to the low level and equaled 2-3 points. There is given an analysis of the results of the realization of the experimental program of physical education with the increased course of professionally applied physical training, which showed positive credible changes ($p < 0,05$) of the indicators of physical preparedness of students of the experimental group. Aim: to check the effectiveness of the influence of the experimental program on physical education with the increased course of professionally applied physical training on the level of physical preparedness of students of railway higher educational establishments, future electrical engineers of railway transport. Material and methods: in the research participated 50 students (boys) of the Ukrainian State University of Railway Transport. There were used following methods: theoretical analysis and generalization of scientific literature, pedagogical experiment, testing of professionally important physical qualities, methods of mathematical statistics. Results: there was researched the effect of the experimental program on physical education with the increased course of professionally applied physical training on the indicators of general and special physical preparedness of future electrical engineers of railway transport is investigated.

Key words: physical preparedness, physical qualities, students, professionally applied physical training, professionally important qualities, electrical engineers of railway transport.

Постановка проблеми. Нестримний розвиток науково-технічного прогресу, глобальні зміни у політично-економічній і суспільній сферах докорінно змінюють уявлення щодо якості процесу підготовки майбутнього фахівця, що вимагає принципово нових підходів до системи фізичного виховання, особливо до процесу професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

Професійна діяльність інженерів-електриків залізничного транспорту складна, багатогранна й відповідальна, потребує нервово-емоційної стійкості та довготривалої працездатності, тому від належного рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців залежить їх здатність швидко адаптуватися до складних умов виробництва, зберігати високий рівень фізичної і розумової працездатності, адже від цього залежить безпека руху поїздів та життя пасажирів [1, 6, 7, 8]. У зв'язку з цим актуальним стає питання оптимізації змісту та організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти, зокрема залізничного транспорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми обґрунтування змісту професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей присвячено багато досліджень [2, 3, 4, 5]. На сьогоднішній день розроблено програми ППФП для студентів закладів вищої освіти аграрного профілю, транспортних і енергетичних спеціальностей, машинобудівної галузі, економічних факультетів, робітників рибохорони. Науково обґрунтовано методику професійно-прикладної фізичної підготовки жінок-військовослужбовців та курсантів військових вищих навчальних закладів України, студентів технічних закладів освіти, учнів професійно-технічних закладів. Дослідженнями проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки у залізничній галузі займалися І. А. Васельцова, А. І. Давіденко, В. П. Каргаполов, Л. П. Пилипей, Т. А. Попова, В. А. Садовський. Проте, слід зазначити, що ці питання поки що не достатньо висвітлені у літературі, зокрема

стосовно специфіки професійної діяльності у залізничній галузі. Не розкриті особливості професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням професійної орієнтації на трудовий процес інженерів-електриків залізничного транспорту, не розроблені організаційно-методичні основи побудови технології профільованої підготовки з урахуванням структури і функціонування закладів вищої освіти залізничного транспорту. Практично не досліджені питання специфіки професійної діяльності інженерів-електриків залізничної галузі, негативних чинників, що впливають на стан здоров'я та функціональну працездатність даної категорії фахівців. Мало дослідженими залишаються питання обґрунтованого підбору фізичних вправ прикладної спрямованості та їх оптимального розподілу в системі фізичного виховання студентів залізничних закладів вищої освіти.

Мета дослідження. Дослідити вплив експериментальної програми з фізичного виховання з посиленням курсом професійно-прикладної фізичної підготовки на динаміку фізичної підготовленості студентів, майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилося на спортивній базі Українського державного університету залізничного транспорту (УкрДУЗТ) м. Харків. У дослідженні приймали участь 50 юнаків, студентів I курсу УкрДУЗТ, з яких були сформовані експериментальна (25 осіб) і контрольна (25 осіб) групи.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічний експеримент тривав два роки. Заняття студентів експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп проводилися в однакових умовах: дворазові заняття на тиждень по 90 хвилин. Використовувалися споруди спортивної бази УкрДУЗТ і необхідний спортивний інвентар. В експериментальній групі застосовувалася розроблена експериментальна програма з посиленням курсом професійно-прикладної фізичної підготовки. Всі заняття в експериментальній групі проводив автор роботи, в контрольній – викладачі кафедри фізичного виховання та спорту у відповідності з навчальною програмою з фізичного виховання УкрДУЗТ для ВНЗ України III-IV рівнів акредитації.

Для визначення та дослідження динаміки рівня фізичної підготовленості нами використовувалися наступні тести: біг на 3000 м, біг на 100 м, човниковий біг 4×9 м, вис на зігнутих руках, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині за 1 хвилину, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Аналіз результатів первинного дослідження встановив, що рівень фізичної підготовленості студентів експериментальної і контрольної груп є низьким і в середньому відповідає 2-3 балам (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів експериментальної (n=25) і контрольної (n=25) груп до експерименту

Тестування	Експериментальна група (n=25)		Контрольна група (n=25)		T	p
	Результат $X \pm m$	Бал	Результат $X \pm m$	Бал		
Біг 3000 м, с	967,24±19,25	1	940,84±21,23	1	0,92	>0,05
Підтягування на перекладині, разів	9,6±0,37	2	10,7±0,28	2	2,24	>0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	9,1±0,3	2	9,0±0,5	2	0,28	>0,05
Біг 100 м, с	14,48±0,21	3	14,44±0,20	3	0,11	>0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	9,98±0,15	2	9,89±0,13	2	0,48	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	224,6±1,5	3	227,2±1,8	3	1,11	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	38,6±1,29	2	40,2±1,17	3	0,92	>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	29,7±1,02	2	30,3±1,37	3	0,35	>0,05
Вис на зігнутих руках, с	36,64±2,17	3	34,84±1,78	3	0,64	>0,05

Розробка експериментальної програми здійснювалася на основі змісту Базової навчальної програми з фізичного виховання для закладів вищої освіти, з урахуванням специфіки професійної діяльності спеціалістів інженерного профілю залізничної галузі. Особливістю експериментальної програми був посилений розділ професійно-прикладної фізичної підготовки.

Перевірка ефективності експериментальної програми здійснювалася шляхом проведення формуючого експерименту.

До експерименту показники фізичної підготовленості студентів експериментальної і контрольної груп достовірних відмінностей не мали ($p > 0,05$). Після експерименту показники рівня фізичної підготовленості у студентів ЕГ достовірно покращилися у всіх тестах ($p < 0,05$). Так, достовірні зміни ($p < 0,05$) відбулися у студентів ЕГ у показниках витривалості (біг 3000 м), які за два роки застосування експериментальної програми зросли на 19,18%. Встановлено, що на початку експерименту рівень витривалості у студентів ЕГ, у порівнянні з контрольними нормативами навчальної програми з фізичного виховання, відповідав оцінці 1 бал, а наприкінці експерименту – 4 бали, тобто зріс на 3 бали. Показники витривалості студентів КГ змінилися не достовірно ($p > 0,05$). В цілому, за два роки експерименту результати у бігу на 3000 м у них знизилися на 1,3% і після експерименту виявилися нижчими, ніж початкові. Таким чином, можна зробити висновок, що традиційна програма з фізичного виховання не сприяє розвитку витривалості (табл. 2).

Враховуючи те, що швидкість не є головною професійно важливою якістю для майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту, в експериментальній програмі її цілеспрямований розвиток не передбачався. Тестування у бігу 100 м показало, що у студентів ЕГ за два роки експерименту швидкісні здібності покращилися на 5,25% та в середньому стали

дорівнювати 4 балам. Отже, показники бігу на 100 м у студентів ЕГ зазнали незначних позитивних змін, проте змінилися достовірно ($p < 0,05$).

У студентів КГ групи за два роки занять фізичним вихованням показники швидкісних якостей знизилися на 8,1%.

Таблиця 2

Динаміка показників фізичної підготовленості студентів експериментальної (n=25) і контрольної (n=25) груп до і після експерименту

Тестування	Експериментальна група (n = 25)				Контрольна група (n = 25)			
	Етап дослідження							
	До		Після		До		Після	
	$\bar{X} \pm m$	Бал	$\bar{X} \pm m$	Бал	$\bar{X} \pm m$	Бал	$\bar{X} \pm m$	Бал
Біг 3000м, (с)	967,24±19,25	1	781,72±10,26	4	940,84±21,23	1	952,64±19,15	1
Біг 100м, (с)	14,48±0,21	3	13,72±0,11	4	14,44±0,20	3	15,61±1,17	1
Підтягування на перекладині, разів	9,6±0,37	2	16,9±0,41	5	10,7±0,28	2	11,1±0,21	2
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	29,7±1,02	2	44,6±0,54	5	30,3±1,37	3	31,8±1,16	3
Вис на зігнутих руках, с	36,64±2,17	3	59,32±0,68	4	34,84±1,78	3	37,64±1,18	3
Човниковий біг 4×9 м, с	9,98±0,15	2	9,02±0,05	4	9,89±0,13	2	10,02±0,08	2
Стрибок у довжину з місця, см	224,6±1,51	3	246,4±1,17	4	227,2±1,79	3	234,3±1,26	3
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	38,6±1,29	2	52,6±0,28	5	40,2±1,17	3	44,3±0,74	3
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	9,1±0,33	2	14,3±0,41	3	9,0±0,48	2	9,6±0,43	2

Достовірні зміни у студентів ЕГ відбулися у результатах човникового бігу 4×9 м, де після експерименту підвищення складо 9,62% ($p < 0,05$). Отже, якщо на початку експерименту результати у човниковому бігу 4×9 м у досліджуваних експериментальної групи відповідали оцінці 2 бали, то після застосування експериментальної програми вони підвищилися до 4 балів. У студентів КГ показники спритності знизилися на 1,3% та так і залишилися на рівні 2 балів.

Показники силових якостей, які визначалися за результатами підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачі, вису на зігнутих руках, у студентів ЕГ достовірно покращилися ($p < 0,05$). Так, за два роки застосування експериментальної програми результати у підтягуванні на перекладині у них збільшилися на 75,51%, та середньоарифметична оцінка в цьому тестуванні підвищилася до 5 балів. Результати підтягування на перекладині студентів КГ за два роки занять фізичним вихованням за традиційною програмою збільшилися лише на 3,8% та залишилися на рівні 2 балів. Аналіз показників розвитку сили м'язів рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачі) у студентів ЕГ показав, що вони збільшилися на 49,93%. Визначено, що після експерименту студенти в середньому змогли покращити свої результати до оцінки 5 балів. В той же час показники сили рук у студентів КГ за два роки покращилися лише на 5%, що відповідає оцінці 3 бали. Порівняльний аналіз показників сили м'язів черевного пресу (піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв.) показав, що у підсумку за два роки експерименту вони збільшилися на 36,51% та з оцінки 2 бали підвищилися до 5 балів. У студентів КГ за два роки навчання результати у тесті підніманні тулуба в сід за 1 хв. покращилися лише на 10,3% та залишилися на рівні 3 балів (рис.1).

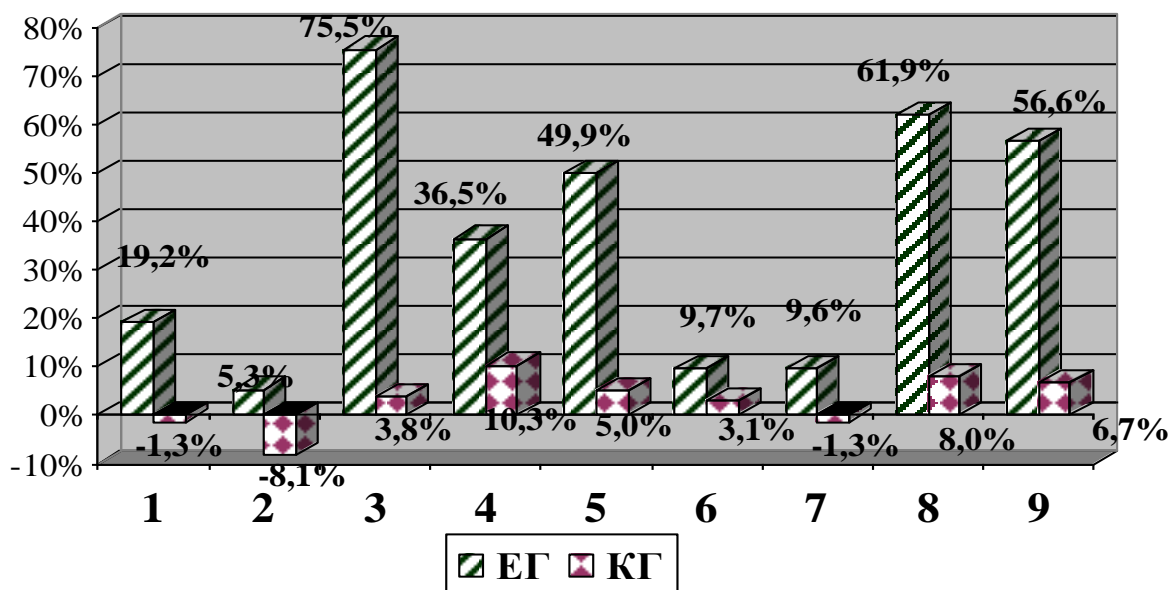


Рис. 1 Зміни показників фізичної підготовленості студентів експериментальної і контрольної груп після експерименту,

%

Примітка: 1 – витривалість (біг 3000 м); 2 – швидкість (біг 100 м); 3 – сила м'язів рук (підтягування на перекладині); 4 – сила м'язів черевного пресу (піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв); 5 – сила м'язів рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи); 6 – вибухова сила (стрибок у довжину з місця); 7 – спритність (човниковий біг 4 × 9 м); 8 – сила м'язів рук (вис на зігнутих руках); 9 – гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи).

Аналіз результатів вису на зігнутих руках у студентів ЕГ показав, що після експерименту відбулося збільшення їх на 61,89%. Порівняння результатів тестування з контрольними нормативами виявило, що після двох років занять за експериментальною програмою вони зросли до 4 балів. Аналогічні показники студентів КГ у цілому після двох років занять фізичним вихованням за традиційною програмою збільшилися на 8%.

Достовірне покращення ($p < 0,05$) у студентів ЕГ відбулося і у показниках стрибка у довжину з місця, які після експерименту підвищилися на 9,74%. Результати студентів КГ у стрибках у довжину з місця після експерименту покращилися на 3,1%.

Показники гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи) студентів ЕГ зазнали достовірних змін ($p < 0,05$) та за два роки експерименту покращилися на 57,02%. Показники гнучкості студентів КГ покращилися лише на 6,7% та залишилися на рівні, що відповідає 2 балам.

Отже, аналіз результатів тестування рівня фізичної підготовленості виявив позитивну і статистично достовірну динаміку ($p < 0,05$) всіх досліджуваних показників у студентів ЕГ, що є підтвердженням ефективності застосування програми з фізичного виховання з посиленням курсом професійно-прикладної фізичної підготовки.

Висновки.

1. Встановлено, що на початку педагогічного експерименту показники рівня фізичної підготовленості студентів експериментальної і контрольної груп відповідали низькому рівню та дорівнювали 2-3 балам.

2. Аналіз результатів реалізації експериментальної програми з фізичного виховання з посиленням курсом професійно-прикладної фізичної підготовки засвідчив позитивні достовірні зміни ($p < 0,05$) всіх показників фізичної підготовленості студентів експериментальної групи, що може свідчити про її ефективність.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку посиленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів інших спеціальностей залізничних закладів вищої освіти.

Літератури

1. Аманжол И. А. Оценка условий труда некоторых профессий железнодорожных предприятий / И. А. Аманжол, Ж. Ж. Жарылкасын, Е. Ж. Отаров // Актуальные проблемы транспортной медицины. – 2005. – № 1 – С. 64-66.

2. Бондаренко И. Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. Г. Бондаренко. – Д., 2009. – 20 с.

3. Бореико Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Наталія Юріївна Бореико; ЛНПУ ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2008. – 20 с.

4. Бортнев Д. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов пожарно-технического училища : дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки оздоровительной и адаптивной физической культуры» : - Малаховка, 2005. – 163 с.

5. Бурнаев З. Р. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов военной кафедры гражданского ВУЗа : дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Зуфар Русланович Бурнаев. – Алматы, 2006. – 137 с.

6. Васельцова И. А. Система профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожного ВУЗа : дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / И. А. Васельцова – Самара, 2004. – 311 с.

7. Войтенко А. М. Гігієнічні проблеми транспортної галузі / А. М. Войтенко // Гігієнічна наука та практика на рубежі століть : Матеріали 14 з'їзду гігієністів України. 19-21 травня 2004 року (Дніпропетровськ) / Під ред. Ю. І. Кундієва, А.М. Сердюка, Є. Г. Гончарука, О. В. Лапушенко. – Т. 1. – К., 2004. – С. 365-367.

8. Давиденко А. И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических ВУЗов : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. И. Давиденко / – Краснодар, 2005. – 23 с.

9. Amanzhol I.A. Estimation of labour condition of some trades at railway enterprises. / I.A. Amanzhol, Zharylkasyn Zh. Zh., Otarov E.Zh. // Actual problems of transport medicine. – 2005. – № 1 – P. 64-66.

10. Bondarenko I.G. Means of professionally applied physical training in the physical education of students-ecologists: dissertation abstract for the candidate of physical education and sport: sec. 24.00.02. "Physical culture, physical education of different groups of the population" / I.G. Bodarenko. – D., 2009. – 20 p.

11. Boreyko N.Yu. Pedagogical conditions of professionally applied physical training of students, who study at technical higher educational establishments: dissertation abstract for the candidate of pedagogical sciences: [spec.] 13.00.04 "Theory and methods of professional education" / Natalia Yuriiivna Boreyko; T. Shevchenko LNPU – Lugansk, 2008. – 20 p.

12. Bortnev D.A. Professionally applied physical training of cadets of fire-technical specialized school: dissertation of the candidate of pedagogical sciences: 13.00.04: – Malahovka, 2005. – 163 p.

13. Burnaev Z.R. Professionally applied physical training of students of military department in civil university: dissertation for the candidate of pedagogical sciences: spec. 13.00.04 "Theory and methods of physical education, sport training, adaptive and health improving physical training" / Zufar Ruslanovich Burnaev. – Almaaty, 2006. – 137 p.

14. Vaselcova I.A. The system of professionally applied physical training of students, who study at railway higher educational establishments: dissertation for the candidate of pedagogical sciences: spec. 13.00.08 "Theory and methods of professional education" / I.A. Vaselcova – Samara, 2004. – 311 p.

15. Voytenko A.M. Hygienic problems of the transport industry / A.M. Voytenko // Hygienic science and practice at the turn of the century : Materials of the 14th congress of hygienists of Ukraine. 19-21 may 2004 year (Dnipropetrovsk) / Edited by Yu.I. Kundiyeva, A.M. Serduk, Ye.G. Goncharuk, O.V. Lapushenko. – Vol. 1. – K., 2004. – P. 365-367.

16. Davidenko A.I. The organization and content of professionally applied physical training of students, who study at technical higher educational establishments: dissertation abstract for the candidate of pedagogical sciences 13.00.04 "Theory and methods of physical education, sport training, adaptive and health improving physical training" / A.I. Davidenko / – Krasnodar, 2005. – 23 p.

**Зінків О., Лопушанська А., Любіжанін Ю., Ченікало О.
Львівський державний університет фізичної культури**

СТРУКТУРА ТА РЕГЛАМЕНТАЦІЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДИСЦИПЛІНАХ ГІРСЬКОЛИЖНОГО СПОРТУ

У статті розглядається важливість питання структури та регламентації змагальної діяльності у гірськолижному спорті. За останні десятиріччя у зв'язку з великою популярністю цього виду збільшилась аудиторія телебачення та інтернету, що призводить до зміни формату проведення змагань. Впровадження нових дисциплін, командних змагань, вдосконалення уже існуючих та новинки у спорядженні наштовхують на пошук нових підходів у підготовці спортсменів. Також постає гостро питання підготовки та структури змагань для маленьких спортсменів, адже розпочинають займатись з 5 років у даному виді спорту. На даний час у програму чемпіонату світу та зимових Олімпійських Ігор входить 7 дисциплін гірськолижного спорту. За структурою та регламентацією їх можна розподілити на швидкісні (супер – гігант та швидкісний спуск), технічні (слалом – гігант, слалом, паралельний слалом та командні змагання) та комбіновані (альпійська комбінація яка включає у себе швидкісний спуск та слалом окремими стартами). Структура та регламентація кожної дисципліни вимагає від спортсмена певного рівня підготовки наприклад у швидкісному спуску швидше 16 років до змагань не допускають, у зв'язку з високими швидкостями, польотами та ризиком для життя. Технічні дисципліни слалом та слалом – гігант мають менші вимоги до швидкості, але у них потрібні доведення технічних рухів до автоматизму. Командні змагання потребують злагодженої командної роботи, адже результат та ціна медалей іде на доли секунди. Дане дослідження особливості структури та регламентації сучасних дисциплін гірськолижного спорту надало можливість розподілити їх за напрямками технічної підготовки.

Ключові слова: гірські лижі, швидкісний спуск, супер – гігант, слалом – гігант, слалом, альпійська комбінація, командні змагання.

Структура и регламентация соревновательной деятельности дисциплин горнолыжного спорта. Зинкив Ольга, Лопушанская Анна, Любизанин Юрий, Ченикало Александр. В статье рассматривается важность вопроса структуры и регламентации соревновательной деятельности в горнолыжном спорте. За последние десятилетия в связи с ростом популярности этого вида спорта возросла аудитория телезрителей и пользователей интернетом, что привело к изменению формата проведения соревнований. Новые дисциплины, командные соревнования, совершенствование уже имеющихся и новинки в снаряжении Впровадження нових дисциплін, командних змагань, вдосконалення уже існуючих та новинки у спорядженні наталкують на пошук нових підходів в підготовке спортсменов. Также стоит остро вопрос подготовки и структуры соревнований для маленьких спортсменов, ведь начинают заниматься с 5 лет в данном виде спорта. В настоящее время в программу чемпионата мира и зимних Олимпийских Игр входит 7 дисциплин горнолыжного спорта. По структуре и регламентацией их можно разделить на скоростные (супер - гигант и скоростной спуск), технические (слалом - гигант, слалом, параллельный слалом и командные соревнования) и комбинированные (альпийская комбинация которая включает в себя скоростной спуск и слалом отдельными стартами). Структура и регламентация каждого предмета требует от спортсмена определенного уровня подготовки, например в скоростном спуске быстрее 16 лет к соревнованиям не допускают, в связи с высокими скоростями, полетами и риском для жизни. Технические дисциплины слалом и слалом - гигант имеют меньшие требования к скорости, но в них нужно доведение технических движений до автоматизма. Командные соревнования требуют слаженной командной работы, ведь результат и цена медалей идет на доли секунды. Данное исследование особенности структуры и регламентации современных дисциплин горнолыжного спорта позволило распределить их по направлениям технической подготовки.

Ключевые слова: горные лыжи, скоростной спуск, супер – гигант, слалом – гигант, альпийская комбинация, командные соревнования.

Structure and reglamentation competitive activity in alpine skiing. Zinkiv Olha, Lopushanska Anna, Lyubizhanin Yuriy, Chenikalo Oleksandr. The article considers the importance of the question of the structure and regulation of competitive alpine skiing activities. Over the past decades, due to the great popularity of this type, the TV and Internet audience have increased, which leads to a change in the format of the competition. The introduction of new disciplines, team competitions, improvement of existing ones and new items in the equipment lead to the search for new approaches in the preparation of athletes. There appears