

Матеріали V Всеукраїнської електронної конференції (Київ, 18 травня 2017 р.) / ред. В.В. Гамалій, В.О. Кашуба, О.А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ, 2017. – С. 57-58.

7. Кашуба В. Потенціал оздоровчого туризму щодо оптимізації процесу адаптації дітей до умов навчання в школі / В. Кашуба, Н. Гончарова, Г. Бутенко // Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура». Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника. - № 25-26. С. 148-154.

8. Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Физ. воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 50–58.

9. Кашуба В. О. Аналіз рівня практичних умінь до здоров'яформуючої діяльності дітей та підлітків з вадами слуху / Віталій Кашуба, Олена Маслова, Тетяна Ричок // Теорія і методика фізичного виховання. - Режим доступу: <http://tmfvs-journal.unisport.edu.ua/article/view/106306>

10. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : [Монографія] / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2007. – 279 с.

## ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАЛІЗНИЧНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Єфремова А. Я.

Український державний університет залізничного транспорту, м. Харків, Україна

**Вступ.** Сьогодні перед суспільством гостро постає проблема збереження здоров'я майбутніх фахівців залізничного транспорту. Однак, як свідчать багаточисленні дослідження [2, 4], наразі відбувається стрімке погіршення рівня фізичної та психофізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти. Сучасні студенти часто хворіють, мають надлишкову масу тіла, порушення опорно-рухового апарату, перебувають під впливом несприятливих та шкідливих умов довкілля, піддаються значним нервовим навантаженням, нерационально харчуються та не дотримуються принципів здорового способу життя [4, 5].

Відомо, що саме завдяки систематичним заняттям фізичними вправами у людини підвищується рівень загальної працездатності, розширюється діапазон рухових умінь і навичок, покращується розумова активність, регулюється психоемоційний стан, покращується самопочуття та формується бажання вести здоровий спосіб життя [3].

Сучасна молодь – це майбутнє України й саме тому фізичне виховання у закладах вищої освіти є справою державної ваги. Отже, актуальним стає процес вирішення одного зі специфічних завдань фізичного виховання, а саме, досягнення оптимального рівня розвитку фізичних якостей студентів.

Умови вищої школи вимагають від майбутніх залізничників не лише глибоких теоретичних та практичних знань, умінь та навичок, але і високого рівня психофізичної підготовленості, довготривалу професійну працездатність, формування резервних фізичних і функціональних можливостей організму, здатність до повного відновлення у заданий відрізок часу, а також прагнення до досягнення мети та подальшого розвитку. Ці умови є необхідними для своєчасної адаптації швидко змінних умов виробничого і зовнішнього середовища, об'єму і інтенсивності праці [1, 3].

**Мета роботи** - дослідити особливості освітнього процесу фізичного виховання у залізничних закладах освіти.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної наукової літератури, спостереження, узагальнення.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Виходячи з вимог, що пред'являються до підготовки майбутніх фахівців залізничників, слід будувати і навчальний процес з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Цей процес повинен бути спрямований на зміцнення здоров'я студентів, розвиток психічних, фізичних та координаційно-рухових здібностей, а також на розвиток та удосконалення рівня фізичної працездатності студентської молоді. Тому оздоровча рухова підготовка повинна бути обов'язковою складовою програми фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Оздоровча рухова підготовка – це цілеспрямований педагогічний процес з використанням специфічних засобів і методів фізичного виховання і профілюючих видів рухової активності, в результаті якого психофізичні функції, рухові якості, основні параметри здоров'я відповідають вимогам обраної професії [2].

За умов правильно підібраних видів рухової активності, засобів і методів фізичного виховання можливо цілеспрямовано сприяти розвитку і тренуванню сенсорних і моторних функцій людини, покращувати сприйняття та удосконалювати координацію рухів, розвивати такі психологічні функції, як пам'ять, увага, мислення, працьовитість, цілеспрямованість та ін.

В процесі оздоровчої рухової підготовки майбутніх залізничників повинні вирішуватися наступні головні завдання:

- розвиток і удосконалення професійно важливих фізичних і психофізичних здібностей;
- покращення адаптаційних можливостей організму до виробничих умов;
- удосконалення індивідуального набору рухових умінь, навичок і фізкультурно-оздоровчих, освітніх знань, які є важливими та необхідними при оволодінні певними виробничими операціями;
- забезпечення довгострокового та високого рівня працездатності в сучасних умовах виробництва;
- зміцнення і збереження здоров'я майбутніх фахівців;
- виховання моральних, етичних, духовних, вольових і інших якостей особистості сучасного професіонала [2].

На сьогоднішній день очевидно, що побудова освітнього процесу з фізичного виховання повинна мати яскраво виражений оздоровчий характер, оскільки навіть в рамках вивчення одного професійного напрямку, є такі професійні групи спеціальностей, які мають значні відмінності в умовах виконання професійних обов'язків, а також потребують специфічних вимог до фізичної підготовленості майбутніх фахівців.

**Висновки.** Отже, оздоровча спрямованість процесу фізичного виховання має істотне практичне значення для суспільства, оскільки є одним з безпосередніх чинників поліпшення професійної підготовки кваліфікованих кадрів, підвищення рівня надійності і готовності до ефективної трудової діяльності працівників та фахівців залізничної сфери в умовах управління сучасною складною технікою. Фізичне виховання в цьому відношенні є одним з важливих чинників сучасного виробництва.

Таким чином, одним з головних завдань фізичного виховання студентської молоді є розробка і впровадження в навчальний процес оздоровчих засобів і методів для розвитку та удосконалення професійних вмінь та навиків, як основи прояву широкого діапазону рухових здібностей, необхідних для майбутньої ефективної трудової діяльності зі збереженням високої розумової і фізичної працездатності.

#### Література

1. Аманжол И.А., Жарылкасын Ж.Ж., Отаров Е.Ж. Оценка условий труда некоторых профессий железнодорожных предприятий. Актуальные проблемы транспортной медицины. 2005; 1: 64–66.

2. Горбуля В.О., Горбуля В.Б. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗНУ. В: Єрмаков С.С., редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ (ХХП); 2005; 24, с. 47–51.

3. Завидівська Н.Н. Особливості вдосконалення системи фізичного виховання студентів в умовах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти. В: Гуманітарний вісник ДВНЗ: «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький; 2012; 25: 59–63.

4. Кобза М.Т. Фізіологічний аналіз впливу занять фізичним вихованням на адаптацію до фізичних навантажень та здоров'я студентів [автореферат]. Сімферополь; 2002. 18 с.

5. Колиненко Е.А. Повышение уровня физического состояния работников железнодорожного транспорта средствами физической культуры [автореферат]. Хабаровск; 2001. 23 с.

## КОРЕКЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Куц-Бурдейна О. О.

Вінницький соціально-економічний інститут Університету «Україна»,  
м. Вінниця, Україна

**Вступ.** Одним із чинників, який негативно впливає на функціональні можливості організму, а також сприяє виникненню деяких хронічних захворювань, виступає дисбаланс розвитку опорно-рухового апарату, який може проявлятися порушенням постави [2, 3, 7, 8].

Розповсюдженість порушень постави у студентів зумовлена складністю організації роботи і відсутністю оптимальних методик фізичного виховання у закладах вищої освіти [8]. Як відомо, у закладах вищої освіти кількість студентів з порушенням постави збільшується з кожним роком [1, 3, 5], що зумовлено низькою мотивацією молоді до занять фізичною культурою [4].

**Мета роботи** - перевірити ефективність занять із використанням фізичних навантажень зі стимуляцією та без стимуляції анаеробних процесів енергозабезпечення на функціональну підготовленість студентів з порушенням постави.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент), фізіологічні методи дослідження (метод велоергометрії), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Попередні дослідження дозволили розробити програму занять, яка містила 4 модулі занять за якими займалися експериментальні групи. У експерименті взяли участь 24 юнаки та 24 дівчини зі сколіотичною поставою. З числа студентів сформовано 2 експериментальні групи юнаків (ЕГ 1, (n=12) і ЕГ 2, (n=12)) та 2 експериментальні групи дівчат (ЕГ3 (n=11), ЕГ 4 (n=13), які займалися за відповідними модулями (I, II, III, IV). Два з них спрямовані на розвиток аеробних можливостей у юнаків та дівчат (відповідно модуль I та II), два – на стимуляцію анаеробних можливостей організму юнаків та дівчат (відповідно модуль III та IV).

Оцінка ефективності занять за розробленими модулями оцінювалася шляхом порівняння результатів досліджень до та після експерименту.

Як у юнаків, так і у дівчат заняття зі стимуляцією аеробних процесів енергозабезпечення (модулі I і II) викликали вірогідне зростання відносного показника