

дають можливість констатувати, що педагогічні умови та методи фізичного виховання курсантів та студентів у процесі занять спортивними іграми є дієвими і тісно взаємопов'язані із сучасними викликами сьогодення та виховними завданнями. Аналіз отриманих результатів показав, що ефективність фізичного виховання курсантів та студентів засобами футболу підвищилася за допомогою таких методів як змагання з футболу, метод перспективи, розповіді, уподібнення та ін.

Перспективи подальшого дослідження. Проведене дослідження не висчерпує всіх аспектів проблеми. Перспективним може бути вивчення: особливостей фізичного виховання в процесі занять спортивними іграми учнів різних вікових груп; педагогічних умов фізичного виховання курсантів та студентів у спортивних об'єднаннях; сукупності організаційних і виховних форм і методів тощо.

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості : підручник [Текст] / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2008. – 848 с.
2. Volkov L.V. Fizicheskoe vospitanie uchashchihhsya: uchebno-metodicheskoe posobie [Текст] / L.V. Volkov. – К.: Radshkola, 1988. – 184 с.
3. Зубалій М.Д. Використання українських народних ігор у формуванні самосвідомості молоді [Текст] / М.Д. Зубалій, М.В. Туленков // Культура і національна самосвідомість: проблеми теорії та завдання практики. – К., 1991. – С. 104–106.
4. Novikov B.I. Analiz rechevogo obscheniya prepodavateley so studentami v protsesse zanyatiy po fizicheskomu vospitaniiyu [Текст] / B.I. Novikov // Теорія і практика фізическої культури. – 1989, – № 10. – С.12-14.
5. Самоха Р.А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: дис. канд. пед. наук: 13.00.07 [Текст] / Р.А. Самоха. – Київ. – 2007. – 226 с.
6. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 [Текст] / О.В. Тимошенко. – Київ, 2009. – 38 с.
7. Тимчик М.В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах [Текст] / М.В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.
8. Pylypenko V.M. Sportyvno-tekhnichna pidhotovka yunykh futbolistiv na trenuvannyakh [Текст] / V.M. Pylypenko, Filonenko O.A. // «Zbirnyk «Naukovyy chasopys» Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova». Seriya 15: «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kul'tura i sport)». Vypusk 3 K (84) 17. – К.: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2017. – С. 358-362.
9. Pylypenko V.M. Takyta y tekhnika hry futbol'noho vorotarya universytet-s'koyi komandy [Текст] / V.M. Pylypenko // Visnyk Chernihiv'skoho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Vypusk 147 Tom II. Seriya: «Pedahohichni nauky, fizychno vykhovannya ta sport». – Chernihiv: Redaktsiyno vydavnychyy viddil ChNPU imeni T.H. Shevchenka, 2017. – С. 236-239.

Підвальна О. В., Булейченко О. В.

Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова

ВИВЧЕННЯ І ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ЙОГИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНО-МЕДИЧНИХ ГРУП У ВНЗ

У статті відображено особливості використання фітнес-йоги як одного із засобів здоров'язбереження та підвищення мотивації до занять з фізичного виховання та спонукання до здорового способу життя. Аналізуючи результати педагогічних спостережень, робляться висновки та надаються рекомендації з приводу використання у навчально-виховному процесі та самостійних занять фітнес-йоги, з урахуванням індивідуальних фізіологічних можливостей та фізичного стану студентів.

Ключові слова: спеціально-медична група, здоров'язбереження, фітнес-йога, мотивація.

Подвальная О.В., Бuleychenko О.В. Изучение и использование фитнес-йоги в процессе физического воспитания студентов специально-медицинских групп в вузах. В статье отражены особенности фитнес-йоги как одного из средств здоровьесбережения и повышения мотивации к занятиям по физическому воспитанию и побуждение к здоровому образу жизни. Анализируя результаты педагогических наблюдений, делаются выводы и даются рекомендации по поводу использования в учебно-воспитательном процессе и самостоятельных занятий фитнес-йоги, с учетом индивидуальных физиологических возможностей и физического состояния студентов.

Ключевые слова: специально-медицинская группа, здоровьесбережения, фитнес-йога, мотивация.

Pidvalna O.V., Buleychenko O.V. Study and use of fitness yoga in the process of physical education of students of special medical groups in universities. *The article describes the features of using fitness yoga as one of the means of health preservation and enhancement of motivation for physical education classes and encouragement to a healthy lifestyle.*

Purpose of the study. The rationale of fitness yoga as one of the effective methods for improving the psychophysical state and psychosocial health of students of special medical groups in training and recreational classes in physical culture.

Analyzing the results of pedagogical observations, conclusions and recommendations are made regarding the use of fitness yoga in the educational process and independent exercises, considering the individual physiological possibilities and the physical condition of students.

Conclusions. As a result of pedagogical observation, it has been established that yoga classes, as one of the means, health preservation, take place in the curriculum for university students.

Yoga classes affect every part of the body, stretching and toning the muscles and joints, the spine and the entire musculoskeletal system. Classes positively affect the emotional and psychological state, remove both physical and mental overload. They are suitable for both healthy students and for students who belong to specially-medical groups.

Key words: special-medical group, healthcare, fitness yoga, motivation.

Постановка проблеми. Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, українські фахівці стверджують, що серед більшості з них зазвичай не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами.

На сьогоднішній день доволі багато молодих людей з фізичними вадами, які потребують лікування та оздоровлення [7,10]. Зараз існують безліч методів які можуть сприяти оздоровленню або повному вилікуванню. Серед них лікування в медичних закладах, використання нетрадиційної або народної медицини та багато іншого. З-поміж усіх методів можна окремо виділити виконання фізичних вправ, які сприяють покращенню здоров'я та самопочуття, а саме заняття з йоги [1]. Цей комплекс вправ вже себе зарекомендував з давніх-давен і використовується й нині для оздоровчих цілей [2]. Окрім цього, для такого «лікування» майже нічого не потрібно. Необхідні тільки вільний робочий простір, гімнастичний килимок та тиша. Багатьом студентам за встановленим діагнозом забороняються бігові, стрибкові та силові навантаження [3]. Тому їм потрібно індивідуально підбирати навантаження низької та середньої інтенсивності [5]. На погляд провідних фахівців це можливо завдяки фітнес-йозі. Маючи на озброєнні необхідний комплекс вправ для оздоровлення тої вади, яка є у людини, можна в найдешевший спосіб отримати бажаний результат. Більш того, цей комплекс допомагає загартувати тіло та покращити фізичні показники. Насправді, це ще не всі переваги йоги які можна відчуті з самих перших занять. Для дослідження було використано чимало методичної літератури та різних наукових публікацій із дослідженнями про позитивний психофізичний вплив йоги на здоров'я.

Мета дослідження. Обґрунтування доцільності використання фітнес-йоги, як одного з ефективних методів покращення психофізичного стану та психосоціального здоров'я студентів спеціальних медичних груп в навчально-тренувальних і рекреаційних заняттях з фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Вивчити досвід використання фітнес-йоги, як сучасної технології покращення психофізичного стану та психосоціального здоров'я студентів спеціально медичних груп та формування здорового способу життя.
2. Обґрунтувати користь використання фітнес-йоги, як одного з ефективних методів покращення психофізичного стану та психосоціального здоров'я студентів спеціальних медичних груп під час навчально-тренувальних та рекреаційних занять з фітнес-йоги.
3. Розробити та оцінити ефективність використання технології фітнес-йоги на навчально-тренувальних та рекреаційних заняттях з фізичної культури зі студентами спеціальних медичних груп.

Аналіз літературних джерел. Фахівці з фізичного виховання спеціальних медичних груп відзначають дефіцит рухової активності студентів, низький рівень фізичної підготовленості й фізичного здоров'я, що свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації мотиваційного підходу до організації фізичного виховання у ВНЗ.

Існують певні проблеми під час впровадження занять з фізичної культури для студентів спеціальних медичних груп. Адже стандартні заняття, які проводилися у ВНЗ, не були ефективні для цієї категорії студентів, а інколи, завдавали ще більшої шкоди. Тому було розроблено універсальні методики для студентів, з медичними застереженнями.

Багато науковців займаються проблемою фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Один з головних принципів фізичного виховання – принцип оздоровчої спрямованості, зміст якого полягає в забезпеченні оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами (О. Васильков, О. Дубогай, Л. Матвєєв, В. Платонов, Т. Круцевич, Б. Шиян та ін).

Методологічними побудовами програми фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп (СМГ) служили фундаментальні положення теорії та методики фізичного виховання і спорту (М. Булатова, Е. Булич, М. Мізеров, А. Мальований, М. Линець, Л. Матвєєв та ін.).

Окрім цього, було також введено безліч новітніх методів та напрямків для студентів спеціальної медичної групи, для покращення їх здоров'я та самопочуття. Одним з яких є введення хатха-йоги для реабілітації та розвитку людей з фізичними вадами (Айенгар Г., Бойко В., Сафронов А., Браун К.).

Результати дослідження. Як вже зазначалося, хатха-йога використовується як дуже ефективний метод для покращення здоров'я людини. Під поняттям «здоров'я», мається на увазі психофізичний та психосоціальний стан людини. На самперед, визначимо головні переваги, які можна відчуті після тривалого періоду занять з хатха-йоги. А саме: загальна рекреація організму, регулюється вага, нормалізується психоемоційний стан, сон, підвищується працездатність, активізуються імунні функції організму, поліпшується іннервація і кровопостачання внутрішніх органів, розвивається фізіологічна адаптаційна реакція організму, гнучкість і рухливість опорно-рухового апарату, відбувається тренування внутрішньої мускулатури та інші [6]. Ця система, на відміну від стандартних спортивних тренувань, не викликає м'язових спазмів. З плином часу у практикуючих хатха-йогу підвищується тонус м'язів і укріплюються зв'язки, що, в свою чергу, сприятливо позначається на формуванні правильної постави. Окрім фізичних показників можна відзначити і психічні: зниження стресу, стабілізація емоційного стану людини, зменшення рівня стурбованості, підвищення життєвого тону та інше.

Дослідження проводилось на базі спортивного комплексу НПУ імені М. П. Драгоманова зі студентами спеціальної медичної групи (СМГ). Студенти 1-2 року денної форми навчання, а саме: факультет історичної освіти, факультет філософської освіти і науки, фізико-математичного факультету і української філософії. Згідно учбового плану студенти

займалися різними видами фітнесу: ритмічною гімнастикою, стрейчингом, каланетикою, пілатесом, оздоровчим плаванням, корегуючою атлетичною гімнастикою, табатою, йогою.

Студентам на початку учебного року було запропоновано обрати вид фітнесу яким би їм хотілося займатися під час навчання в університеті. Було проведено анкетування, після чого сформовані групи за видами фітнесу. Всього у педагогічному експерименті брало участь 44 студента. Було сформовано дві групи. Перша Контрольна група (КГ) - 22 особи, які займалися ритмічною гімнастикою. Друга - Експериментальна (ЕГ), яка займалася - фітнес йогою.

Викладачами кафедри були розроблені комплекси з ритмічної гімнастики і комплекс з йоги. Комплекс з йоги складався з 15 асан (асана це є нерухома і зручна поза). Асани можна поділити на прості і складні: за положенням тіла: в положенні стоячі, сидячі і лежачі; асани на скручування; асани на утримання рівноваги і розслаблення. Крім цього, асани можна ще поділити по призначенню (медитативні та терапевтичні). Медитативні, тобто ті, які допомагають або готують до практики вищих ступенів йоги; терапевтичні - це такі, які володіють певним психо-фізіотерапевтичним впливом на організм. Перед початком, слід зазначити, що найголовніше, при виконанні асан, не забувати, що надмірні зусилля, такі, щоб по тілу пробігали дрижаки, тут не потрібні. Перебування в асанах має бути приємним і комфортним.

Під час виконання асан особливу увагу приділяли диханню (пронояма) і техніці виконання асан та дотриманню методичних вказівок. Дихальна гімнастика є могутнім чинником оздоровчої дії на організм. Заняття різними видами дихальної гімнастики сприяють адаптації організму хворого, його серцево-судинної системи і органів дихання до фізичних навантажень, підвищують його імунологічну реактивність відносно вірусної і бактерійної інфекції. Активне заняття дихальними вправами ведуть до оптимізації стану співвідношення процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі, сприяють усуненню функціональних порушень з її сторони. Все це разом з постановкою правильного дихання покращує роботу грудної клітки і укріплює дихальні м'язи, сприяє усуненню порушень у сфері нейроендокринної регуляції, зниженню підвищеної лабільності бронхів, відновленню нормального механізму дихання, нормалізації діяльності інших внутрішніх органів. Під час виконання асан виконувалися 3-5 дихальних циклів. Дихальний цикл складався з 1 вдишу і 1 видиху.

Заняття з йоги починалося з підготовчої, основної і заключної частин [11]. У підготовчій частині виконувалися дихальні вправи (черевне дихання). В основній частині - асани (пози): дерева, трикутника, стільця, собаки, воїна, цвіркуна, героя, кобри, риби, ембріона, дельфіна, човна). В заключній частині - асани на розслаблення (шавасана - глибока релаксація).

Дослідження проводилось два навчальних семестри з жовтня по квітень. На початку і в кінці педагогічного експерименту антропометричні показники були занесені до щоденників Здоров'я (О.Д. Дубогай) за наступними показниками як : вага, зріст, окружність талії, стегон, грудної клітини.

№	Показники зі щоденника здоров'я	Зміна у КС (у відсотках)	Зміна у ЕГ (у відсотках)
1	Маса тіла	-3%	-4%
2	Округлість талії	-3.1%	-3.3%
3	Округлість стегон	-2.7%	-3.1%
4	Округлість плеча	-1.1%	-1.2%
5	Округлість грудної клітини	+0.6%	+0.7%

Проаналізуємо отримані данні з експерименту. Студенти, які використовували різні методи та вправи для досягнення своєї мети, змогли значно покращити свої антропометричні параметри тіла та закріпити отриманий результат. Як ми бачимо, результати між експериментальною та контрольною групою ледь помітні та все одно вони є. При чому, експериментальна група отримала більш прогресуючий результат, з чого можна зробити висновок, що хатха-йога може бути дуже ефективним інструментом для позбавлення зайвої ваги та покращення фізичних параметрів тіла.

Тепер розглянемо тести на гнучкість тіла. Гнучкість необхідна в повсякденному житті для кращої стимуляції нервової системи, зменшити ризик травм, зменшення болі у м'язах, покращення постави. Основним критерієм оцінки гнучкості є максимальна амплітуда рухів, яка може бути досягнута випробуванням. Амплітуду рухів вимірюють в кутових градусах або за допомогою лінійних методів вимірювання (вимірювання довжини), використовуючи апаратуру або педагогічні тести.

Тест фламінго - це тест на утримання рівноваги на одній нозі, положення рук вздовж тулуба або за головою. Час виконання тесту вимірюється в секундах. Чим більший час - тим кращий показник.

Тест на рухливість хребта - він виконується в двох положеннях (стоячи нахил тулуба вперед або сидячи на підлозі з нахилом тулуба вперед). Необхідно тягнутися кінцівками рук до нульової відмітки (нульова відмітка знаходиться на рівні кінця кінцівок ніг). Вимірюється за допомогою різниці між кінцівками рук та нульової відмітки. Ідеальний результат може бути за умови, що руки знаходяться далі ніж нульова відмітка. Чим далі кінцівки рук відносно відмітки - тим кращий показник.

Тест на рухливість тазостегнового суглоба - цей тест виконується при положенні ніг нарізно (по різні боки відносно тулуба), руками опиратися об підлогу. Відстань відміряється від полу до тазу. Чим менша відстань - тим кращий показник.

Тест на рухливість гомілкового суглобу - виконується в положенні сидячі. Необхідно робити відхилення стопи до гомілок. Чим ближче положення стопи до гомілки - тим краще результат.

В таблиці наведені тести для гнучкості та прогрес студентів

№	Назва тесту	Прогрес у відсотках у КС	Прогрес у відсотках у ЕС
1	Фламінго	+ 13 (сек)	+22 (сек)
2	Рухливість хребта	+3,1 %	+6,9 %
3	Рухливість тазостегнового суглоба (поперечний шпагат)	-2,3%	-5,5%
4	Рухливість гомілкового суглоба	+1,4%	+4,1%

Тести на рухливість суглобів та гнучкість показують, що студенти експериментальної групи, які займалися хатха-йогою спромоглися досягнути набагато кращого результату ніж контрольна група. Це все обумовлено тим, що контрольна група, попри заняття ритмічною гімнастикою, не включала в себе блок вправ для покращення цього важливого показнику. Через це, студенти контрольної групи мали гірше відновлення після занять та на протязі навчального семестру.

Перед закінченням курсу було проведено ще анкетування, з приводу занять для контрольної та експериментальної груп. В анкеті були запитання, які стосувались самопочуття, емоційного стану, настрою після занять та інше.

Таблиця для контрольної групи

№	Питання	Жовтень		Травень	
		Так	Ні	Так	Ні
1	Чи подобаються вам заняття з ритмічної гімнастики?	15	7	20	2
2	Чи відчуваєте ви втому після занять?	19	3	15	7
3	Чи підвищився у вас настрій після занять?	11	11	14	8
4	Чи є у вас покращення настрою у повсякденному житті?	-	-	16	6
5	Чи відчули ви покращення свого самопочуття після курсу?	-	-	16	6
6	Чи відчуваєте ви зменшення стресу, розумового або емоційного перенавантаження?	13	9	15	7

Таблиця для експериментальної групи

№	Питання	Жовтень		Травень	
		Так	Ні	Так	Ні
1	Чи подобаються вам заняття з хатха-йоги?	13	9	20	2
2	Чи відчуваєте ви втому після занять?	12	10	7	15
3	Чи підвищився у вас настрій після занять?	14	8	21	1
4	Чи є у вас покращення настрою у повсякденному житті?	-	-	20	2
5	Чи відчули ви покращення свого самопочуття після курсу?	-	-	19	3
6	Чи відчуваєте ви зменшення стресу, розумового або емоційного перенавантаження?	11	11	20	2

Проаналізувавши результати опитування, нами з'ясовано, що показники втомі у експериментальної групи набагато нижчі, ніж у контрольної групи. Це пов'язано з використанням шавасани (вправ для розслаблення), яку виконують протягом 15 хвилин в заключній частині заняття, при використанні медитації. Окрім цього, емоційний стан студентів що займалися хатха-йогою став більш позитивний та стабільний. Студенти почали розслаблятися, вони відчули зменшення негативного впливу повсякденного життя та стресу, що був набутий протягом дня або тривалого періоду часу.

За результатами тестів, можна прослідкувати відчутну різницю між експериментальною та контрольною групами. Група яка займалася хатха-йогою отримала більш прогресуючий результат. Більш того, це призвело до покращення багатьох життєвих показників студентів. А саме: студенти почали правильно використовувати свій енергоресурс та покращили відновлення після занять, поліпшення координації (оскільки гнучкість тіла дає правильне розслаблення, вона також дає м'язам рівномірний тонус, що призводить до поліпшення координації людини), почуття рівноваги. окрім цього, студенти відчули значне покращення самопочуття та отримали більшу впевненість у власних силах та можливостях.

Висновки. В результаті проведеного педагогічного спостереження було з'ясовано, що заняття з йоги, як одного із засобів, здоров'язбереження має місце в учбовій програмі для студентів ВНЗ. Заняття з йоги впливають на кожну частину тіла, розтягуючи й тонізуючи м'язи та суглоби, хребет та весь опорно-руховий апарат. Заняття позитивно впливають на емоційний і психологічний стан, знімають як фізичні так і розумові перенавантаження. Вони підходять як для здорових студентів так і для студентів які відносяться до спеціально-медичних груп.

Перспективи подальших досліджень. В перспективі подальшої роботи можна зазначити, що хатха-йога має місце в навчальному процесі, як один з методів занять для студентів спеціальної медичної групи. На наступних етапах, можна розглянути хатху-йогу, як оздоровчий комплекс з фізичної культури. Також, впровадити йогу, як один з комплексів для покращення емоційного та психічного стану студентів.

Література

1. Агеев В. У. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической реакции. / В.У. Агеев, Т. В. Састамойнен // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 47–49.
2. Айенгар Г. Йога для женщин / Айенгар Г. - М.: Наука Гл. Ред. Восточной лит., 1992. - 272 с.
3. Беляков Р. Н. Дифференцированная программа оздоровление студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры / Р. Н. Беляков, В. В. Тимошенко, А. Н. Тимошенко. – Минск, 2001. – 79 с.
4. Bernard T. Hatha-joga / T. Bernard - М.: Prospekt, 2005. 110 s.
5. Bojko V. S. Joga: iskustvo komunikacii / V. S. Bojko - Nizhnij Novgorod: dekom, 2011. - 197 - 239 s.
6. Braun K. Joga. Obshchee rukovodstvo / Braun K. - М.: Kladz'-Buks, 2008. - 399 s.
7. Bulich E.H. G. Fizicheskoe vospitanie v special'nyh medicinskih gruppah / E.H. G. Bulich. – М. : Vyssh. shk., 1986. – 255 s.
8. Дубогай А. Д. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / А. Д. Дубогай, В. І. Завацький. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 218 с.
9. Safronov A. G. Joga: fiziologiya, psihosomatika, bioenergetika : [monografiya] / Safronov A. G. - Har'kov : FLP Kovalenko A. V., 2008. - 256 s.

10. Chogovadze A. V. Fizicheskoe vospitanie v rehabilitacii studentov s oslablennym zdorov'em : ucheb. posobie dlya stud. vuzov / A.V. Chogovadze, V. D. Proshlyakov, M. G. Macu / pod red. A. V. Chogovadze. – M.: Vyssh. shk., 1986. – 144 s.
11. Shvec N. N. Joga. Teoriya i praktika / N. N. SHvec M.: Centrpoligraf, 2010, 190 s.
12. Berger B. G., Owen D. R. Stress reduction and mood enhancement in four modes: swimming, body conditioning, Hatha yoga and fencing / Research Quarterly for Exercise and Sport. 1988, v.59, p. 148-159.

**Пічурін Валерій Васильович,
Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна
Пічурін Віктор Васильович
Дніпровський національний університет імені О.Гончара**

ЗМІСТ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ЗАЛІЗНИЧНІ СПОРУДИ ТА КОЛІЙНЕ ГОСПОДАРСТВО» У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

В статті приведено результати дослідження щодо встановлення професійно значущих психофізичних якостей сучасних фахівців спеціальності «Залізничні споруди та колійне господарство». З'ясовано перелік таких якостей. Встановлено як якості, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності, так і якості, які перешкоджають успішному виконанню професійної діяльності. Наведений перелік професійно значущих якостей запропоновано доповнити такими як здатність до усвідомленого, раціонального, адаптивного подолання критичної ситуації (сформованість ефективних стратегій копінг-поведінки) та здатність зносити (втримувати) ситуації невизначеності (толерантність до невизначеності).

Розроблено зміст психофізичної підготовки студентів спеціальності «Залізничні споруди та колійне господарство» у фізичному вихованні.

Ключові слова: фізичне виховання, психофізична підготовленість, професійно значущі якості.

Пичурин Валерий, Пичурин Виктор. Содержание психофизической подготовки студентов специальности «Железнодорожные сооружения и путевое хозяйство» в физическом воспитании. В статье приведены результаты исследования по установлению профессионально значимых психофизических качеств современных специалистов специальности «Железнодорожные сооружения и путевое хозяйство». Выяснено перечень таких качеств. Установлены как качества, которые способствуют успешному выполнению профессиональной деятельности, так и качества, которые препятствуют успешному выполнению профессиональной деятельности. Приведенный перечень профессионально значимых качеств предложено дополнить такими как способность к осознанному, рациональному, адаптивному преодолению критической ситуации (сформированность эффективных стратегий копинг-поведения) и способность переносить (выдерживать) ситуации неопределенности (толерантность к неопределенности).

Разработано содержание психофизической подготовки студентов специальности «Железнодорожные сооружения и путевое хозяйство» в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, психофизическая подготовленность, профессионально значимые качества.

Pichurin Valeriy, Pichurin Viktor. Contents of psychophysical training of students of specialties "Railway structures and track economy" in physical education. The article presents the results of research on the establishment of professionally significant psychophysical qualities of modern specialists in the specialty "Railway structures and track economy". A list of such qualities is found. The quality that promotes the successful performance of professional activities and the quality that impede the successful performance of professional activities are established. The list of professionally significant qualities is proposed to complement such as the ability to consciously, rationally, adaptively overcome the critical situation (the formation of effective coping behavior strategies) and the ability to withstand the uncertainty situation (tolerance to uncertainty). A list of professionally significant sports for the main engineering specialties of the railway transport has been established by comparing these data and the specifics of a particular sport activity.

The structure of psychophysical training of students of the specialty "Railway structures and track economy" consists of: psychological education; learning skills of mental self-regulation (autogenous training); the development of professionally meaningful qualities (mental balance, diligence, responsibility, organization, assemblage, concentration and stability of attention, endurance).

The content of psychophysical training of students of the specialty "Railway structures and track economy" in physical education is developed. The proposed content of psychophysical training was experimentally tested for the effectiveness of the formation of a number of professionally significant (for future specialists in the specialty "Railway structures and track economy") characteristics. Significant positive influence of using these resources in the process of physical education training on the formation of a number of professionally significant personality traits, tolerance to uncertainty, development of concentration and stability of attention, and vestibular stability are noted.

Key words: physical education, psychophysical training, professionally meaningful qualities.

Постановка проблеми. Освітні системи виникають і розвиваються як відповідь на потреби розвитку виробництва. Залізничний транспорт є тією сферою виробництва, яка висуває підвищені вимоги до психофізичної підготовленості фахівця.