

должен быть дополнен программами по формированию правильного пищевого поведения, которое может приобретать девиатный (неправильный) характер [7, 11, 15].

### ВЫВОДЫ

1. На основании проведенного анализа научной, научно – методической литературы и других источников информации было определено, что использование питания для профилактики и лечения синдрома перетренированности не носит системного программного характера, что существенно снижает его эффективность.

2. Обосновано направление повышения эффективности питания в профилактике и лечении синдрома перетренированности путем системного его применения с использованием программного подхода, включающего специальные целевые программы питания.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасьева И.А. Сдвиги в популяционном составе и функциональной активности лимфоцитов, продукции цитокинов и иммуноглобулинов у спортсменов при синдроме перетренированности / И.А. Афанасьева // Вестник спортивной медицины. – 2011. - №3. – С.18-24.
2. Басков А.Я. Методология научного исследования [Текст] / А.Я. Басков, Н.В. Туленков. – К.: МАУП, 2004. – 215 с.
3. Волков Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научн. – метод. рекомендации для тренеров и врачей [Текст] / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М.: Советский спорт, 2012.- 100 с.
4. Воробьев Д.П. Синдром перетренированности у спортсменов: эндогенная интоксикация /Д.П. Воробьев, А.М. Позняков // Успехи современного естествознания. – 2013. -№9. – С. 26-33.
5. Гаврилова Е. Стрессорный иммунитет в спорте [Текст] / Е. Гаврилова. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.
6. Гладков В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений [Текст] / В.Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2007. – 152 с.
7. Девиантология (психология отклоняющегося поведения): учебн. пособие [Текст] / Е.В. Змановская. – М.: Изд. центр «Академия», 2007. – 288 с.
8. Коробейников О.С. Вплив перетренованості на показники гормонального статусу / [О.С. Коробейников, І.О. Шванюра, Н.С. Шестопалова, Г.С. Єрмакова] // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка - №19 (278). – ч. 1. – 2013. – С.33-39.
9. Назар П. Иммуный статус при физической нагрузке / П.Назар, Е. Шевченко, О.Осадчая, М.Левон // Наука в олимпийском спорте. – 2014.-№1. – С.37-41.
10. Полиевский С.А. Спортивная диетология: учебник [Текст] / С.А. Полиевский. – М.: Издател. центр «Академия», 2015. – 208 с.
11. Психотерапия в спорте: метод пособие [Текст] / И.А. Байкова, А.А. Голач, С.А. Пархонько, А.В. Чистов. – Минск: БелМАПО, 2006.-69 с.
12. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении спортсменов : метод. пособие [Текст] / С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фудин. – М.: Советский спорт, 2012. – 60 с.
13. Терапия пищевого поведения: справочник [Текст] / И.Г. Малкина – Пых. – М.: Эксмо, 2007. – 1040 с.
14. Цыган В.П. Спорт. Иммунитет. Питание / В.П. Цыган, А.В. Спальный, Е.Г. Макеева. Спб.: Элби, 20001. - 240 с.
15. Цыганенко О.И. Современное спортивное питание: направления развития, проблемы и их решение // [О.И. Цыганенко, Я.В. Першегуба, Н.А. Склярора, Л.Ф. Оксамытная] // Спортивный вісник придніпров'я. – 2015. - №3. – С.302-306.
16. Antonio J. Supplements for endurance athletes / J. Antonio, J. R. Stout. - Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2003. 154 p.

**Черновський С.М., Колумбет О.М.**

**Київський національний університет технологій та дизайну**

### ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТУ ДИЗАЙНУ

*У сучасних соціально-економічних умовах важливого значення набуває професійна підготовка студентів у ВНЗ. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється в професійно-прикладній фізичній підготовці. Завдання роботи – дослідження спеціальної працездатності студенток-випускниць факультету дизайну та визначення основних компонентів змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки. Отримано кількісні та якісні показники спеціальної працездатності до виконання професійної праці, які в більшості студенток перебувають на низькому рівні й вимагають заходів для їх розвитку та корекції. Розроблено зміст професійно орієнтованої фізичної підготовки студенток факультету дизайну, що складався з двох блоків – фізкультурної освіти й професійно - прикладної фізичної підготовки.*

**Ключові слова:** професійно орієнтована фізична підготовка, студентки, спеціальна працездатність.

**Черновський С.М., Колумбет А.Н. Обоснование содержания профессионально ориентированной физической подготовки студенток факультета дизайна.** В современных социально-экономических условиях важное значение имеет профессиональная подготовка студентов в ВУЗах. Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке. Задача работы – исследование специальной работоспособности студенток-выпускниц факультета дизайна и определение основных компонентов содержания профессионально ориентированной физической подготовки. Получены количественные и качественные показатели специальной работоспособности к выполнению профессиональной работы, которые у большинства студенток находятся на низком уровне и требуют мероприятий по их развитию и коррекции. Разработано

содержание профессионально ориентированной физической подготовки студенток факультета дизайна, которое состояло из двух блоков – физкультурного образования и профессионально-прикладной физической подготовки.

**Ключевые слова:** профессионально ориентированная физическая подготовка, студентки, специальная работоспособность.

**Chernovsky S.M., Kolumbet A.N. Grounding of the Grounding of Professionally Oriented Physical Preparation of Students From the Faculty of Design.** Professional training of students in higher educational establishments is of great importance under the current socio-economic conditions. The principle of organic connection with the practice of physical education work most concretely embodied in professional-applied physical training. The object of the study included a special performance of students who graduated from the faculty of design and identifying key components of content-oriented professional fitness. Received quantitative and qualitative indicators of specific performance of professional work that are quite low among majority of students and demand special measures for their development and correction. The content of professionally-oriented physical training of students of the faculty design was developed which consisted of two parts: physical education and vocational and applied physical training.

**Key words:** vocational-oriented physical training, students, special performance.

#### Постановка наукової проблеми та її значення.

Професійна діяльність є сферою, в якій людина реалізує свої найважливіші інтереси та потреби. Багато сучасних професій вимагають від фахівців хорошої загальної фізичної форми, а також певного рівня розвитку рухових якостей, що є професійно важливими для конкретних професій. Без оволодіння ними фахівець не може почувати себе професійно повноцінним, тобто навряд чи можна говорити про наявність у нього конкурентних переваг, таких необхідних в нинішніх умовах розвитку ринку праці в Україні. В період первинного навчання майбутнього фахівця можна чекати, що великий руховий досвід, придбаний ним на заняттях фізичними вправами, зробить значний позитивний вплив на процес оволодіння професійними навичками. Але при цьому потрібний певний і оптимальний рівень розвитку фізичних якостей і навичок. Відомо, що дуже високий спортивний результат в силу специфіки координацій, які його забезпечують, може і не зробити позитивного впливу. Ці теоретичні положення не втратили своєї новизни і сьогодні, особливо враховуючи ту обставину, що упродовж досить тривалого періоду, пов'язаного із складнощами розвитку вітчизняної науки в умовах становлення ринкових стосунків, теорія професійно-прикладної фізичної підготовки студентів фактично не отримала належного розвитку. Усе це повною мірою стосується й професійної діяльності фахівців у галузі дизайну. У зв'язку з цим підвищується значення якісної професійно орієнтованої, у тому числі й фізичної, підготовки фахівців, чия праця в умовах сучасного науково-технічного прогресу має особливе значення. Фізичне виховання в системі вищої освіти повинно спиратися на нові технології викладання, що дасть змогу забезпечити професійну фізичну й психофізіологічну готовність студентів до виконання професійних обов'язків. Тому пошук шляхів підвищення ефективності занять професійно орієнтованою фізичною підготовкою зі студентками факультету дизайну є актуальним.

#### Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.

Питання значущості прикладного фізичного виховання, його зв'язку з трудовою діяльністю людини досить давно є предметом уваги вітчизняних та закордонних учених. Зокрема, в радянський період цей напрям системи фізичного виховання вивчався досить широко і отримав своє визначення як професійно-прикладна фізична підготовка [3, 18, 24, 30, 31, 32, 46, 53 та ін.]. Особливий акцент робився на таких напрямках досліджень, як питання професійно-прикладної фізичної підготовки різних категорій учнів і студентів, але особливо повно ці питання розглядалися при побудові системи фізичного виховання учнів профтехучилищ, і студентів вищих навчальних закладів різного профілю. Багато аспектів цієї проблеми розкриті в роботах І.Ю. Горської [7], В.І. Іл'їнича [12], В.А. Кабачкова [14], К.Д. Карцева [15], С.І. Кириченка [16], В.Л. Марищук [27], К.К. Платонова [33], С.А. Полієвського [37], Р.Т. Раєвського [38], П.П. Тамошаускаса [40] та ін. Численними дослідженнями було доведено, що в основі механізму впливу занять фізичними вправами на успішність професійної діяльності лежить явище перенесення навичок і умінь, сформованих в одній області людської діяльності, на результати оволодіння навичками і умінь в нових сферах [2, 13, 26, 42, 44, 49, 55, 60 та ін.]. Це перенесення може здійснюватися як у близьких за структурою діях, наприклад, між різними фізичними вправами, так і в досить далеких. В цілому ж теорія перенесення була досить широко розроблена в радянській психології та педагогіці [25], і на ній було побудовано багато прийомів шкільного і професійного навчання.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми зниження рухової активності молоді [4, 10, 20, 39, 51, 57 та ін.], удосконаленню змісту фізичного виховання студентів [1, 6, 21, 29, 50, 58]. Чимало авторів наголошують на необхідності використання нових технологій у фізичному вихованні студентів для підвищення зацікавленості в заняттях [8, 9, 23, 48, 52, 56]. Пошук шляхів підвищення ефективності формування психофізіологічних здібностей – пріоритетний напрям у системі фізичного виховання. Така увага обумовлена тим, що професійно-прикладна фізична підготовка є однією з форм підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності [5, 17, 19, 22, 28, 41, 54 та ін.]. Основи спеціальної фізичної підготовки з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності закладені в працях О.А.Зарічанського [11]. Проблеми підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки присвячено роботи Л. П. Пилипея [35, 36], О. І. Подлесного [34] й інших. Водночас, відзначаючи науковий і практичний інтерес до проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, можна стверджувати, що цей напрям у системі фізичного виховання вимагає подальшого вивчення та вдосконалення. Аналіз науково-методичної літератури з окресленого питання дає підставу для висновку про те, що професійна підготовка студентів спеціалізованих ВНЗ спрямована, передусім, на оволодіння визначеним обсягом теоретичних знань, практичних умінь і навичок, на підтримку необхідного стану здоров'я. Водночас не приділяється достатньої уваги цілеспрямованому формуванню в студенток спеціальної професійної працездатності, пов'язаної з достатнім розвитком психофізіологічних якостей.

У зв'язку з цим виникла необхідність на основі комплексного підходу розробити й обґрунтувати зміст занять із дисципліни "Фізичне виховання" з урахуванням специфіки майбутньої професії. Наукове обґрунтування змісту професійно-прикладної фізичної підготовки для всього періоду навчання студенток у галузі дизайну полягає в необхідності комплексного підходу до використання різноманітних форм, засобів і методів, за допомогою яких рівень розвитку професійно важливих якостей студенток до моменту закінчення ВНЗ відповідатиме необхідним параметрам.

**Завдання дослідження** – дослідити рівень спеціальної працездатності студенток-випусниць факультету дизайну та визначити основні компоненти змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки студенток, які навчаються на факультеті дизайну.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні методи (опитування, анкетування), методика оцінки спеціальної працездатності, методи математичної статистики.

Роботу виконано відповідно до тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну "Соціально-педагогічні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання", та напряму кафедри фізичного виховання і єдиноборств Факультету фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова "4.6.3.1. Формування фізичної досконалості молоді в системі освіти".

Дослідження проводили на базі Київського національного університету технологій та дизайну. У ньому брали участь 68 студенток-випусниць факультету дизайну, 180 старшокурсниць цього ж факультету, а також 42 викладача кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів м. Києва.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** В результаті визначення рівня спеціальної працездатності студенток-випусниць факультету дизайну – за шістьма показниками в процесі їхнього виконання протягом трьохгодинної праці середньої інтенсивності можна констатувати, що індивідуальні показники вирізняються високою варіативністю. При цьому значний діапазон варіативності результатів виконання тестів відзначається за всіма показниками, що досліджувалися (табл. 1).

Таблиця 1

Показники спеціальної працездатності студенток-випусниць факультету дизайну (у.о.)

№ з/п	Показник	$x \pm Mx$	$\delta$	Діапазон (min-max)
1	Кількість переглянутих рядків	186,0 $\pm$ 11,7	76,7	89-267
2	Кількість допущених помилок	6,5 $\pm$ 0,5	2,5	2-10
3	Кількість рядків : на 1 помилку	56,0 $\pm$ 1,6	5,5	23-83
4	Швидкість переробки інформації	3,5 $\pm$ 0,2	0,4	2-6
5	Показник асиметрії (критична частота миготінь світла)	3,4 $\pm$ 0,4	0,6	2-4
6	Індекс спеціальної працездатності	69,0 $\pm$ 1,4	4,8	30-74

Згідно з оцінками експертів, які оцінювали якість виконаної трьохгодинної спеціальної роботи, лише одна зі студенток-випусниць виконала її на високому рівні. Для визначення рівня спеціальної працездатності студенток, які навчаються на старших курсах факультету дизайну, викладачі кафедри проаналізували результати виконання професійної роботи у 294 осіб. Це дало підставу розподілити студенток на три групи за рівнем прояву спеціальної працездатності. При цьому в групу з високим рівнем працездатності ввійшло 14,3 % від загальної кількості студенток, у групу із середнім рівнем – 31,1 %, із низьким – 54,6 %. Отримані результати підтверджують, що спеціальна працездатність до виконання професійної праці в більшості студенток-випусниць перебуває на низькому рівні й вимагає заходів із її розвитку та корекції. Це збігається з думкою багатьох авторів [5, 16, 26, 43, 45, 47, 59] про те, що у вищих навчальних закладах існує реальна проблема вдосконалення професійно орієнтованої фізичної підготовки, спрямованої на забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до вибраної професійної діяльності.

Для визначення змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки студенток факультету дизайну проведено опитування викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів м. Києва. Усі респонденти одноставно підтвердили необхідність упровадження спеціально розроблених програм професійно орієнтованої фізичної підготовки з урахуванням специфіки майбутньої спеціальності випусників. Для цього викладачі (88,3 %) вважають за необхідне налагодити протягом усього періоду навчання у вищих навчальних закладах фізкультурну освіту, головна мета якої – не тільки фізичне вдосконалення, й надбання необхідних рухових умінь і навичок, а також пов'язаних із ними рухових здібностей з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності. У результаті аналізу науково-методичної літератури, анкетування студенток-випусниць, проведення опитування викладачів кафедр фізичного виховання, власного досвіду роботи в цьому напрямі розроблено зміст професійно орієнтованої фізичної підготовки студенток факультету дизайну, який включав два блоки – фізкультурну освіту й професійно-прикладну фізичну підготовку.

Перший блок (теоретичний) мав на меті оволодіння знаннями, пов'язаними з особливостями професійної діяльності дизайнерів, професійними захворюваннями та їх профілактикою, методикою й організацією фізичної підготовки, контролем за рівнем розвитку фізичних якостей і працездатності, у тому числі й спеціальної працездатності тощо. Другий блок (практичний) включав спеціальні програми з розвитку фізичних і психофізіологічних якостей, а також пов'язаних із ними рухових здібностей, набуття необхідних професійних та побутових рухових умінь і навичок, підвищення загальної й спеціальної витривалості.

**ВИСНОВКИ.** Професійна підготовка студенток повинна бути спрямована, передусім, на оволодіння визначеним обсягом теоретичних знань, практичних умінь і навичок, на підтримку необхідного стану здоров'я, а також на цілеспрямований розвиток професійної працездатності, пов'язаної з достатнім розвитком фізичних та психофізіологічних якостей. Достатній мінімум розвитку професійно важливих якостей і спеціальної працездатності повинен визначатися рівнем її значимості для

забезпечення професійної готовності. Аналіз рівня спеціальної працездатності студенток-випускниць факультету дизайну – у процесі виконання роботи середньої інтенсивності свідчить про високу варіативність індивідуальних показників. При цьому в групу з високим рівнем працездатності увійшло 14,3 % від загальної кількості студентів, із середнім рівнем – 31,1 %, із низьким – 54,6 %. Отримані результати підтверджують, що кількісні та якісні показники спеціальної працездатності до виконання професійної праці в більшості студенток-випускниць перебувають на низькому рівні й вимагають заходів із їх розвитку та корекції.

У результаті аналізу науково-методичної літератури, анкетування студенток-випускниць, опитування викладачів кафедр фізичного виховання та власного досвіду роботи в цьому напрямі розроблено зміст професійно орієнтованої фізичної підготовки студенток факультету дизайну, який включав два блоки – фізкультурну освіту й професійно-прикладну фізичну підготовку.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Передбачається розробка й обґрунтування ефективності робочої програми професійно орієнтованої фізичної підготовки студенток, які навчаються на факультеті дизайну, а також вивчення впливу різних засобів і методів фізичного виховання на розвиток та корекцію професійно важливих якостей студенток.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Борейко Н.Ю. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів / Н.Ю. Борейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – №24. – С. 31-34.
2. Вейднер-Дубровин Л.А. Перенос физических и двигательных навыков – теоретическая основа использования средств физической подготовки с целью повышения боеспособности военнослужащих / Л.А. Вейднер-Дубровин. – Ленинград: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. 1963. – Вып. 32. – С. 3-10.
3. Виленский М.Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования: методология и теория / М.Я. Виленский // Теория и практика физ. культуры, 1991, №11, с. 27-30.
4. Вильчковский Э.С. Самооценка профессиональной подготовки студентами-выпускниками факультетов физического воспитания университетов и физкультурных вузов Украины и Польши / Э.С. Вильчковский, В. Пасичник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2008. – №8. – С. 27-34.
5. Витенас Т.Ф. Профессиональная направленность в физическом воспитании учащихся ПТУ. Специалистов конвейерного поточного производства: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Т.Ф. Витенас – М.: ВНИИФК, 1982. □ 23 с.
6. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / С. Гордійчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2001. – Вип. 5. - Т. 1. – С. 45-47.
7. Горская И.Ю. Воспитание координационных способностей у школьников 7-14 лет с различным типом телосложения : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / И.Ю. Горская. – Омск: СибГАФК, 1993. – 20 с.
8. Гумен В. Вплив новітніх технологій на зацікавленість студенток до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В. Гумен // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – С. 104-110.
9. Ермоленко А.В. Методика дифференцированной профессионально-прикладной физической подготовки студентов на основе особенностей их мотивационной характеристики / А.В. Ермоленко, М.В. Голубева // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 98. – Том I. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2012. – С. 135-138.
10. Жандога Я.В. Оцінка та відношення до здоров'я студенток педагогічних спеціальностей в процесі фізичного виховання професійно-прикладної спрямованості / Я.В. Жандога // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2012. – №7. – С. 107-111.
11. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти І-ІІ рівнів акредитації МВС України : автореф. дис.... канд. пед. наук / О. А. Зарічанський. – Т., 2002. – 18 с.
12. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1978. – 144 с.
13. Кабанова-Меллер Е.Н. Роль обобщения в переносе / Е.Н. Кабанова-Меллер // Вопросы психологии. – 1972. – № 2. – С. 55-66.
14. Кабачков В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ. / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский □ М.: Высшая школа, 1982, с. 231-289.
15. Карцев И.Д. О группировке профессий для прикладной физической подготовки / И.Д. Карцев, С.А. Полиевский // Теория и практика физической культуры. – 1972. – №6. – С. 36-39.
16. Кириченко С.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета : дис. ... кандидата пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / С.И. Кириченко. – Майкоп: МГТИ, 1998. – 122 с.
17. Кирко Г.А. Влияние средств профессионально-прикладной физической подготовленности на развитие работоспособности студентов / Г.А. Кирко // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №5. – С. 62-66.
18. Колумбет О.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів / О.М. Колумбет, Н.Ю. Максимович. – К.: КМПУ ім. Б.Д. Грінченка, 2009. – 96 с.

19. Колумбет О.М. Фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів із професійним спрямуванням / О.М. Колумбет, А.І. Димуцька, Н.Ю. Максимович // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 91. – Том I. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2011. – С. 215-219.
20. Колумбет О.М. Зміст фізичного виховання майбутніх учителів інформатики / А.І. Димуцька, О.М. Колумбет // Молода спортивна наука України : збірник наукових праць. Вип. 16: у 4-х т.– Львів: ЛДУФК. – 2012. – Т2. – С. 67-73.
21. Колумбет О.М. Рівень розвитку рухових навичок у студентів інформатиків в процесі фізичного виховання / А.І. Димуцька, О.М. Колумбет // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Випуск 102. – Том I. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧДПУ, 2012. – С. 147-150.
22. Колумбет О.М. Психофізичні особливості трудової діяльності вчителів-наочників / О. Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2012. – №8. – С. 48-53.
23. Колумбет О.М. Розвиток професійно значущих рухових уміть та навичок майбутніх вчителів / О.М. Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2012. – №9. – С. 44-47.
24. Кудряшова Т.И. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов / Т.И. Кудряшова, Л.А. Конова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – №4. – С. 62-65.
25. Лисина М.И. Некоторые проблемы переноса в работах зарубежных авторов / М.И. Лисина // Вопросы психологии. – 1960. – № 5. – С. 153-161.
26. Маляр Є.І. Методи професійно-прикладної підготовки студентів вищих навчальних закладів економічного профілю // Є.І. Маляр, Н.С. Маляр, В.Є. Будний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №11. – С. 64-68.
27. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте / В.Л. Марищук. – М.: Просвещение, 2005. – 512 с.
28. Махов С.А. Проблема професійно-прикладної спрямованості фізичної підготовки студентів в технічних навчальних закладах гірничих спеціальностей / С.А. Махов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2008. – 11. – С. 34-36.
29. Неговський І.В. Індивідуалізація професійно-педагогічної підготовки студентів педагогічних університетів / І.В. Неговський // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 91. – Том I. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2011. – С. 326-330.
30. Озеров В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров. – М.: Дубна, 2003. – 402 с.
31. Осіпцов А.В. Сучасний стан та перспективи розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки в вищих навчальних закладах / А.В. Осіпцов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 112. – Том III. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2013. – С. 273-277.
32. Остапова О.О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації: поняття, види, зміст / О.О. Остапова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 112. – Том II. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2013. – С. 212-216.
33. Платонов К.К. Вопросы психологии труда. / К.К. Платонов. □ М.: Медгиз, 1962. □ 219 с.
34. Подлесний О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі / О. І. Подлесний // Наукові записки. – К.: Академія, 1999. – Т. 9. – Ч. 2. – С. 282-284.
35. Пилипей Л.П. Проблеми підходів до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вузів / Л.П. Пилипей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2008. – №10. – С. 89-93.
36. Пилипей Л.П. Методологія професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у вищих навчальних закладах / Л.П. Пилипей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2012. – №10. – С. 59-64.
37. Полиевский С.А. Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. – М.: ФиС, 1988. – 160 с.
38. Раевский Р.Т. Професионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. / Р.Т. Раевский □ М.: Высшая школа, 1985, □ 298 с.
39. Салатенко І.О. Шляхи покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей / І.О. Салатенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2012. – №1. – С. 90-94.
40. Тамошаускас П.П. Общая физическая подготовка и повышение профессионально важных двигательных качеств будущих художников / П.П. Тамошаускас // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №1. – С. 35-37.
41. Филинков В.И. Инновационные методы учебных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом двигательных способностей студентов / В.И. Филинков // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 112. – Том I. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2013. – С. 324-328.
42. Bazylyuk T.A. Self-evaluation of health and interests of students of higher education institutions on course physical education / T.A. Bazylyuk // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2013. Vol. 7. – P. 3-6.
43. Baronenko V. A. Zdorov'e u fizycheskaya kul'tura studenta, M.: Alfa, 2003. – 352 s.
44. Hryhorovych E. S. Fyzycheskaya kul'tura v zhyzny studenta, Mynsk, 2008. – 227 s.
45. Dubohay O. D. Fyzichne vykhovannya i zdorov'ya : navch. posibnyk / O.D. Dubohay, N. N. Zavydivs'ka, O. V. Khanikyants [za zah. red. O. D. Dubohay]. – К. : UBS NBU, 2012. – 270 s.
46. Evseev Y. Y. Fyzycheskaya kul'tura. Rostov na/D: Fenyks, 2008, 380 s.

47. Kolumbet A. N. Physical education for the students of pedagogical specialties / A.N. Kolumbet // Science, Technology and Higher Education : materials of the III international research and practice conference, Westwood, Canada, January 30, 2014. – Westwood, Canada, 2014. – P. 34-42.
48. Kolumbet A.N. Development of coordination abilities of young people / A.N. Kolumbet // Science and Education : materials of the V international research and practice conference, Munich, Germany, February 27-28, 2014. – Munich, Germany, 2014. – P. 54-62.
49. Kolumbet A.N. Influence of methods of the stimulated development of flexibility is on the indexes of coordinating internalss of students of pedagogical institutes of higher. / A.N. Kolumbet // Physical Education of Students, 2015. – Vol. 6. – P. 31-38.
50. Kompaniets' Yu.A. Analiz stanu sistemi fizichnoї pidgotovki maybutnikh pravookhorontsiv ta perspektivni napryamki її vdoskonalennya. / Yu.A. Kompaniets'. // Pedagogika, psikhologiya ta metodiko – biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu. – 2012. – №9. – S. 48-52.
51. Krasota V.M. Viys'kovo-prikladna fizichna pidgotovka kursantov / V.M. Krasota // Slobozhans'kiy naukovo-sportivniy visnik. – 2014. – №2(40). – S. 85-89.
52. Krutsevych T.Yu. Teoriya i metodyka fizichnogo vykhovannya : pidr. [dlya stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannya i sportu] u 2-kh tomakh, K. : Olimpiys'ka literatura, 2008. – T. 1. – 390 s. – T. 2. – 367 s.
53. Ol'khoviy O.M. Teoretiko-metodichni osnovi profesiyno-spryamovanoi fizichnoї pidgotovki kursantiv VVNZ ZS Ukraini : [monografiya] / O.M. Ol'khoviy. – Kh. : KhUPS, 2012. – 286 s.
54. Rauin U. Im Studium wenig engagiert – im Beruf schnell überfordert / U. Rauin // Forschung Frankfurt. – 2007. – № 3. – P. 60–64.
55. Vaez M. Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement: a longitudinal study of Swedish university students / M. Vaez, L. Laflamme // Social Behavior and Personality. – 2008. – Vol. 36. – P. 183–196.
56. Vaez M. Health-related determinants of perceived quality of life: a comparison between first-year university students and their working peers / M. Vaez, A. Poncedeleon, L. Laflamme // Work (Reading, Mass). – 2006. – Vol. 26, № 2. – P. 167–177.
57. Ying Y.W. Predictors of depressive symptoms in Chinese American college students: parent and peer attachment, college challenges and sense of coherence / Y. W. Ying, P. A. Lee, J. L. Tsai // The American Journal of Orthopsychiatry. – 2007. – Vol. 77, N 2. – P. 316–323.
58. Youth risk behavior surveillance – United States, 2005 / D.K. Eaton, L. Kann, S. Kinchen [et al.] // Morbidity and Mortality Weekly Report. – 2006. – Vol. 55. – P. 1–108.
59. Zaborniak S. Kultura fizyczna ludnosci ukraińskiej na ziemiach polskich (1868–1939). – Rzeszow, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2007. – 544 p.
60. Zavydivs'ka N.N. Fundametalizatsiya fizkul'turno-ozdorovchoyi osvity: aspekt zdorov' yazberezhuval'noho navchannya studentiv: monografiya. – K. : UBS NBU, 2012. – 402 s.

Чичкан Елена, Яковенко Елена, Яшная Елена

#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТАКТИКИ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

*Рассмотрены особенности тактики, тактические умения и навыки в гребле академической. Показана цель тактической подготовки, которая заключается в воспитании у спортсмена способности как организовать и вести спортивное состязание. Показан ряд частных и основных задач, которые решаются спортсменом в процессе освоения спортивной тактикой. Описаны особенности тактического мышления, а также способы овладения и совершенствования тактическим мышлением. Показано какие необходимо развивать способности для совершенствования тактического мышления спортсмена.*

**Ключевые слова:** гребля академическая, тактика, тактическая подготовка, тактическое мышление.

**Сват'єв Андрій, Яковенко Олена, Яшна Олена. Теоретико-методичні аспекти тактичної підготовки і тактики змагання у веслуванні академічному.** Розглянуті особливості тактики, тактичні уміння і навички у веслуванні академічному. Показана мета тактичної підготовки, яка полягає у вихованні у спортсмена здатності як організувати і вести спортивне змагання. Показаний ряд приватних і основних завдань, які вирішуються спортсменів в процесі освоєння спортивною тактикою. Описані особливості тактичного мислення, а також способи оволодіння і вдосконалення тактичним мисленням. Показано які необхідно розвивати здібності для вдосконалення тактичного мислення спортсмена.

**Ключові слова:** веслування академічне, тактика, тактична підготовка, тактичне мислення.

**Svatiev A., Iakovenko O., Iashna O. Theoretic and methodic aspects of tactical preparation and tactics of competition are in rowing academic.** In this article features of tactics and tactical skills in rowing. Here is shown that the purpose of tactical training, which is the education of the athlete's ability to organize and conduct sports. It showed a number of private and major problems to be solved during the development of athletes in sports tactics. The features of tactical thinking, and ways of mastering and improving tactical thinking. Showing what is necessary to develop the ability to improve tactical thinking athlete. In rowing, despite the standard long-distance competition, the results of individual races differ significantly, which often depends on the behavior of the enemy in the race, identity meteorological conditions, power flow, the depth of the waters, the coasts of the structure and other factors. Coming at the start, the rower every time enters the new situation. This causes fluctuations in the results at a distance of 2000 m. At times to almost 2 minutes. In this context, the ability to efficiently build a competitive activity, to choose the optimal variant of a tactical race is considered by experts as an integral part of competitive activity in rowing. In this research we determined that it is possible to distinguish three types