

Римик Р.В. <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>
Маланюк Л.Б. <https://orcid.org/0000-0003-4698-6525>
Синиця А.В. <https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЦЕНТРУ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

Прикарпатський національний університет імені
Василя Стефаника

Анотація. Для оцінки рівня фізичної підготовленості нами було проведено дослідження у Центрі професійно-технічної освіти №1 міста Івано-Франківська де взяли участь 48 дівчат першого курсу, професія яких пов'язана зі швейним виробництвом. Результати досліджень показують, що фізична підготовленість учениць першого курсу знаходиться на низькому та середньому рівні, що є наслідком тривалої дії несприятливих факторів навчання та професійної діяльності. Недостатній розвиток фізичних якостей негативно впливає на формування професійно-важних умінь і навичок та негативно позначатися на подальшому розвитку професійної майстерності майбутніх швей та кравчинь.

Annotation. To assess the level of physical fitness, we conducted a study at the Center for Vocational Education №1 in Ivano-Frankivsk. The study involved 48 first-year girls whose profession was related to the garment industry. The results of research show that the physical fitness of first-year students is at a low and medium level, which is a consequence of prolonged exposure to adverse factors of learning and professional activity. Insufficient development of physical qualities negatively affects the formation of professionally important skills and negatively affects the further development of professional skills of future seamstresses and dressmakers.

Актуальність. Важливий внесок в індустрію моди та краси вносить швейна промисловість. Для задоволення зростаючого попиту швейної промисловості потрібне постійне збільшення кваліфікованих кадрів, здатних якісно вирішувати професійні завдання, що досягається забезпеченням максимального і достатнього розвитку здібностей людини для виконання професійних обов'язків. Це визначає необхідність спеціальної

фізичної підготовки майбутніх фахівців та їх відповідного професійного навчання [1].

В професійній підготовці учнівської молоді до трудової діяльності лежить всебічна фізична підготовленість, яка створює фундамент для вдосконалення життєво важливих функцій організму, рухових умінь і навичок. Тільки спеціально підібрані фізичних вправ та їх елементи, можуть забезпечити цілеспрямований вплив на майбутніх працівників для успішного освоєння обраної спеціальності [4, 5]. Дані питання вирішуються у профільних установах професійної освіти за допомогою фізичного виховання з прикладною спрямованістю учнів.

Проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської та студентської молоді вивчали низка вітчизняних дослідників Р.Т. Раєвський (2006); Є.А. Захаріна (2008); О.М. Худолій (2008); В.М. Хомич (2008); С.В.Халайджи (2009); О.О. Фадіна, 2011; О.И. Литвинова, 2011 та ін.

Незважаючи на доволі широкий спектр досліджень рівня фізичної підготовленості учнів закладів професійно-технічної освіти різних профілів підготовки, не достатньо вивченим залишається питання розвитку фізичних якостей учнів училищ профіль яких пов'язаний зі швейним виробництвом, що і актуалізує наше дослідження.

Мета дослідження: оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості учениць першого курсу центру професійно-технічної освіти.

Методи й організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості нами було проведено дослідження у Центрі професійно-технічної освіти №1 міста Івано-Франківська де взяли участь 48 дівчат-учениць першого курсу, що займаються в основній медичній групі, професія яких пов'язана зі швейним виробництвом.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У дослідженнях ми використовували контрольні вправи, затверджені в програмі фізичного виховання для учнів професійно-технічних навчальних закладів і державні тести фізичної підготовленості учнівської молоді України: біг на 100 м для визначення рівня розвитку швидкісних якостей; біг на 500 м для визначення витривалості; піднімання і опускання тулуба з положення лежачи на спині для визначення силової витривалості м'язів

живота; згинання та розгинання рук в положенні упору лежачи на колінах для визначення силової витривалості м'язів плечового пояса; стрибки на скакалці для дослідження швидкісної витривалості; нахил вперед з положення сидячи для визначення гнучкості; стрибок у довжину з місця для визначення сили м'язів ніг; утримання тулуба в положенні лежачи для дослідження статичної витривалості м'язів спини [2, 8].

У таблиці 1 та рисунку 1 подані результати фізичної підготовленості дівчат-учениць першого курсу Центру професійно-технічної освіти №1 у місті Івано-Франківську.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дівчат-учениць 1 курсу, які освоюють професію швеї та кравця (n=48)

№	Контрольні нормативи	Результати
		($\bar{X} \pm \sigma$)
1.	Біг 100 м., с	17,45±1,17
2.	Біг 500 м., с	158,41±35,20
3.	Піднімання і опускання тулуба з положення лежачи, рази	23,28±8,82
4.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах за 1 хв, рази	12,38±8,24
5.	Стрибки на скакалці за 30 с, рази	67,16±9,32
6.	Нахил вперед із положення сидячи, см	12,22±6,34
7.	Стрибок у довжину з місця, см	156,94±15,13
8.	Утримування тулуба у статичному положення, с	93,24±34,52

За результатами показника з бігу на 100 м обстежувані учениці першого курсу показали середній результат 17,45±1,17 с, що відповідає достатньому рівню. З бігу на 500 м який показував рівень розвитку витривалості за середніми результатами учениць виявився 158,41±35,20 с, що відповідає низькому рівню. З тесту «Піднімання і опускання тулуба з положення лежачи» першокурсниці отримали середній результат 23,28±8,82 рази, що є низьким рівнем розвитку даної якості. Тестування «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах за 1 хв.» виявило, що першокурсниці показали за цим показником результат 12,38±8,24 рази, який є середнім рівнем розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу.

За результатами показника «Стрибки на скакалці за 30 с» обстежувані дівчата показали результат $67,16 \pm 9,32$ рази, що відповідає середньому рівню розвитку швидкісної витривалості. З тестування «Нахил вперед з положення сидячи» для визначення гнучкості дівчата показали результат $12,22 \pm 6,34$ см, що відповідає середньому рівню розвитку даної якості. Тестування «Стрибок у довжину з місця» для визначення сили м'язів ніг виявив у групі дівчат середній результат на рівні $156,94 \pm 15,13$, що є середнім рівнем розвитку даної якості. З тесту на «Утримання тулуба в положенні лежачи» для дослідження статичної витривалості м'язів спини у першокурсниць виявили результат $93,24 \pm 34,52$ с, що відповідає достатньому рівню розвитку даної якості.

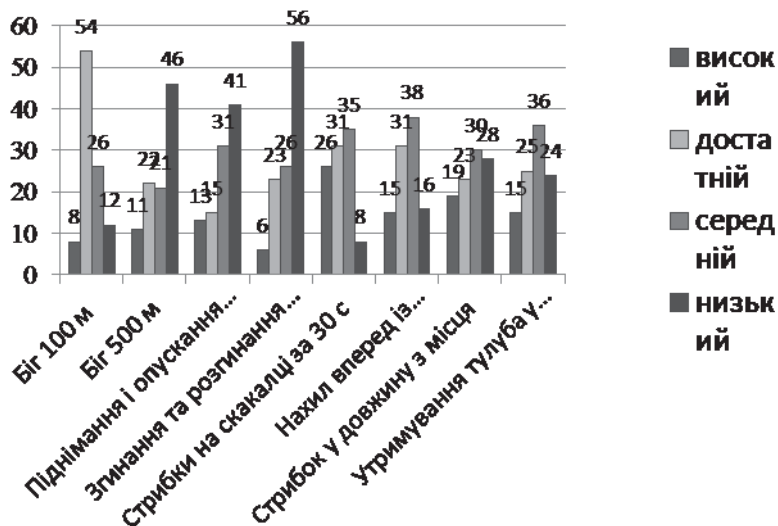


Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості дівчат-учениць 1-го курсу, які освоюють професію швеї та кравця (%)

Результати досліджень які подані у таблиці 1 та рисунку 1 показують, що фізична підготовленість учениць першого курсу навчання знаходиться на досить низькому рівні. Даний ступінь розвитку фізичних якостей буде негативно впливати на формування професійно-важних умінь і навичок та негативно позначатися на подальшому розвитку професійної майстерності швей та кравчинь.

Вивчивши результати фізичної підготовленості дівчат першого року навчання в професійному навчальному закладі ми виявили, що більшість учениць мають низький та середній рівень фізичної підготовленості (рис. 1).

Також, рівень розвитку визначених фізичних якостей, що впливають на формування професійних умінь і навичок, таких як статична витривалість м'язів спини, гнучкість і загальна витривалість, як свідчать наукові дослідження із аналізу літературних джерел, у подальшому навчанні на старших курсах знижується [3, 4, 5]. Дану інформацію необхідно врахувати при вдосконаленні програми фізичного виховання у розділі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Виходячи з проведеного дослідження, дівчата першого курсу професійно-технічного закладу який готує майбутніх швей і кравчинь рівень їхньої фізичної підготовленості є на досить низькому рівні, що є наслідком тривалої дії несприятливих факторів навчання в загальноосвітній школі (гіподинамія і гіпокінезія, тривале перебування за робочим столом, нервово-емоційне напруження і низки інших) [3, 6]. Окрім того, для даної категорії учнів окрім перерахованих вище факторів навчального процесу прибавляються несприятливі фактори виробництва, що посилюють негативний вплив на фізичний розвиток, фізичну підготовленість і стан здоров'я учнів які навчаються у професійно-технічних навчальних закладах [4, 7].

Висновок. Результати досліджень показують, що фізична підготовленість учениць першого курсу знаходиться на низькому та середньому рівні, що є наслідком тривалої дії несприятливих факторів навчання, гіподинамії, гіпокінезії, тривале перебування за робочим столом, нервово-емоційного напруження. Недостатній розвиток фізичних якостей негативно впливає на формування професійно-важних умінь і навичок та негативно позначатися на подальшому розвитку професійної майстерності майбутніх швей та кравчинь.

Список літератури:

1. Зуев Т.Ф. Количественная оценка физической тяжести и нервной напряженности труда работниц основных предприятий швейных фабрик: Гигиена женского труда. Ростов на-Дону, 1975. С. 60-61.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К., 1999. 230 с.

3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. К.: Олимпийская литература, 2003. 392 с.
4. Мицкан Б.М., Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ. 2014. Вип.20. С. 122-127.
5. Раевский Р.Т. Проблема физической подготовленности современного человека и пути ее решения на пороге XXI века. Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: Междунар. науч. конгр. Минск, 1999. ч II. С. 20-24.
6. Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів медичних коледжів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт ; уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. 2017. Вип. 27. С. 65-71.
7. Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт ; уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. 2017. Вип. 28. С. 52-57.
8. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 440 с.

Середа І. О. <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Лаврін Г. З. <https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

ПЕРЕВАГИ АКВААЕРОБІКИ В СИСТЕМІ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТАМИ АКВАФІТНЕСОМ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. Володимира Гнатюка

Анотація. У статті конкретизуються дифініції аквафітнес та аквааеробіка. Шляхом аналізу відомої науково-методичної літератури визначена чітка структура аквафітнесу та проаналізовано види вправ у водному середовищі. Акцентується увага на аквааеробіці та розкриваються її переваги на фоні інших видів аквафітнесу.

Annotation The article specifies the definitions of aqua fitness and aqua aerobics. By analyzing the known scientific and methodological literature, a clear structure of aqua fitness was