

Отже, результати контент-аналізу свідчать, що площа рубрик (2 сторінки), які висвітлюють фізкультурно-оздоровчу тематику, здоров'я не раціонально використовується у газетах м. Львова. Адже за рік газети не за призначенням використали: 65,9 сторінок у «Високому замку»; 33,9 сторінки - «Експрес» та 12,9 - «Львівська газета».

ВИСНОВКИ. 1. Установлено недостатню кількість публікацій на шпальтах газет м. Львова з метою пропаганди та залучення підлітків до рухової активності. Не вся площа рубрик газет використовується за призначенням. Таким чином, роль ЗМІ у залученні підлітків є недостатньо активною. Потребує збільшення не тільки кількість тематичних публікацій, але і їх площа, мова подання. 2. Доцільним є інформування читачів про види спорту, які культивуються у м. Львові (регбі, футзал, стендова стрільба та ін.); більше пропагувати такі види спорту як бадмінтон, водне поло, кульова стрільба, боротьба та ін. 3. Необхідна активізація співпраці ЗМІ м. Львова з організаціями сфери фізичного виховання і спорту.

ПЕРСПЕКТИВОЮ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ буде вивчення ролі засобів масової інформації щодо залучення до рухової активності підлітків м. Кракова.

ЛІТЕРАТУРА

1. Andryeyeva O. V. Fizychna rekreaciya riznyx grup naselennya: [monografiya] / O. V. Andryeyeva. – Kyiv : Poligrafservis, 2014. – 280 s.
2. Andryeyeva O. V. Teoretyko-metodologichni zasady rekreacijnoy diyalnosti riznyx grup naselennya: avtoref.dys. na zdobuttya naukovoogo stupenya d-ra nauk z fizychnogo vuxovannya i sportu: specz. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vuxovannya riznyx grup naselennya» / O. V. Andryeyeva. – Kyiv, 2014. – 48s.
3. Babyux V. ZMI mizh vladoyu i suspilstvom, abo "zbroya masovoyi manipulyaciyi" [Elektronnyj resurs] / V. Babyux. – Rezhym dostupu : <http://www.dc-summit.info/ru/temy/vnutrennjaja-politika/588-588.html>
4. Dutchak M.V. Teoretyko-metodologichni zasady formuvannya systemy sportu dlya vsix v Ukraini: avtoref.dys. na zdobuttya naukovoogo stupenya d-ra nauk z fizychnogo vuxovannya i sportu: specz. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vuxovannya riznyx grup naselennya» / M.V. Dutchak. – Kyiv, 2009. – 39s.
5. Fizychna rekreaciya: navch. posib. dlya stud. vyssh. navch. zakl. fiz.vuxovannya i sportu / Prystupa Y.N., Zhdanova O.M., Lynecz M.M.[ta in.]; za nauk. red. Yevgena Prystupy. – Droboych: Kolo, 2010. – S.337-383.
6. Krucevych T. Yu. Istoriya rozvytku fizychnoyi rekreaciyi / T. Yu. Krucevych, Pangelova N. Ye., Pangelov S. B. – Kyiv: Akademvydav, 2013. – 160s.
7. Optyimizaciya diyalnosti faxivciv shhodo zaluchennya naselennya do systematichnyx fizkulturno-ozdorovchyx zanyat / O.Zhdanova, L. Chexovska, I.Grybovska, M.Danylevych // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: : zb. nauk. pracz z galuzi fizychnoyi kultury ta sportu. – Vyp.16. –2012. – T.2. – S.81- 87.
8. Semal N. Prosvitnyczko-propagandyska diyalnist z pytan zaluchennya riznyx verstv naselennya do fizkulturno-ozdorovchyx zanyat / Nataliya Semal // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z galuzi fiz. kultury i sportu. – Lviv, 2010. – Vyp. 14, t. 2. – S. 215-219.
9. Tarasyuk N. Suchasnyj etap propagandy zanyat fizychnoyu kulturoyu: pidxody do vyvchennya problemy / Nataliya Tarasyuk // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z galuzi fiz. kultury i sportu. – Lviv, 2000. – S. 28-29.
10. Zhdanova O. Fizkulturno-sportyvna informaciya na shpaltax Volynskyx oblasnyx gazet / Olga Zhdanova, Nataliya Tarasyuk // Problemy aktyvizaciyi rekreacijno-ozdorovchoy diyalnosti naselennya : materialy III Mizhregion. nauk.-prakt. konf. – Lviv, 2000. – S. 12-13.
11. Zhdanova O. Zaxody zaluchennya shkolyariv do organizovanoyi ruhovoyi aktyvnosti na dozvilli / O.Zhdanova, L.Chexovska // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pracz z galuzi fizychnoyi kultury ta sportu. – Vyp.18. –2014. – T.4. – S.53-58.
12. Zajceva V. Efektyvnist zasobiv masovoyi informaciyi / V.Zajceva. – Xarkiv, 2001. – 256 s.

Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О.
Запорізький національний університет

СПРЯМОВАНІСТЬ ВПРАВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ НА СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОГО УЧИЛИЩА

Вивчено проблему професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців агропромислового комплексу. В ході дослідження розроблено комплекс вправ професійно-прикладної спрямованості з розвитку силових здібностей у юнаків професійного ліцею. Особливий вплив комплексу вправ позначився на результатах у присіданні на одній нозі, підтягуванні на високій перекладні, утриманні гантелі на витягнутих вперед руках, згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи. Найменший приріст склав у стрибках в довжину з місця. На основі отриманих даних дослідження і багаторічного спостереження за досягненнями учнів ліцею розроблено комплексний тест оцінки рівня (високий, достатній, середній, низький) силових здібностей юнаків за 7 показниками.

Ключові слова: професійно-прикладна підготовка, училище, учні, силові здібності, комплексний тест.

Чиженок Т.М., Коваленко Ю.А. Направленность упражнений профессионально-прикладной подготовки на силовые способности студентов профессионального училища. Изучена проблема профессионально-прикладной физической подготовки специалистов агропромышленного комплекса. Установлено, что недостаточно развитые физические способности будущих специалистов сельского хозяйства, тормозят овладение профессиональным мастерством. А ряд видов профессиональной деятельности вообще недоступны без

предварительной физической подготовки. Специалисты утверждают, что адаптация человека к условиям производства без специальной психофизической подготовки может длиться от 1 года до 5-7 лет. В ходе исследования разработан комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности по развитию силовых способностей у юношей профессионального лица. Полученные данные в начале и в конце исследования подтверждают существенное влияние комплекса упражнений профессионально-прикладной направленности по воспитанию силовых способностей у юношей 15-16 лет. В начале исследования между показателями силовых способностей юношей экспериментальной и контрольной групп достоверных различий не выявлено. К концу исследования по всем тестам между показателями юношей исследуемых групп обнаружено достоверные различия в пользу юношей экспериментальной группы. Особое влияние методики отобразилось на результатах в приседании на одной ноге, подтягивании на высокой перекладине, удержании гантели на вытянутых вперед руках, сгибании и разгибании рук в упоре лежа. Наименьший прирост составил в прыжках в длину с места. На основе полученных данных исследования и многолетнего наблюдения за достижениями учащихся лица разработан комплексный тест оценки уровня силовых способностей юношей по 7 показателям (высокий, достаточный, средний, низкий). Разработанный комплексный тест позволит обоснованно строить преподавателю процесс развития силы у учащихся разных возрастных групп, следить за его динамикой и вносить своевременные коррективы.

Ключевые слова: профессионально-прикладная подготовка, училище, учащиеся, силовые способности, комплексный тест.

Chizhenok T., Kovalenko Y. Exercise orientation vocational training for applied power abilities of students of vocational schools. *The problem of professional-applied physical preparation of experts of agriculture. It was found that the underdeveloped physical ability of future agricultural specialists, hamper the mastery of professional skills. A number of professional activities in general are not available without prior physical training. Experts say that human adaptation to the conditions of production without special psychophysical training can last from 1 year to 5-7 years. The study developed a set of exercises professional-applied orientation of the development of power abilities in boys vocational school. The data obtained at the beginning and end of the study confirm the significant impact of the complex exercise professional-applied orientation of education of power abilities in boys 15-16 years. At the start of the study between the indices of power abilities of boys experimental and control groups revealed no significant differences. By the end of the study in all tests between indicators youth study groups revealed significant differences in favor of the experimental group of young men. Of particular influence technique displayed on the results of squat on one leg, moving up to a high bar, holding a dumbbell in the outstretched hands, flexion and extension arms in emphasis lying. The smallest increase was in the long jump from the spot. Based on the survey data and long-term monitoring of the achievements of students of the Lyceum developed a comprehensive test assessing the level of power abilities of boys and 7 indices (high, sufficient, medium, low). Developed a comprehensive test will allow reasonable development to build a teacher forces the students of different age groups, to monitor its evolution, and make timely adjustments.*

Key words: professionally applied training, college, students, police capacity, a comprehensive test.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Національна доктрина розвитку освіти в Україні в XXI столітті визначає: «Освіта – основа розвитку особистості, суспільства, нації та держави. Держава повинна забезпечувати підготовку кваліфікованих кадрів, здатних до творчої праці, професійного розвитку, освоєння та впровадження наукоємних та інформаційних технологій, конкурентоспроможних на ринку праці» [1]. Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить від спеціальної фізичної підготовленості, що формується шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певному відношенні вимогам, що пред'являються до функціональних можливостей організму професійною діяльністю та її умовами [2]. Науково-технічний прогрес спричинив механізацію виробництва. Поява нової техніки та технологій зумовила зниження рухової активності фахівців. У цих умовах підвищується соціально-економічне значення професійної та фізичної підготовки майбутнього фахівця – учня професійно-технічного навчального закладу. На вагомому значенні фізичного виховання і його складової прикладної фізичної підготовки (ПФП), як бази для успішного оволодіння трудовими процесами вказує низка дослідників Г.А. Полієвський, Р.Т. Раєвський, А.П. Дяченко, В.С. Єжков та ін. [2-6]. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють формуванню трудових навичок, оптимізують фізичну і психічну підготовку, поліпшують роботоздатність, сприяють адаптації організму до умов виробничої діяльності.

Проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки учнів і студентів різного профілю вивчали вітчизняні та зарубіжні дослідники (В.А. Кабачкова, М.Г. Мосієнко, М.Н. Ніязова, Ю.Н. Позднякова, Г.Л. Грибан). Окремі роботи присвячені професійно-прикладній фізичній підготовці студентів педагогічних вищих навчальних закладів (У.І. Ібрагімов, М.Н. Жукова, Н.М. Мацкевич, І.П. Чабан). Професійно-прикладну фізичну підготовку майбутніх лікарів досліджували Е.П. Гук, А.В. Івановський, А.П. Дяченко, В.П. Мурза [7-10]. В ході теоретичного аналізу проблеми встановлено, що оволодіння робочими операціями відбувається набагато швидше, якщо поєднує процес професійного навчання із спеціальною фізичною підготовкою. А недостатньо розвинені фізичні здібності нерідко гальмують оволодіння професійною майстерністю. Фахівці вважають, що ряд видів професійної діяльності взагалі недоступні без попередньої фізичної підготовки. Адаптація людини до умов виробництва без спеціальної психофізичної підготовки може тривати від 1 року до 5-7 років [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Водночас досі залишається невивченою професійно-прикладна фізична підготовка студентів, що освоюють групу професій, пов'язаних із малорухомою працею, зокрема учнів професійно-технічних навчальних закладів зі спеціальностей сільськогосподарського призначення. Отже, актуальність

нашого дослідження зумовлена з одного боку можливістю професійно-прикладної фізичної підготовки для професійного нормування фахівця та ефективної реалізації його професійного потенціалу у його майбутній діяльності, а з іншого – відсутністю досліджень із проблем професійно-прикладної фізичної підготовки учнів, що освоюють професії технічних навчальних закладів зі спеціальностей сільськогосподарського профілю.

Формулювання мети та завдань дослідження. Тому метою дослідження було – визначити показники розвитку силових здібностей у юнаків професійного ліцею та дослідити їх зміни під впливом системи фізичних вправ професійно-прикладної спрямованості.

Завдання дослідження: 1. Визначити початковий рівень силових здібностей у юнаків 15-16 років. 2. Оцінити вплив вправ професійно-прикладної фізичної підготовки на показники силових здібностей юнаків.

Методи та організація дослідження: 1. Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури за темою дослідження. 2. Педагогічний експеримент. 3. Аналіз навчальної програми з фізичної культури для професійно-технічних ліцеїв (Київ, 2013 р.). 4. Тестування показників силових здібностей. Тестування здійснювали відповідно вимог професійно-прикладної підготовленості студентів профільного ліцею за наступними тестами: стрибки в довжину з місця (см), з утримання гантель (по 3кг кожна) на витягнутих вперед руках (с), присідання на правій нозі та лівій стоячи біля гімнастичної стінки (кількість разів), підтягування на високій перекладині (кількість разів), згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів), піднімання тулуба лежачи на животі (кількість разів), піднімання тулуба в сід лежачи на спині (кількість разів). 5. Стандартні методи математичної статистики.

Дослідження було проведено у жовтні-травні 2014-2015 навчального року на базі ЗОШ № 2, ЗОШ № 3 м. Вільнянська та ДНЗ «Вільнянський професійний ліцей».

Юнаки були розділені на експериментальну і контрольну групи.

В експериментальну групу увійшли 19 юнаків Вільнянського професійного ліцею, які навчаються на спеціальності «Слюсар автотранспортних засобів сільськогосподарського призначення», «Водій категорії «С» та «Тракторист – машиніст». Професії механізаторів, механіків та водіїв різних видів транспорту вимагають прояву сили, статичної витривалості м'язів рук, плечового поясу та спини. До контрольної групи увійшли юнаки 10-х класів загальноосвітніх шкіл м. Вільнянська в кількості 14 осіб. Учасники контрольної групи займалися за програмою з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл.

Виклад основного матеріалу На початку експерименту результати стрибка у довжину з місця юнаків КГ (контрольної групи) складав $192,28 \pm 0,9$ см, ЕГ (експериментальної групи) групи – $191,42 \pm 0,6$ см. Достовірних розбіжностей між показниками за даним тестом не виявлено. Наприкінці дослідження результати юнаків обох досліджуваних груп зросли, проте у юнаків ЕГ групи ці зміни були більш істотними. Показники контрольної та експериментальної груп з тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» свідчать про позитивні зміни показників сили м'язів рук у юнаків обох груп, проте достовірних змін зазнали лише показники юнаків експериментальної групи ($t=54,49$). Показник юнаків контрольної групи у тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» збільшився наприкінці дослідження ($35,78 \pm 0,19$ разів) порівняно з початком ($34,5 \pm 0,11$ разів), але ця зміна не достовірна. Отримані результати в тесті «Підтягування на високій перекладині» також дозволяють стверджувати про високу ефективність професійно-прикладної підготовки юнаків. Результати контрольної та експериментальної груп з тесту «Піднімання тулуба з положення лежачи на спині» на початку дослідження не мали достовірної різниці. Проте слід зазначити, що за тестом «Піднімання тулуба з положення лежачи на спині» юнаки контрольної групи також достовірно покращили свій результат наприкінці експерименту. За результатами оцінки сили м'язів спини юнаки експериментальної групи мали більш вірогідні зміни у показниках. У тесті «Присідання біля гімнастичної стінки на одній нозі» виявлено аналогічні зміни показників у юнаків досліджуваних груп. Наприкінці дослідження результати юнаків експериментальної групи достовірно зросли порівняно з початком експерименту. Достовірних змін у показників юнаків контрольної групи заданим тестом на кінець дослідження не виявлено. Слід зазначити, що результати юнаків експериментальної групи за даним тестом на кінець дослідження були майже однаковими, що, на наш погляд, є позитивним моментом. Результати контрольної та експериментальної груп з Тесту «Тримання гантелі вагою 3кг на витягнутих вперед руках» переконує нас у ефективності розробленої методики. Результати юнаків експериментальної групи на кінець дослідження також зазнали достовірних змін. На основі отриманих даних дослідження і багаторічного спостереження за досягненнями учнів нами був розроблений «Комплексний тест» за 4 рівнями оцінки сили основних м'язових груп учня (таблиця 1).

Таблиця 1

Рівні силових показників для юнаків 15-16 років професійно-технічного ліцею

Тести	Високий	Достатній	Середній	Низький
Стрибок у довжину з місця, см	221 і більше	220-206	205-190	189 і менше
Піднімання тулуба лежачи на спині, разів	80 і більше	80-73	72-59	58 і менше
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	36 і більше	35-22	21-13	12 і менше
Піднімання тулуба з положення лежачи на животі, разів	68 і більше	67-47	46-40	39 і менше
Присідання біля гімнастичної стінки на одній нозі, разів	18 і більше	17-14	13-7	6 і менше
	15 і більше	14-11	12-6	5 і менше
Утримання гантелі вагою 3кг на витягнутих вперед руках, хв, с	1,59 і більше	1,59-0,59	1,00-0,55	0,54 і менше
Підтягування на високій перекладині, разів	15 і більше	14-12	11-7	7 і менше
Сума балів	35-33	32-22	21-17	16 і менше

Розроблений комплексний тест дозволить обґрунтовано будувати викладачу процес розвитку сили в учнів різних вікових груп, стежити за його динамікою і вносити своєчасні корективи.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1. На початку дослідження між показниками силових здібностей юнаків експериментальної та контрольної груп достовірних розбіжностей не виявлено.
 2. На кінець дослідження за всіма тестами між показниками юнаків досліджуваних груп виявлено достовірні розбіжності на користь юнаків експериментальної групи.
 3. На основі отриманих даних дослідження і багаторічного спостереження за досягненнями учнів розроблено комплексний тест оцінки рівня (високий, достатній, середній, низький) силових здібностей за 7 показниками для юнаків 15-16 років.
 4. Результати дослідження впроваджені в навчально-виховний процес ДНЗ «Вільнянський професійний ліцей», а також можуть бути рекомендовані іншим викладачам, які працюють з учнями професійно-технічних ліцеїв.
- Перспективою подальших досліджень вважаємо вивчення функціональних показників студентів професійного училища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про професійно-технічну освіту» / Вісник профосвіти. – №5-6. – С. 2–3 (ст. 25–35).
2. Волков В.Л. Основы профессионально прикладной физической подготовки студенческой молодежи / В.Л. Волков. – К. : Знание Украины, 2004. – 82 с.
3. Грибан Г.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов / Г.П. Грибан, С.Н. Богданов, М.М. Чубаров. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – С. 23–25.
4. Канишевский С.М. Научно методические и организационные основы физического самоусовершенствования студенчества / С.М. Канишевский. – К. : ИЗМН, 1999. – 270 с.
5. Krasnov V.P. Problemy fizicheskoy nadezhnosti sel'skoy molodezhi / V.P. Krasnov // Vseukrainskaya konferentsiya «Molodezh' i obshchestvo». - Odessa, 2001. - S.87-89.
6. Rayevskiy R.T. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov tekhnicheskikh vuzov: Ucheb. posobiye dlya in-tov / R.T. Rayevskiy. - M. : Vysshaya shkola, 1985. - 55 s.
7. Griban G.P. Fizicheskaya kul'tura i sport kak sotsial'naya predposylka stanovleniya budushchikh spetsialistov APK / G.P. Griban. - Sb. : Povysheniye roli molodykh uchenykh i spetsialistov v sovershenstvovanii ekonomicheskogo mekhanizma khozyaystvovaniya. Tezisy dokladov Respublikanskooy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Vypusk 2. Odessa. 1988 - S. 21-23.
8. Griban G.P. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov sel'skokhozyaystvennykh vuzov / G.P. Griban, S.N. Bogdanov, M.M. Chubarov. - M., 1990. - S. 23-25.
9. Kanishevskiy S.M. Naukovo-metodichni ta organizatsiyni osnovi fizichnogo samovdoskonalennya studentstva. - K. ; IZMN, 1999. - 270 s.

УДК 796.21. -055.2

Чорній І.В., Редькіна М.А.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

Встановлено високу популярність плавання як способу фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді. Підтверджено позитивний вплив оздоровчого плавання на рухову підготовленість студенток.

Ключові слова: оздоровче плавання, студентки, рухова підготовленість, фізичне виховання.

Чорний І.В., Редькіна М.А. Повышение двигательной подготовленности студенческой молодежи средствами оздоровительного плавания. Установлена высокая популярность плавания как способа физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи. Подтверждено положительное влияние оздоровительного плавания на двигательную подготовленность студенток.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, студентки, двигательная подготовленность, физическое воспитание.

Chornii I.V., Redkina M.A. The Increased motor preparedness of students means of improving swimming. Is noted that the implementation of problem improvement of students' physical education is reduced to increase physical activity of young people, and the development of physical qualities of students is a secondary importance and are usually not evaluated. Is alleged that the low efficiency of realization of health tasks in the process of physical education leads to search for ways to improve motor preparation of young people, developments of effective technologies that must meet the individual needs and interests of students to render complex effects on health promotion and development of motor skills. Is grounded the possibility application of swimming for recreation and complex physical preparation of students. Questioning revealed that swimming as a way to sports and recreation activities is highly popular among young people. Is described a principles of content improving swimming lessons with students during physical education. In order to study the efficiency of improving swimming lessons in the process of physical education studied motor preparedness of students using pedagogical testing. Is confirmed the positive impact of improving swimming for motor preparedness of students. Is proved that something use of swimming in the process of physical education of students enables the development of aerobic and anaerobic energy mechanisms of the organisms, promotes the development of flexibility, strength of most muscle groups.

Key words: improving swimming, students, motor preparedness, physical education.