

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).33
УДК 796.012.1

Римик Р.В.,
к. н. з фіз. вих. та спорту,
доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін;
Маланюк Л.Б.,
к. н. з фіз. вих. та спорту,
доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін;
Синиця А.В.,
к. н. з фіз. вих. та спорту,
доцент, завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін. Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна).

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ШВЕЙНОГО ПРОФІЛЮ

Метою дослідження було оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості учениць першого курсу центру професійно-технічної освіти. Методи 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 88 дівчат першого курсу, професія яких пов'язана зі швейним виробництвом. Результати. За результатами показника з бігу на 100 м показали результат 17,45 с, що відповідає достатньому рівню; з бігу на 500 м показали 158,41 с, що відповідає низькому рівню; з тесту «Піднімання і опускання тулуба з положення лежачи» отримали результат 23,282 рази, що є низьким рівнем розвитку даної якості; тестування «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах за 1 хв.» показали результат 12,38 рази, який відповідає середньому рівню розвитку; за результатами показника «Стрибки на скакалці за 30 с» показали результат 67,16 рази, що відповідає середньому рівню розвитку; з тестування «Нахил вперед з положення сидячи» результат 12,22 см, що відповідає середньому рівню розвитку даної якості; тестування «Стрибок у довжину з місця» результат 156,94, що є середнім рівнем розвитку даної якості; з тесту на «Утримання тулуба в положенні лежачи» показали результат 93,24 с, що відповідає достатньому рівню розвитку даної якості.

Висновок. 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.

Ключові слова: фізична підготовленість, рівень фізичної підготовленості, професійно-прикладна фізична підготовка, швейне виробництво, професійно-важливі якості.

Rymyk Roman, Malaniuk Liubomyr, Synytsia Andrii. Level of physical preparedness of students of educational institutions of professional education of the sewing profile. This study aimed to assess the level of development of physical fitness of first-year students of the center of vocational education. Research methods are theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature; pedagogical testing; methods of mathematical statistics. To assess the level of physical fitness, we conducted a study at the Center for Vocational Education №1 in Ivano-Frankivsk. The study involved 88 first-year girls whose profession was related to the garment industry. Results. According to the results of the 100 m run, the result of 17.45 s was shown, which corresponds to a sufficient level; from running at 500 m showed 158.41 s, which corresponds to a low level; from the test "Lifting and lowering the torso from a supine position" got the result 23.282 times, which is a low level of development of this quality; testing "Flexion and extension of the arms at rest lying on his knees for 1 minute." showed a result of 12.38 times, which corresponds to the average level of development; according to the results of the indicator "Jumping rope for 30 s" showed the result 67.16 times, which corresponds to the average level of development; from the test "Leaning forward from a sitting position" the result is 12.22 cm, which corresponds to the average level of development of this quality; testing "Long jump from a place" result 156.94, which is the average level of development of this quality; from the test for "Keeping the torso in a supine position" showed a result of 93.24 s, which corresponds to a sufficient level of development of this quality.

Conclusion. 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.

Key words: physical fitness, level of physical fitness, professionally-applied physical training, garment production, professionally important qualities.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. 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. Фади́на, 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. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення літературних джерел дали змогу здійснити аналіз, узагальнити педагогічний досвід для розуміння процесу психофізіологічних особливостей дівчат які навчаються у професійно-технічних навчальних закладах та особливості фізичного виховання в системі профтехосвіти.

Для визначення фізичних якостей учениць центру професійно-технічної освіти підбирали адекватні та інформаційні тести що відображають особливості професії швеї та кравця. Використовувалися апробовані загальноприйняті в педагогічних дослідженнях тести і методики а також контрольні нормативи, рекомендовані програмою з фізичного виховання для учнів професійної освіти.

Для дослідження силової витривалості м'язів рук застосовувалося контрольна вправа: згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах.

Для визначення статичної витривалості м'язів спини нами використовувався тест із вихідне положення лежачи на животі, ноги прями, руки за головою, по команді учень піднімає груди і ноги прогинається у поясиці.

Гнучкість визначалася за нахилом вперед із положенні сидючи. Також тестувався біг 100 метрів що характеризує швидкісно-силові якості; біг 500 метрів що характеризує загальну витривалість; стрибок у довжину з місця оцінювалася сили м'язів ніг; стрибки зі скакалкою за 30 секунд, визначалася швидкісна витривалість; піднімання і опускання тулуба з положення лежачи на спині за одну хвилину, вимірювалася силова витривалість м'язів черевного преса.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості нами було проведено дослідження у Центрі професійно-технічної освіти №1 міста Івано-Франківська де взяли участь 88 дівчат-учениць першого курсу, що займаються в основній медичній групі, професія яких пов'язана зі швейним виробництвом.

Результати і дискусія. 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 сидючи 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=88)

Контрольні нормативи	Результати
	($X \pm \sigma$)
Біг 100 м., с	17,45±1,23
Біг 500 м., с	158,41±35,36
Піднімання і опускання тулуба з положення лежачи, рази	23,28±8,98
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах за 1 хв,	12,38±8,38
Стрибки на скакалці за 30 с, рази	67,16±9,36
Нахил вперед із положення сидючи, см	12,22±6,47
Стрибок у довжину з місця, см	156,94±15,28
Утримування тулуба у статичному положення, с	93,24±34,65

За результатами показника з бігу на 100 м обстежувані учениці першого курсу показали середній результат $17,45 \pm 1,23$ с, що відповідає достатньому рівню. З бігу на 500 м який показував рівень розвитку витривалості за середніми результатами учениць виявився $158,41 \pm 35,36$ с, що відповідає низькому рівню. З тесту «Піднімання і опускання тулуба з положення лежачи» першокурсниці отримали середній результат $23,28 \pm 8,98$ 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 $12,38 \pm 8,38$ 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 $67,16 \pm 9,36$ рази, що відповідає середньому рівню розвитку швидкісної витривалості. З тестування «Нахил вперед з положення сидячи» для визначення гнучкості дівчата показали результат $12,22 \pm 6,47$ 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 $156,94 \pm 15,28$, 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 $93,24 \pm 34,65$ с, що відповідає достатньому рівню розвитку даної якості.

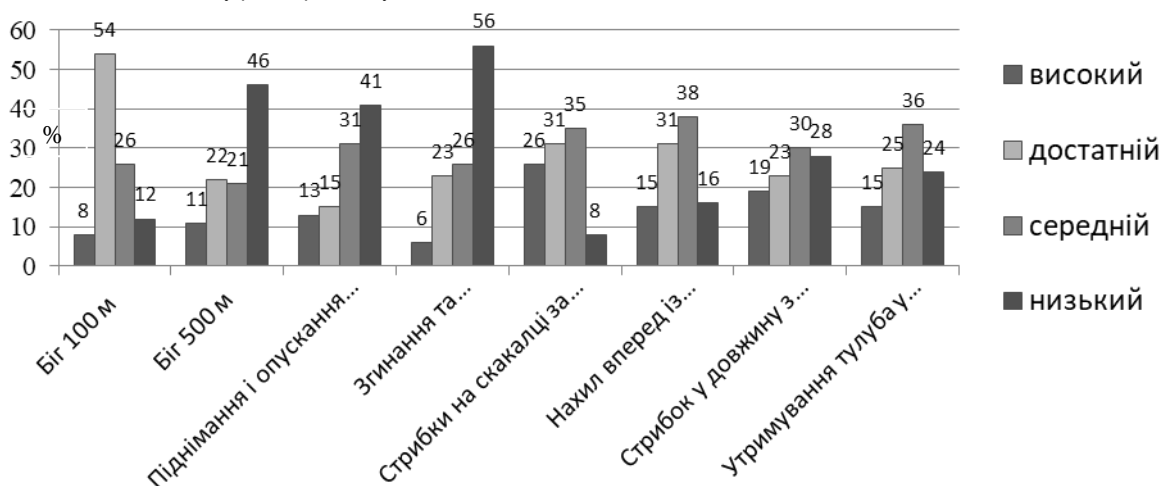


Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості дівчат-учениць 1-го курсу, які освоюють професію швей та кравця (%)

Результати досліджень які подані у таблиці 1 та рисунку1 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.

Перспективи подальших досліджень полягає у проведенні досліджень із визначення та оцінки психофізіологічних та професійно-важливих якостей та властивостей які притаманні професіям швей та кравця.

Література

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.

References

1. Zuev T.F. Kolichestvennaja ocenka fizicheskoy tjazhesti i nervnoj naprjazhennosti truda rabotnic osnovnyh predpriyatij shvejnyh fabric [A quantitative assessment of the physical severity and nervous tension of the work of female workers in the main enterprises of garment factories] Gigiena zhenskogo truda. Rostov na-Donu, 1975. : 60-61.
2. Krucevich T.YU. Metody issledovanija individual'nogo zdorov'ja detej i podrostkov v processe fizicheskogo vospitanija [Research methods of individual health of children and adolescents in the process of physical education] K., 1999. 230 p.
3. Krucevich T.YU. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija [Theory and methodology of physical education] T. 2. K.: Olimpijskaja literatura, 2003. 392 p.
4. Mytskan B.M., Rymyk R.V., Malaniuk L.B. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka u tekhnichnykh zakladakh osvity [Vocational and applied physical training in technical educational institutions] Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seria: Fizychna kultura. Ivano-Frankivsk. 2014. Vol. 20. 122-127.
5. Raevskij R.T. Problema fizicheskoy podgotovlenosti sovremennogo cheloveka i puti ee reshenija na poroge XXI veka [The problem of physical fitness of a modern person and ways to solve it on the threshold of the XXI century] Fizicheskaja kul'tura, sport, turizm – v novyh uslovijah razvitija stran SNG: Mezhdunar. nauch. kongr. Minsk, 1999. II. 20-24.
6. Rymyk R.V., Malaniuk L.B. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv medychnykh koledzhiv [Professional and applied physical training of medical college students] Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport; uklad. A. V. Tsos, A. I. Aloshyna. 2017. Vol. 27. 65-71.
7. Rymyk R.V., Malaniuk L.B. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv koledzhu restorannoho servisu i turizmu [Professional and applied physical training of students of the College of Restaurant Service and Tourism] Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport; uklad. A. V. Tsos, A. I. Aloshyna. 2017. Vol. 28. 52-57.
8. Serhiienko L.P. Testuvannia rukhovyykh zdibnostei shkolariv [Testing of motor abilities of schoolchildren] K.: Olimpijska literatura, 2001. 440 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).34
УДК 378.046-021.68:796.071(436)

Романчук О. В.
доктор педагогічних наук, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Данилевич М. В.
доктор педагогічних наук, професор
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Проценко У.С.
кандидат педагогічних наук, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

ПІСЛЯДИПЛОМНА ОСВІТА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В АВСТРІЇ

Модернізація сучасної вищої фізкультурної освіти, в основі якої лежить гуманізація навчально-виховного процесу, визначає нові орієнтири її розвитку. Першочерговим завданням вищої школи є підвищення якості підготовки фахівців, здатних до активної творчої діяльності в різних галузях громадського та суспільного життя. Прискорення темпів розвитку науки, поява нових видів діяльності, які необхідні для роботи сучасного фахівця, вимагають від нього постійного професійного зростання та самовдосконалення. Здоров'я людей – основа соціально-економічної зрілості та успішності держави. У статті проаналізовано форми проведення професійної підготовки педагогічних кадрів фізкультурно-спортивного профілю в Австрії. Професійне становлення педагога фізкультурно-спортивного профілю здійснюється в різних умовах. Доведено, що післядипломна підготовка відкриває значні можливості для