

молодежи к определенному виду спорта. Формировочный педагогический эксперимент показал высокий уровень эффективности предложенной программы по плаванию для студентов II–III курсов КФВ.

Ключевые слова: физическое состояние, плавание, физическая подготовленность, оздоровительные ценности.

Vitaliy Pavliashyk. The Results of Influence of the Experimental Swimming Program on Physical Condition of Students of the II–III Courses of the Department of Physical Education of National University of Ukraine on Physical Education and Sport. The analysis of the most important scientific sources of literature carried out within the framework of the scientific work has made it possible to outline the range of problems that urgently need to be resolved in society. The solution of this situation is seen in strengthening of the requirements to the indicators of the physical condition of students of sports specialties, the organizational and methodological support of the educational process by means of physical education, in which its national personal values, health-improving orientation act as a system-forming humanistic factor that shapes the modern strategy and tactics of harmonizing the education of the student youth and allows to carry out purposeful decision of problems of education of a healthy personality.

The **objective** of the work was to experimentally substantiate, develop and determine the impact of the swimming program on the indicators of the physical condition of students. The findings of the ascertaining stage of pedagogical experiment indicate low efficiency of the current system of training in specialized sports schools. Existing physical education programs of higher educational institutions emphasize the high level of results, rather than the dominant index of physical health, physical fitness, motor skills, and skills in performing exercises. In addition, the interest of young people in a particular sport is completely ignored. The forming pedagogical experiment showed a high level of efficiency of the proposed swimming program for students of the II–III courses of the Department of Physical Education.

Key words: physical condition, swimming, physical preparedness, health-improving values.

УДК 796:015:377.1

**Роман Римик,
Любомир Маланюк**

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Високий рівень сучасної техніки й технологій, постійне підвищення інтенсивності професійної діяльності вимагають відповідної підготовленості людини. Упровадження механізації та комплексної автоматизації спричиняє нервово-емоційному напруженню, призводить до зниження рухової активності й прояву відносної гіпокінезії [4]. Автори (Н. А. Агаджанян, К. Т. Ветчинкина, 1987; Н. Г. Журавлева, 1989) відзначають, що в процесі хронічної гіпокінезії знижується розумова працездатність, а тривалі емоційні перенапруження призводять до швидкого виснаження організму. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) у навчальних закладах є складовою частиною підготовки студентів, що розвиває потрібні фізичні якості, навички й функції організму, сприяючи успішному оволодінню обраною професією [3, 4]. Водночас вагома частка з випускників навчальних закладів не володіють стійкими навичками, мають низьку працездатність, недостатній рівень розвитку професійно важливих фізичних якостей, часто хворіють [4].

У роботах Р. Т. Раєвського (1985), В. А. Щербини (1995), Н. І. Тонкова (1999) розроблені наукові основи ППФП для студентів ВНЗ, у Г. П. Грибана (1994) висвітлено проблеми ППФП фахівців сільського господарства, роботи Б. Шияна (2004), А. Пашенкова (2004) розкривають ППФП студентів педагогічних закладів, ППФП майбутніх лікарів досліджували А. П. Дяченко (2008), В. Зіва (2010).

Водночас досі залишається недостатньо вивченою ППФП студентів коледжів ресторанного сервісу та туризму, котрі освоюють професію «кухар».

Мета дослідження – виявити ставлення студентів до здоров'я як життєвої цінності й визначити зміст їхньої професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методи досліджень. Із метою реалізації поставлених завдань використовували теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, опитування, фізіометричні дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводили на базі Івано-Франківського коледжу ресторанного сервісу і туризму; до обстежень залучено студентів 1–2 курсів у кількості 136 осіб зі спеціальності «Кухар».

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Задля визначення ціннісного ставлення до фізичного здоров'я, впливу шкідливих факторів на здоров'я людини та зацікавленості до занять фізичними вправами нами проведено опитування 136 студентів.

На запитання «Чи вважаєте Ви, що заняття фізичними вправами потрібні для повноцінної життєвої діяльності?» понад половину опитаних респондентів (52,3 %) усвідомлюють користь від занять фізичними вправами й розуміють цінність свого здоров'я та вважають, що заняття фізичними вправами є його детермінантом.

На запитання «Як Ви себе почуваєте після виконання фізичного навантаження?» значна частина опитуваних (70,8 %) указала, що після фізичної активності в них покращується настрій і вони почувають себе бадьоро, проте третина респондентів (29,2 %) зазначили протилежне – відчують утомленість і погіршення настрою.

На запитання стосовно оцінки рівня задоволеності студентами від занять із навчального предмета «Фізичне виховання» лише 2,2 % повністю задоволені; 35,1 % – радше задоволені, ніж ні; 40,4 % – частково задоволені; 18,7% – скоріше незадоволені, ніж так і 3,5 % – повністю незадоволені. Студентами також відзначено, що найцікавішим розділом із навчальної програми для них є легка атлетика й вони охоче займаються на цих заняттях. Пов'язують таку відповідь із можливістю більше перебувати на свіжому повітрі та зміною аудиторних занять на позааудиторні. Водночас, 49,9 % респондентів указали, що відвідували б заняття з предмета «Фізичне виховання» навіть якби вони були б не обов'язковими.

Основними мотивами, що спонукають студентів до занять фізичними вправами, були різноманітність і цікавість занять, прихильність до певного виду спорту (плавання, спортивні ігри, легка атлетика, туризм), розумовий відпочинок, бажання бути здоровою та покращити фігуру. Основними ж причинами, через які студенти не займаються фізичними вправами, є некомфортні умови, марна трата часу, надмірне навантаження, некомпетентність викладача.

На запитання «Якому заняттю студенти надають перевагу у вільний час?», – ми з'ясували, що значна їх частина (48,4 %) на дозвіллі перебувають у сидячому положенні, мало рухаються. Більшості студентів у зв'язку із сучасною системою навчання притаманний недостатній обсяг рухової активності. Розумове навантаження перебуває на високому рівні, а рухова активність має протилежний зміст.

На запитання для з'ясування кількості годин, які студенти відводять для самостійних занять фізичними вправами, виявили, що найбільший відсоток респондентів, які все ж таки займаються самостійно фізичними вправами, надають перевагу дворазовим заняттям.

Думка студентів щодо змісту самостійних спортивно-оздоровчих занять така. Більшість респондентів (42,5 %) вважають правильним формувати зміст самостійних спортивно-оздоровчих занять за рекомендаціями фахівця фізичної культури. Проте чверть їх (25,6 %) відзначили, що формували б такі заняття на основі власного досвіду та 9,1 % шукали б відповіді в методичній літературі.

У процесі проведення опитування нами з'ясовано обізнаність студентів щодо негативного впливу на організм шкідливих звичок. Менше ніж половина опитаних респондентів (41,1 %) знає про шкідливі звички, а саме про їх негативний вплив і 58,9 % – знають про позитивний вплив фізичних вправ на організм. Зокрема, аналізуючи анкетні дані, ми виявили, що студенти, котрі дали позитивну відповідь на питання: «Чи знаєш ти про позитивний вплив фізичних вправ на організм?», схвально ставилися й до занять, отримуючи задоволення. Ми дізналися також, що студенти асоціюють негативні звички виключно з уживанням алкоголю, тютюну та наркотиків. Маловідомою є інформація про вплив харчування та неорганізований режим дня.

Моніторинг стану соматичного здоров'я є необхідним для визначення способів корекції його рівня, а також є опосередкованим у визначенні потреби в покращенні рівня здоров'я для оволодіння професійними вміннями й навичками майбутнього фахівця. На підставі одержаних результатів визначено ваго-зростовий індекс, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона та показник реакції пульсу на фізичне навантаження.

Дослідження виявили, що 30 % студентів коледжу мають високий і вищий за середній рівні ваго-зростового індексу, середній рівень – 7 % та лише 4 % – низький рівень цього показника.

Показник життєвого індексу є важливим для гармонійного розвитку організму, середнього рівня якого зуміли досягнути 55 % студентів, 19,1 % – низького та нижчого за середній, 25,9 % – високого й вищого за середній.

Показники індексу Робінсона (подвійний добуток, ЧССхАТсисм./100), що характеризує стан серцево-судинної системи, дещо вищий від попереднього показника.

58,7 % студентів досягли середнього й нижчого за середній рівні з цього показника, 15,5 % мають високий і вищий за середній рівні й немає жодного студента з низьким рівнем індексу Робінсона.

Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження ми визначали, зіставляючи ЧСС до та після навантаження. Показники обстежуваних студентів свідчать, що 33,8 % із них мають високий і вищий за середній рівні показника реакцій пульсу на фізичне навантаження, 21,3 % – низький і нижчий за середній рівні, середній рівень – 44,9 % студентів.

Результати досліджень силового індексу показали, що в половини обстежуваних (53,4 %) цей індекс перебуває на середньому рівні, у 21,4 % обстежуваних на низькому та нижчому за середній рівнях, вищий від середнього й високий – 25,2 % студентів.

Підсумувавши досліджені результати п'яти індексів і перевірши їх у бали, ми отримали загальну оцінку функціональних рівнів фізичного здоров'я загальної кількості 136 обстежених студентів. Після аналізу результатів ми встановили, що серед обстежених середній рівень фізичного здоров'я мають 57,3 %, 36,8 % – низький та нижчий за середній рівні, усього – 5,9 % характеризують вищим від середнього рівнем фізичного здоров'я, проте немає жодного студента, який має високий рівень фізичного здоров'я.

Ураховуючи той факт, що належний стан здоров'я встановлюється лише в осіб із безпечним рівнем здоров'я (вищим від середнього та високим), можна констатувати, що серед досліджуваної групи студентів коледжу безпечний рівень здоров'я виявилось тільки близько 6 % обстежених студентів.

На нашу думку, така ситуація вимагає активізації роботи щодо залучення студентів до занять фізичними вправами. Уважаємо, що першочерговим кроком у пропагандистській роботі є вплив на свідомість студентів за допомогою підвищення обізнаності в питаннях ролі занять фізичними вправами для збереження та зміцнення здоров'я, профілактики й боротьби із захворюваннями, збільшення кількості спортивно-оздоровчих заходів.

Для визначення змісту програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів коледжу, які навчаються за спеціальністю «Кухар», потрібно виявити якості та властивості, притаманні цій професійній діяльності, опрацювати професіографічні дослідження з названої й суміжних спеціальностей [3].

Професія кухаря належить до професії типу «людина-техніка». Сучасні технології та організація виробництва висувають складні вимоги до фахівців цього профілю. Галузь застосування професійних знань таких фахівців – це підприємства суспільного харчування (ресторани, кафе, їдальні, буфети, чайні, закусочні), медичні установи (лікарні, санаторії, оздоровчі табори), освітні установи (школи, дитячі сади, інститути, коледжі, технікуми, училища), фабрики заготовельні, фабрики-кухні, комбінати напівфабрикатів, магазини-кулінарії. Їм доводиться працювати з такими механізованими й ручними знаряддями праці, як електродіалі, машини для обробки продуктів, холодильні камери, напівавтомати для готування борошна та тіста, для чищення, нарізки овочів, змішувачі, міксери, дозувальники, кухарська голка, черпак, ніж тощо. Кухар повинен уміти приймати сировину й здійснювати її переробку (добір сировини за державними стандартами, перевірка її якості, зважування та відмірювання, просівання, очищення, перебирання, миття, дроблення, проціджування, протирання, змішування різних видів сировини тощо), підготовлювати напівфабрикати, зберігати продукти, готувати холодні закуски, готувати гарячі страви, готувати мучну випічку, оформляти страви перед поданням їх на стіл, готувати й оформляти страви на замовлення для урочистих заходів, розробляти нові технології приготування їжі, обробка сировини, готування страв і кулінарних виробів. Їм повинні бути притаманні особистісні якості, інтереси та схильності, такі як терплячість і витриманість, доброзичливість та привітність, відповідальність, акуратність, оригінальність, творчий початок, винахідливість, моторність [1, 6].

Цьому типу професії властиві фізична праця середньої ваги, завантаженість нюхового, тактильного, рухового й зорового аналізаторів, несприятливі фактори виробництва (шум, висока температура повітря в цеху, шкідливі хімічні речовини, напруження та важкість праці – одноманітна професійна поза). Під час виконання професійних функцій від фахівця вимагається наявність якостей і здібностей, що забезпечують успішність професійної діяльності:

1. Психомоторика (хороша зорова й моторна координації, високий ступінь координації руху рук);
2. Сенсорно-перцептивна сфера (добре розвинута тактильна, м'язова й температурна чутливість, гарний нюх, дотик, смак);
3. Пам'ять (оперативна пам'ять, довільне запам'ятовування);
4. Увага (велика стійкість, концентрація уваги, переключення, розподіл уваги);
5. Мислення (наочне діюче мислення, просторове уявлення) [2, 6].

Після аналізу професіографічних досліджень для характеристики рівня розвитку професійно важливих якостей і властивостей кухаря ми використали такі сім тестів, як статична силова витривалість м'язів черевного преса та спини, координація й рухова пам'ять за тестом «десять вісімок» (тест Копилова), тактильна чутливість, оцінка зорового відчуття, сприйняття часу, розподіл і переключення уваги, оцінка концентрації уваги, розумова працездатність, оперативна та довільна пам'ять [7].

Аналіз показників статичної силової витривалості м'язів черевного преса свідчить ($44,96 \pm 13,14$ с), що 39,8 % обстежених досягли середнього рівня, 34,3 % показали слабкий і дуже слабкий рівні досягнень та 25,9 % – добрий і відмінний рівні. Оцінка індивідуальних показників статичної силової витривалості м'язів спини студенти показали ($53,21 \pm 11,08$ с), що середній рівень досягнень має 27,2 %, слабкий та дуже слабкий – 37,9 % і добрий та відмінний рівні досягнень – 34,9 %.

Координацію й рухову пам'ять оцінювали тестом «десять вісімок» (тест Копилова). Дані проведених досліджень свідчать ($10,69 \pm 1,15$ с, що відповідає оцінці добре), що середній рівень досягнень мали 36,9 % студентів, 30,4 % – слабкий і дуже слабкий та 32,7 % – добрий і відмінний рівні досягнень.

У тестуванні з визначення нижнього порога тактильної чутливості подушечок пальців рук студенти показали такі результати ($2,029 \pm 0,154$ мм, що відповідає 5,80 бала). 70,8 % студентів досягли середнього рівня, 12,4 % – слабого й дуже слабого рівнів і 16,8 % студенти досягли доброго та відмінного рівнів досягнень тактильної чутливості.

Аналіз показників зорової чутливості, який проводили за методикою К. К. Платонова, показав ($520,13 \pm 46,02$ см, що відповідає 5,40 бала), що середній рівень досягнень мали 66,4 % студентів, 21,8 % мали слабкий і дуже слабкий рівні та 11,8 % досягли доброго й відмінного рівнів досягнень.

У тестуванні показника, за яким оцінювання точності сприйняття часу студентами показали такі результати ($81,20 \pm 4,90$ %, що відповідає оцінці 3,20), 24,4 % студентів досягли середнього рівня, 65,4 % – слабого та дуже слабого рівнів і 10,2 % – доброго та відмінного рівнів досягнень в оцінці точності сприйняття часу.

Аналіз індивідуальних результатів розподілу й переключення уваги, які оцінювали за допомогою тесту «Пошук чисел із переключенням уваги за червоно-чорними таблицями» ($25,47 \pm 5,85$ правильних відповідей, що відповідає 4,80 бала), свідчать, що 32,4 % студентів досягли середнього рівня, 33,2 % – слабого й дуже слабого рівнів і 34,4 % – доброго та відмінного рівнів досягнень.

З аналізу індивідуальних даних тесту «Переплутані лінії», що використовували для оцінки концентрації уваги ($16,62 \pm 3,36$ правильних відповідей, що відповідає 4,80 бала), видно, що середній рівень досягнень мали 52,2 % студентів, 23,2 % – слабкий і дуже слабкий рівні й 24,6 % студентів досягли доброго та відмінного рівнів досягнень.

Індивідуальні дані за тестом «швидкість переробки зорової інформації», які оцінювали розумову працездатність студентів ($2,66 \pm 0,84$ ум. од., що відповідає 4,60 бала), свідчать, що середнього рівня досягнення виявлено в 52,5 % студентів; 27,1 % показали слабкий і дуже слабкий рівні досягнень й у 20,4% рівень досягнень добрий та відмінний.

Індивідуальні дані за тестом, що визначає зорову оперативну й довільну пам'ять ($21,43 \pm 2,56$ кількість очок, яка відповідає 7,10 бала і $4,21 \pm 2,14$ – кількість правильних відповідей, що відповідає 6,20 бала) свідчать, що 42,2 % студентів показали середній рівень із тестування оперативної пам'яті; 21,6 % одержали слабкий і дуже слабкий рівні; 36,2 % досягли доброго рівня та жодного студента не виявилось із відмінним рівнем зорової оперативної пам'яті.

За показниками довільної пам'яті 28,7 % обстежених досягли середнього рівня, 40,9 % – слабого й дуже слабого і 30,4 % мають добрий та відмінний рівні довільної пам'яті.

Отже, результати досліджень свідчать, що більшість обстежених студентів досягли середніх рівнів за всіма показниками професійно важливих психомоторних якостей, окрім тесту визначення зорової довільної та оперативної пам'яті, що має рівень, вищий за середній, і сприйняття часу – нижчий за середній рівень.

Із метою виявлення доцільності впровадження програми професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальний процес студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму для розвитку професійно важливих якостей вивчено роботи з професійно-прикладної фізичної підготовки учнів та студентів, котрі навчаються в загальноосвітніх школах, училищах, коледжах, вищих навчальних закладах. На основі зроблених досліджень розроблено програму професійно-прикладної фізичної підготовки коледжу ресторанного сервісу й туризму з підбором відповідних засобів. До засобів програми ввійшли теоретичний і практичний матеріал. На більшості занять із фізичного виховання проводили колове тренування з використанням засобів ППФП. Основними формами реалізації теоретичного

розділу програми можуть бути лекції, бесіди, самостійна робота. Фізичні вправи, які використовуються в ППФП коледжу, поділено на вправи загального впливу, ті, що спрямовані на професійну фізичну підготовку; вправи, що сприяють розвитку психоморних якостей та фізичні вправи, спрямовані на профілактику професійних захворювань. На цьому етапі підготовки співвідношення засобів ППФП складають 40 % від загальної кількості. Для ефективної реалізації цієї програми ми визначили та запропонували такі педагогічні умови: використання національних традицій фізичного виховання, пов'язаних із військовою справою й трудовими процесами, що сприяло вихованню національної свідомості; упровадження в навчальний процес просвітницької програми, спрямованої на усвідомлене ставлення студентів до власного здоров'я; урахування інтересів і мотивів студентів на заняттях фізичними вправами, що давало можливість викликати в них зацікавленість; упровадження в навчальний процес традиційних й інноваційних видів рухової активності; акцентування уваги студентів на безпосередньому та опосередкованому впливах занять фізичними вправами на професійне формування майбутнього фахівця; активізація самостійної тренувальної роботи в позаурочний [5].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналізуючи ціннісне ставлення до фізичного здоров'я, ми виявили, що 52,3 % студентів розуміють позитивний вплив занять фізичними вправами на їхнє здоров'я; у 70,8 % студентів після занять фізичними вправами покращується настрій, вони відчують бадьорість і підвищується працездатність; 40,4 % – частково задоволені заняттями фізичними вправами; 41,1 % – виявили обізнаність щодо впливу шкідливих звичок на організм людини.

За результатами з п'яти індексів соматичного здоров'я студентів коледжу, безпечний рівень виявили в близько 6 % обстежених.

Для майбутнього фахівця-кухаря мають бути притаманні хороша зорова й моторна координації, високий ступінь координації руху рук; добре розвинута тактильна, м'язова та температурна чутливість, гарний нюх, дотик, смак; оперативна пам'ять, довільне запам'ятовування; велика стійкість, концентрація уваги, переключення, розподіл уваги; наочне діюче мислення, просторове уявлення. Результати психомоторних досліджень свідчать, що більшість обстежених студентів досягли середніх рівнів за всіма показниками професійно важливих психомоторних якостей, окрім тесту визначення зорової довільної та оперативної пам'яті, що має вищий за середній рівень і сприйняття часу – нижчий за середній рівень.

На основі проведених досліджень для студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму за спеціальністю «Кухар» розроблено програму професійно-прикладної фізичної підготовки та педагогічні умови її реалізації, у яку увійшли теоретичний і практичний розділи. Використовували вправи загального впливу; вправи, спрямовані на професійну фізичну підготовку; ті, що сприяють розвитку психоморних якостей, фізичні вправи, спрямовані на профілактику професійних захворювань.

Перспективи подальшого дослідження будуть спрямовані на експериментальну перевірку програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів за спеціальністю «Кухар».

Джерела та література

1. Горбунова М. В. 333 современные профессии и специальности : 111 информационных профессиограмм / М. В. Горбунова, Е. В. Кирилук. – Изд. 2е, доп. и перераб. (справочники). – Ростов на/Дону : Феникс, 2010. – 443 с.
2. Класифікатор професій ДК 003:2010 // Наказ Міністерства економічного розвитку і торгівлі України від 16 серпня 2012 року N 923.
3. Мицкан Б. М. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти / Б. М. Мицкан, Р. В. Римик, Л. Б. Маланюк // Вісник Прикарпатського університету. – Серія : Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2014. – Вип. 20. – С. 122–127.
4. Раевский Р. Т. Проблема физической подготовленности современного человека и пути ее решения на пороге XXI века / Р. Т. Раевский // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ : междунар. науч. конгр. – Минск, 1999. – Ч II. – С. 20–24.
5. Римик Р. В. Педагогічні умови формування рівня рекреаційної активності у студентів вищої школи / Р. В. Римик, Л. Б. Маланюк, А. В. Синиця, О. М. Лешак, В. Р. Римик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. – Вип. 5 К (86) 17. – С. 272–275.
6. Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы / Е. С. Романова. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 464 с.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – Київ : Олімп. літ., 2001. – 440 с.

Анотації

Професійно-прикладна фізична підготовка в навчальних закладах є складовою частиною підготовки студентів, що розвиває потрібні фізичні якості, навички й функції організму, сприяючи успішному оволодінню обраною професією. **Мета дослідження** – виявити ставлення студентів до здоров'я як життєвої цінності та визначити зміст їх професійно-прикладної фізичної підготовки. Дослідження проводили на базі Івано-Франківського коледжу ресторанного сервісу і туризму. Залучено до обстежень 136 студентів 1–2 курсів зі спеціальності «Кухар». Виявлено, що 50 % студентів обізнані із впливом шкідливих звичок на організм людини та усвідомлюють користь від занять фізичними вправами. За показниками рівня соматичного здоров'я безпечний рівень виявлено лише в 6 % студентів коледжу. Для майбутнього фахівця-кухаря мають бути притаманні хороша зорова та моторна координація, високий ступінь координації руху рук; добре розвинута тактильна, м'язова й температурна чутливість; оперативна пам'ять, концентрація уваги, переключення, розподіл уваги; наочне діюче мислення, просторове уявлення. Результати психомоторних досліджень свідчать, що більшість обстежених студентів досягли середніх рівнів за всіма показниками професійно важливих психомоторних якостей. На основі проведених досліджень розроблено програму професійно-прикладної фізичної підготовки кухарів і педагогічні умови її реалізації.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, професійно важливі якості, психомоторні якості, соматичне здоров'я, педагогічні умови.

Роман Рымик, Любомир Маланюк. Професійно-прикладная физическая подготовка студентов колледжа ресторанного сервиса и туризма. Професійно-прикладная физическая подготовка в учебных заведениях является составляющей подготовки студентов, развивает нужные физические качества, навыки и функции организма, способствуя успешному овладению избранной профессией. **Цель исследования** – выявить отношение студентов к здоровью как жизненной ценности и определить содержание их профессионально-прикладной физической подготовки. Исследования проводили на базе Ивано-Франковского колледжа ресторанного сервиса и туризма. Привлечено студентов 1–2 курсов в количестве 136 человек по специальности «Повар». Установлено, что 50 % студентов осведомлены о влиянии вредных привычек на организм человека и осознают пользу от занятий физическими упражнениями. По показателям уровня соматического здоровья безопасный уровень оказался только в 6 % студентов колледжа. Для будущего специалиста-повара должны быть присущи хорошая зрительная и моторная координация, высокая степень координации движения рук; хорошо развита тактильная, мышечная и температурная чувствительность; оперативная память, концентрация внимания, переключение, распределение внимания; наглядное действенное мышления, пространственное представление. Результаты психомоторных исследований свидетельствуют, что большинство обследованных студентов достигли средних уровней по всем показателям профессионально важных психомоторных качеств. На основе проведенных исследований разработана программа профессионально-прикладной физической подготовки поваров и педагогические условия ее реализации.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально важные качества, психомоторные качества, соматическое здоровье, педагогические условия.

Roman Rymyk, Lyubomyr Malanyuk. Professionally Applied Physical Training of College Students of Restaurant Service and Tourism. Professionally applied physical training in educational institutions is a component of student training. It develops physical qualities, skills and functions of the body, contributing to the successful mastery of the chosen profession. The objective of the research is to reveal the attitude of students towards health as a vital value and to determine the content of their professionally applied physical training. The studies were conducted on the basis of the Ivano-Frankivsk College of Restaurant Service and Tourism and attracted to the surveys of students of the 1st – 2nd courses in the number of 136 people in the specialty «Cook». It is revealed that half of the students have awareness of the influence of bad habits on the human body and realize the benefits of exercising. According to the indicators of the level of physical health, only 6 % of college students had a safe level. For the future specialist – a cook, good visual and motor coordination, a high degree of coordination of hand movement should be inherent; well developed tactile, muscular and temperature sensitivity; operative memory, concentration of attention, switching, distribution of attention; visual effective thinking, spatial representation. The results of psychomotor studies indicate that the majority of the surveyed students have reached average the levels in all indicators of professionally important psychomotor qualities. Based on the studies carried out, a program of professionally applied physical training of cooks and pedagogical conditions for its implementation was developed.

Key words: professionally applied physical training, professionally important qualities, psychomotor qualities, somatic health, pedagogical conditions.