

Олімпійська освіта є дієвим засобом системи освіти й виховання підростаючого покоління, спрямованим на формування фізичної культури особистості студента. Ефективність впровадження олімпійської освіти обумовлена певними факторами, реалізація яких здійснюється через вирішення комплексу завдань в таких основних напрямках: методичному, організаційному науковому, матеріально технічному тощо.

Список літератури:

1. Бубка С. Звіт про діяльність Національного олімпійського комітету України за 2017 рік. Київ: Олімпійська арена; 2017. 79 с.
2. Булатова М. М. Система олімпійського образования в Украине / М. М. Булатова // Вестник РМОУ. – 2013. – № 2 – 3. – С. 52 – 57. 3.
3. Ермолова В. М. Основные аспекты реализации олимпийского образования среди подрастающего поколения / В. М. Ермолова, Я.С. Щербашин // «Олимпийский спорт и спорт для всех» XIX Международный научный конгресс. Материалы конгресса. – Ереван, 2015. – С. 93–96.
4. Петрица П. Олімпійська освіта як компонент особистої фізичної культури студента. В: Огністий АВ, редактор. Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення. Матеріали регіон. наук.-метод. семінару. Тернопіль: ТАЙП; 2015, с. 102–6.
5. Петрица П. Формування фізичної культури особистості студента метод. реком. Тернопіль: Тайп 2018. 85 с.

Прокопів Х.М., Марчук С.А.
Римик Р.В., <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>

**РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ У
СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ РЕСТОРАННОГО СЕРВІСУ І ТУРИЗМУ,
МАЙБУТНІХ КУХАРІВ**

Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника

Анотація. У статті визначено професійно важливі якості для становлення студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму за спеціальністю кухар; визначені показники ваго-зростового, життєвого, силового індекс, індекс Робінсона та показник реакції пульсу на фізичне навантаження. Отримано загальну оцінку функціональних рівнів фізичного здоров'я у 136 студентів які навчаються за спеціальністю «кухар».

Annotation. The article defines professionally important qualities for becoming students of the college of restaurant service and tourism in the specialty of cook; indices of weight-growth, vitality, power index, Robinson index and index of pulse response to physical activity are determined. A general assessment of functional physical health levels was obtained from 136 students studying chefs.

Актуальність теми. Високий рівень сучасної техніки і технологій, постійне підвищення інтенсивності професійної діяльності, вимагають відповідної підготовленості людини. Впровадження механізації і комплексної автоматизації, спричиняє нервово-емоційному напруженню, призводить до зниження рухової активності і прояву відносної гіпокінезії [3]. Низка авторів (Н.А. Агаджанян, К.Т. Ветчинкина, 1987; Н.Г. Журавлева, 1989) відзначає, що у процесі хронічної гіпокінезії знижується розумова працездатність, а тривалі емоційні перенапруження призводять до швидкого виснаження організму. ППФП у навчальних закладах є складовою підготовки студентів, що розвиває потрібні фізичні якості, навички і функції організму, сприяючи успішному оволодінню обраною професією [4]. Водночас вагома частка з випускників навчальних закладів не володіють стійкими навичками, мають низьку працездатність, недостатній рівень розвитку професійно важливих фізичних якостей, часто хворіють [3, 5].

Водночас до цих пір залишається недостатньо вивченою ППФП студентів коледжів ресторанного сервісу і туризму, що освоюють професію кухар.

Мета дослідження – визначити професійно важливі якості для становлення студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму за спеціальністю кухар як майбутніх фахівців харчової промисловості.

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, фізіометричні дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

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

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На підставі одержаних результатів були визначені ваго-зростовий індекс, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона та показник реакції пульсу на фізичне навантаження. Дослідження виявили, що 30% студентів коледжу мають високий та вищий за середній рівень ваго-зростового індексу, середній рівень мають 7% і тільки 4% мають низький рівень даного показника.

Показник життєвого індексу є важливим показником гармонійного розвитку організму, середній рівень якого зуміли досягнути 55% студентів, 19,1% - низького та нижчого за середній, 25,9%- високого та вищого за середній рівень.

Показники індексу Робінсона (подвійний добуток, $ЧСС \times АТ \text{ сист.} / 100$), що характеризує стан серцево-судинної системи, дещо вищий від попереднього показника.

58,7% студентів досягли середнього і нижче за середній рівні з даного показника, 15,5% мають високий на вищий за середній рівень

і немає жодного студента з низьким рівнем індексу Робінсона.

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

Результати досліджень силового індексу, показали, що у половини обстежуваних (53,4%) даний індекс знаходиться на середньому рівні, у 21,4% обстежуваних студентів на низькому та нижче за середній рівень, вищий від середнього і високий мають 25,2% обстежених 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 у більшості обстежених студентів середній рівень фізичного здоров'я мають 57,3%, 36,8% мають низький та нижчий за середній рівень, всього 5,9% мають вище середнього рівень фізичного здоров'я і немає жодного студента який має високий рівень фізичного здоров'я.

Враховуючи той факт, що належний стан здоров'я встановлюється тільки у осіб із безпечним рівнем здоров'я (вище середнього та високим), то можна констатувати, що серед досліджуваної групи студентів коледжу безпечний рівень здоров'я виявився тільки близько 6% обстежених студентів.

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

Для визначення змісту програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів коледжу які навчаються за спеціальністю кухар необхідно виявити якості і властивості притаманні даній професійній діяльності, опрацювати професіографічні дослідження з названої і суміжних спеціальностей [3].

Професія кухаря відноситься до професії типу «людина-техніка». Сучасні технології і організація виробництва висувають складні вимоги до фахівців цього профілю. Галузь застосування професійних знань даних 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-заготовочні, фабрики-кухні, комбінати напівфабрикатів, магазини-кулінарії. Їм доводиться працювати з

такими механізованими і ручними знаряддями праці як: електропечі, машини для обробки продуктів, холодильні камери, напівавтомати для готування борошна і тіста, для чищення, нарізки овочів, змішувачі, міксери, дозувальники, кухарська голка, черпак, ніж тощо. Кухар повинен вміти приймати сировину і здійснювати її переробку (добір сировини за державними стандартами, перевірка її якості, зважування і відмірювання, просівання, очищення, перебирання, миття, дроблення, проціджування, протирання, змішування різних видів сировини тощо), підготовлювати напівфабрикати, зберігати продукти, готувати холодні закуски, готувати гарячі блюда, готувати мучну випічку, оформляти блюда перед подачею їх на стіл, готувати й оформлювати блюда на замовлення для урочистих заходів, розробляти нові технології готування їжі, обробка сировини, готування блюд і кулінарних виробів. Їм повинні бути притаманні особистісні якості, інтереси і схильності, такі як терплячість і витриманість, доброзичливість і привітність, відповідальність, акуратність, оригінальність, творчий початок, винахідливість, моторність [1, 6].

Цьому типу професії характерна фізична праця середньої ваги, завантаженість нюхового, тактильного, рухового і зорового аналізатора, несприятливі фактори виробництва (шум, висока температура повітря у цеху, шкідливі хімічні речовини, напруження та важкість праці – одноманітна професійна поза). При виконанні професійних функцій від фахівця вимагається наявність якостей та здібностей, що забезпечують успішність професійної діяльності: психомоторика (хороша зорова і моторна координація, високий ступінь координації руху рук); сенсорно-перцептивна сфера (добре розвинута тактильна, м'язова і температурна чутливість, гарний нюх, дотик, смак); пам'ять (оперативна пам'ять, довільне запам'ятовування); увага (велика стійкість, концентрація уваги, переключення, розподіл уваги); Мислення (наочне діюче мислення, просторове уявлення) [2, 6].

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

Аналіз показників статичної силової витривалості м'язів черевного пресу свідчать ($44,96 \pm 13,14$ с), що 39,8% обстежених досягли середнього рівня, 34,3% показали слабкий та дуже слабкий рівні досягнень і 25,9% - добрий та 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 рівень - 37,9% і добрий та відмінний рівень досягнень – 34,9%.

Координацію та 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% студентів – слабкий та дуже слабкий і 32,7% - добрий та відмінний рівень досягнень.

У тестуванні з визначення нижнього порогу тактильної чутливості подушечок пальців рук студенти показали наступні результати ($2,029 \pm 0,154$ мм, що відповідає 5,80 балам). 70,8% студентів досягли середнього рівня, 12,4% - слабкого та дуже слабкого рівня і 16,8% студенти досягли доброго та відмінного рівня 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 балам), що середній рівень досягнень мали 66,4% студентів, 21,8% мали слабкий та дуже слабкий рівень і 11,8% студентів досягли доброго та відмінного рівня досягнень.

У тестуванні показника, що оцінював точність сприйняття часу студенти показали наступні результати ($81,20 \pm 4,90$ %, що відповідає оцінці 3,20). 24,4% студентів досягли середнього рівня, 65,4% - слабкого та дуже слабкого рівня і 10,2% студенти досягли доброго та відмінного рівня досягнень в оцінці точності сприйняття гасу .

Аналіз індивідуальних результатів розподілу і переключення уваги, що оцінювали за допомогою тесту «Пошук чисел із переключенням уваги за червоно-чорними таблицями» ($25,47 \pm 5,85$ правильних відповідей, що відповідає 4,80 балам) свідчать, що 32,4% студентів досягли середнього рівня, 33,2% - слабкого та дуже слабкого рівня і 34,4% студенти досягли доброго та відмінного рівня 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 балам) видно, що середній рівень досягнень мали 52,2% студентів, 23,2% мали слабкий та дуже слабкий рівень і 24,6% студентів досягли доброго та відмінного рівня досягнень.

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

Індивідуальні дані за тестом, що визначає зорову оперативну та довільну пам'ять ($21,43 \pm 2,56$ кількість очок, що відповідає 7,10 балам і $4,21 \pm 2,14$ кількість правильних відповідей, що відповідає 6,20 балам) свідчать, що 42,2% студентів показали середній рівень з тестування

оперативної пам'яті; 21,6% одержали слабкий та дуже слабкий рівень; 36,2% досягли доброго рівня та жодного студента не виявилось з відмінним рівнем зорової оперативної пам'яті.

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

Отже, результати досліджень свідчать, що більшість обстежених студентів досягли середніх рівнів за усіма 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.

Висновки. За результатами індексів соматичного здоров'я студентів коледжу, безпечний рівень виявився тільки близько 6% обстежених.

Для майбутнього фахівця-кухаря мають бути притаманна хороша зорова і моторна координація, високий ступінь координації руху рук; добре розвинута тактильна, м'язова і 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 усіма 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.

Список літератури:

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 н/Д : 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 // 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. Лещак, В.Р. Римик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» / 36. Наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 5 К (86) 17. – С. 272-275.
6. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и

професіограми. / Е.С. Романова. 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 464 с.

7.Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

Сас М.М.

Кошура А.В., //https://orcid.org/0000-0003-3062-2794

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ШКОЛЯРІВ: СУТНІСТЬ, ЗМІСТ, ФУНКЦІЇ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. В статті, у процесі наукового пошуку, виокремлено педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти школярів, а саме: створення освітнього середовища, спрямованого на формування позитивної мотивації до оволодіння знаннями й уміннями щодо олімпійської освіти школярів; оновлення змісту нормативних навчальних дисциплін навчального плану підготовки вчителів фізичної культури питаннями олімпійської тематики, набуття студентами досвіду організації олімпійської освіти школярів під час педагогічної практики.

Annotation. The article in the process of scientific search highlighted the pedagogical conditions for forming the readiness of future physical education teachers for the Olympic education of students, namely: creation of an educational environment aimed at forming a positive motivation for mastering the knowledge and skills regarding the Olympic education of students; updating the content of the normative educational disciplines of the curriculum of training of physical education teachers on Olympic subjects, gaining students experience of organizing the Olympic education of pupils during pedagogical practice.

Для розуміння сутності процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти школярів важливим є визначення характеристики базових понять дослідження.

Для того, щоб дійти до адекватного сприйняття терміну «олімпійська освіта», ми проаналізували тлумачення категорії «освіта» в педагогічній літературі.

У Законі України «Про освіту» зазначено, що «освіта – основа інтелектуального, культурного, духовного, соціального, економічного розвитку суспільства і держави».

Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, підвищення освітнього рівня, забезпечення народного господарства кваліфікованими фахівцями [4].