

перемогти. Але до цього самого прагнуть і наші суперники.

Повністю покладаючись на силу домашньої підготовки, шахісти інколи не в стані заставити себе грати з повною віддачею. В цьому випадку будь-яка, навіть найменша неочікуваність в діях суперника може виявитися для нього вирішальною – він просто не встигає перелаштуватися на жорстку справжню боротьбу. Дебюти взагалі можна умовно поділити на “дебютні варіанти” і “дебютні схеми”.

Зрозуміло, поділ є відносним, оскільки в теорії будь-якого початку є набір точних і конкретних варіантів, і логічні планові елементи – питання тільки в їхньому співвідношенні. Отже, при добрій й пам'яті можна засвоїти “дебютні варіанти”, при не дуже добрій – орієнтуватися на дебютні схеми.

На сьогоднішній день глобальна комп'ютеризація досягла, практично, всіх сфер суспільства. Сьогодні успішна робота в будь-якій сфері без комп'ютера не можлива. Шахи не є винятком.

Переписувати партії, дебюти в зошит чи вести картотеку ще 5–10 років назад було фактично єдиним способом ведення, збереження і роботи над дебютним репертуаром. На сьогоднішній день, професійний шахіст, який не має комп'ютера, на якому записана вся дебютна теорія, добірка партій до кожного суперника, власні ідеї, “своя теорія” не може досягнути успіху.

Тому провідні шахісти світу користуються комп'ютерами, спеціальними шаховими програмами для формування свого дебютного репертуару, його вдосконалення, збереження дебютної інформації.

Висновок: Розвиток комп'ютерних технологій спрощує механізм розробки варіантів і сприяє швидкому опануванню нових дебютних варіантів.

Література:

1. Ботвинник М.М. Методи тренування / М.М. Ботвинник // Шахматы в СРСР, 1981. – №8. – С. 3–70.
2. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров / Д.И. Бронштейн. – М., 1983.
3. Кобленц А.Н. Школа шахматной игры / А.Н. Кобленц. – Рига, 1962.
4. Ласкер З. Учебник шахматной игры / З. Ласкер. – М., 1980.
5. Нимцович А.И. Моя система на практике / А.И. Нимцович. – М., 1979.
6. Чегаровський І.В. Шахи для початківців / І.В. Чегаровський. – К. : Здоров'я, 1980.
7. Котов А. Как стать гроссмейстером / А. Котов. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 86 с.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ

Римик Роман, Маланюк Любомир, Синиця Андрій

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Професійно-прикладна фізична підготовка у навчальних закладах є складовою підготовки студентів, що розвиває потрібні фізичні якості, навички і функції організму, сприяючи успішному оволодінню обраною професією.

Виявлено, що половина студентів мають обізнаність про вплив шкідливих звичок на організм людини та усвідомлюють користь від занять фізичними вправами.

За показниками рівня соматичного здоров'я безпечний рівень виявився тільки у 6 % студентів коледжу.

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

показниками професійно важливих психомоторних якостей.

На основі проведених досліджень було розроблено програму професійно-прикладної фізичної підготовки кухарів та педагогічні умови її реалізації.

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

Professional-applied physical training in educational institutions is a component of student training, develops the physical qualities, skills and functions of the body, contributing to the

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-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 students surveyed have reached average levels in all indicators of professionally important psychomotor qualities.

Based on the studies carried out, a program of professional-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.

Постановка наукової проблеми та її значення. Впровадження механізації і комплексної автоматизації сиричиння нервово-емоційне напруження, призводить до зниження рухової активності та прояву відносної гіпокінезії [4]. 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. Водночас вагома частка випускників навчальних закладів не володіють стійкими навичками, мають низьку працездатність, недостатній рівень розвитку професійно важливих фізичних якостей, часто хворіють [4].

У роботах Р.Т. Расвєського (1985), В.А. Цербини (1995), Н.І. Тонкова (1999) були розроблені наукові основи ППФП для студентів ВНЗ, у Г.П. Грибана (1994) висвітлювались проблеми ППФП фахівців сільського господарства, роботи Б. Шияна (2004), А. Пашенкова (2004) присвячені ППФП студентам педагогічних вузів, ППФП майбутніх лікарів досліджували А. П. Дяченко (2008), В. Зіва (2010).

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

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

Методи досліджень. З метою реалізації поставлених завдань використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, опитування, 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.

З метою визначення ціннісного ставлення до фізичного здоров'я, впливу шкідливих факторів на здоров'я людини та зацікавленості до занять фізичними вправами, нами було проведене 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 і розуміють цінність свого здоров'я та вважають, що заняття фізичними вправами є його детермінантом.

На запитання "Як Ви себе почуваете після виконання фізичного навантаження?" значна частина опитуваних (70,8 %) вказали, що після фізичної активності у них покращується настрій і вони відчувають себе бадьоро, проте третина респондентів (29,2 %) зазначили протилежне – відчувають втомленість і погіршення настрою.

На запитання що стосується оцінки рівня задоволеності студентами від занять з навчального предмету "Фізичне виховання" тільки 2,2 % – повністю задоволені; 35,1 % – скоріше задоволені, ніж ні; 40,4 % – частково задоволені; 18,7 % – скоріше незадоволені, ніж так і 3,5 % – повністю незадоволені. Студентами також було відзначено, що найцікавішим розділом з навчальної програми для них є легка атлетика і вони охоче займаються на цих заняттях. Пов'язують таку відповідь з можливістю більше перебувати на свіжому повітрі і зміною аудиторних занять на поза аудиторні. Водночас, 49,9 % респондентів вказали, що відвідували б заняття з предмету "Фізичне виховання", навіть якщо вони були би необов'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 здоровим 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 їхня частина (48,4 %) на дозвіллі знаходиться у сидячому положенні, мало рухається. Переважній більшості студентів, в зв'язку з сьогодишньою системою навчання притаманний недостатній обсяг рухової активності. Розумове навантаження знаходиться на високому рівні, а рухова активність – носить протилежний зміст.

На запитання для з'ясування кількості годин, які присвячують студенти для самостійних занять фізичними вправами виявили, найбільший відсоток респондентів, які все ж таки займають самостійно фізичними вправами надають перевагу двохразовим заняттям.

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

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

Моніторинг стану соматичного здоров'я є необхідним для визначення шляхів корекції його рівня, а також є опосередкованим у визначенні потреби у покращенні рівня здоров'я для оволодіння професійними вміннями і навичками майбутнього фахівця. 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, ЧССхАТсінст/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 реакції 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 половині 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.

Підсумовувати досліджені результати п'яти індексів і перевівши їх у бали, ми отримали загальну оцінку функціональних рівнів фізичного здоров'я 136 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: електродіалі, машини для обробки продуктів, холодильні камери, напівавтомати для готування борошна й тіста, для чищення, нарізки овочів, змішувачі, міксери, дозувальники, кухарська гонка, черпак, ніж тощо. Кухар повинен уміти 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, гарячі блюда, мучну випічку, оформляти блюда перед подачею їх на стіл, готувати й оформлювати блюда на замовлення для урочистих заходів, розробляти нові технології готування їжі, обробляти сировину, готувати блюда і кулінарні вироби. Їм повинні бути притаманні особистісні якості, інтереси і схильності, такі як терпеливість і витриманість, доброзичливість і привітність, відповідальність, акуратність, оригінальність, творчий початок, винахідливість, моторність

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). Під час виконання професійних функцій від фахівця вимагається наявність якостей та здібностей, що забезпечують успішність професійної діяльності:

1. Психомоторика (хороша зорова і моторна координація, високий ступінь координації руху рук);
2. Сенсорно-перцептивна сфера (добре розвинута тактильна, м'язова і 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 та властивостей кухаря, ми використали наступні сім тестів: статична силова витривалість м'язів червоного 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 прашездатність, оперативну та довільну пам'ять [7].

Аналіз показників статичної силової витривалості м'язів червоного пресу свідчать (44,96±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±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±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±0,154 мм, що відповідає 5,80 балам). 70,8 % студентів досягли середнього рівня, 12,4 % – слабого та дуже слабого рівня і 16,8 % студенти досягли доброго та відмінного рівня досягнень тактильної чутливості.

Аналіз показників зорової чутливості, який проводили за методикою К.К. Плагіонова, показав (520,13±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±4,90 %, що відповідає оцінці 3,20). 24,4 % студентів досягли середнього рівня, 65,4 % – слабого та дуже слабого рівня і 10,2 % студенти досягли доброго та відмінного рівня досягнень в оцінці точності сприйняття часу.

Аналіз індивідуальних результатів розподілу і переключення уваги, що оцінювали за допомогою тесту "Пошук чисел із переключенням уваги за червоно-чорними таблицями" (25,47±5,85 правильних відповідей, що відповідає 4,80 балам) свідчать, що 32,4 % студентів досягли середнього рівня, 33,2 % – слабого та дуже слабого 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±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 із відмінним рівнем зорової оперативної пам'яті.

За показниками довільної пам'яті 28,7 % обстежених досягли середнього рівня, 40,9 % - слабкого та дуже слабкого 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.

З метою виявлення доцільності впровадження програми професійно-прикладної фізичної підготовки у навчальний процес студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму для розвитку професійно важливих якостей були вивчені роботи із професійно-прикладної фізичної підготовки учнів і студентів, що навчаються у загальноосвітніх школах, училищах, коледжах, вищих навчальних закладах. На основі зроблених досліджень було розроблено програму професійно-прикладної фізичної підготовки коледжу ресторанного сервісу і туризму з підбором відповідних засобів. До засобів програми ввійшли теоретичний і практичний матеріал. На більшості заняттях з фізичного виховання проводилось колове тренування із використанням засобів ППФП. Основними формами реалізації теоретичного розділу програми можуть бути лекції, бесіди, самостійна робота. Фізичні вправи, які використовуються у ППФП коледжу були поділені на вправи загального впливу, вправи спрямовані на професійну фізичну підготовку, вправи, що сприяють розвитку психомоторних якостей та фізичні вправи спрямовані на профілактику професійних захворювань. На даному етапі підготовки співвідношення засобів ППФП складають 40 % від загальної кількості. Для ефективної реалізації даної програми ми визначили та запропонували наступні педагогічні умови: використання національних традицій фізичного виховання пов'язаних із військовою справою і трудовими процесами, що сприяло вихованню національної свідомості; впровадження 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 у них зацікавленість; впровадження в навчальний процес традиційних та іновативних видів рухової активності; акцентування уваги студентів на безпосередньому та опосередкованому впливі занять фізичними вправами на професійне формування майбутнього фахівця; активізація самостійної тренувальної роботи у позаурочний час [5].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналізуючи ціннісне ставлення до фізичного здоров'я було виявлено, 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 відчувають бадьорість і підвищується працездатність; у 40,4 % частково задоволені заняттями фізичними вправами; 41,1 % студентів виявили обізнаність про вплив шкідливих звичок на організм людини.

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

Для майбутнього фахівця-кухаря повинні бути притаманні 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.

На основі проведених досліджень, для студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму за спеціальністю кухар було розроблено програму професійно-прикладної фізичної підготовки та педагогічні умови її реалізації, в яку увійшли теоретичний та практичний розділи. Використовувались вправи загального впливу, вправи, спрямовані на професійну фізичну підготовку, вправи, що сприяють розвитку психомоторних якостей та фізичні вправи, спрямовані на профілактику професійних захворювань.

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

Література:

1. Горбунова М.В. 333 современные профессии и специальности : 111 информационных профессиограмм / М.В. Горбунова, Е.В. Кирилю. - 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 / 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. 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. наук. пр. ; 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 профессиограммы / Е.С. Романова. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 464 с.
7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 440 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА РОЗУМОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ “ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА”

Світлик Василь, Боровик Юрій, Леськів Володимир¹

Національний університет “Львівська політехніка”

¹Всп технологічний коледж НУ “Львівська політехніка”

Гирьовий спорт – один із не багатьох видів спорту, який є частиною не тільки фізичної, але й загальної культури українського народу. Вправи з гириями як засіб усебічного фізичного розвитку та удосконалення фізичних якостей застосовувались першими олімпійцями, козаками Запорізької Січі, військовими, атлетами цирку, а також багатьма видатними діячами науки та мистецтва.

Однією з основних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання студентів, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей.