

**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА  
СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ РЕСТОРАННОГО СЕРВІСУ І ТУРИЗМУ****Роман РИМИК, Любомир МАЛАНЮК,  
Андрій СИНИЦЯ, Ірина ЦАП***Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,  
Івано-Франківськ, Україна*

**Вступ.** Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) у навчальних закладах є складовою частиною підготовки студентів, що розвиває професійно важливі якості. Вагома частка випускників навчальних закладів не володіє стійкими навичками, мають низьку працездатність, часто хворіють [2].

**Мета дослідження** – визначити рівень професійно важливих якостей у майбутніх кухарів, студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму.

**Методи досліджень:** теоретичний аналіз наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проведено на базі Івано-Франківського коледжу ресторанного сервісу і туризму, залучено до обстежень 136 студентів (хлопці) 1–2 курсів.

Для визначення рівня розвитку професійно важливих якостей кухаря використали сім тестів: статичну силову витривалість м'язів черевного пресу та спини, координацію та рухову пам'ять за тестом «Десять вісімок», тактильну чутливість, оцінку зорового відчуття, сприйняття часу, розподіл і переведення уваги, оцінку концентрації уваги, розумову працездатність, оперативну та довільну пам'ять [2].

**Результати.** За результатами досліджень встановлено, що в обстежених студентів безпечний рівень здоров'я (Г.Л. Апанасенко, 1998) є тільки у 6%.

Для професії кухаря характерна фізична праця середньої ваги, завантаженість нюхового, тактильного, рухового й зорового аналізатора, несприятливі чинники виробництва [1].

У 39,8% обстежених був середній рівень статичної силової витривалості м'язів черевного пресу, 34,3% – слабкий та дуже слабкий і 25,9% – добрий та відмінний рівні.

Із статичної силової витривалості м'язів спини мають середній рівень – 27,2%, слабкий та дуже слабкий – 37,9% і добрий та відмінний рівень – 34,9%.

За тестом «Десять вісімок» середній рівень мали 36,9% студентів, 30,4% – слабкий та дуже слабкий і 32,7% – добрий та відмінний рівень.

Із визначення нижнього порогу тактильної чутливості подушечок пальців рук 70,8% студентів досягли середнього рівня, 12,4% – слабого та дуже слабого і 16,8% – доброго та відмінного рівня.

Із зорової чутливості середній рівень мали 66,4% студенти, 21,8% – слабкий та дуже слабкий і 11,8% – добрий та відмінний рівень.

Точність сприйняття часу 24,4% студентів мали середній рівень, 65,4% – слабкий та дуже слабкий і 10,2% – добрий та відмінний рівень.

Розподілу і переведення уваги у 32,4% студентів був середній рівень, 33,2% – слабкий та дуже слабкий і 34,4% – мали добрий та відмінний.

Із оцінки концентрації уваги середній рівень мали 52,2% студенти, 23,2% – слабкий та дуже слабкий і 24,6% досягли доброго та відмінного рівня.

За тестом «Швидкість переробки зорової інформації» середнього рівня досягли 2,5% студентів, 27,1% – слабого та дуже слабого і у 20,4% – доброго та відмінного.

У 42,2% студенти мали середній рівень зорової оперативної пам'яті, 21,6% – слабкий та дуже слабкий, 36,2% – добрий.

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

На основі досліджень було розроблено програму ППФП коледжу ресторанного сервісу і туризму з добором відповідних засобів [2].

**Обговорення і висновки.** Безпечний рівень здоров'я у незначній кількості обстежених студентів (6%) свідчить про їх нерозуміння поліпшення належного стану здоров'я, що опосередковано впливає на оволодіння професійними вміннями й навичками майбутнього фахівця. Така ситуація вимагає активізації роботи щодо залучення студентів до самостійних та організованих занять фізичними вправами з професійно-прикладною спрямованістю.

Більшість обстежених студентів досягли середніх рівнів за усіма показниками професійно важливих якостей, окрім тесту із зорової довільної та оперативної пам'яті, що має рівень вищий за середній, і сприйняття часу – нижчий за середній рівень, що є недостатнім для опанування професійних навичок та умінь майбутнього кухаря. Тож у програмі ППФП запропоновано, окрім теоретичного розділу, використовувати вправи загального впливу, вправи, що сприяють розвитку психомоторних якостей та спрямовані на профілактику професійних захворювань [3].

### Список використаних джерел

1. Класифікатор професій // Про затвердження зміни № 1 до національного класифікатора України ДК 003:2010 : наказ Міністерства економічного розвитку і торгівлі України від 16 серпня 2012 року № 923.
2. 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.
3. Римик Р. В. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді / Римик Р. В., Маланюк Л. Б., Лещак О. М. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : зб. наук. пр. – Київ, 2019. – Вип. 5 К (113) 17. – С. 277–279.