

Таблиця 1

## Рівень швидкісно-силової підготовленості, %

Дата тестування	Класи	Рівень компетентності			
		початковий	середній	достатній	високий
		1	2	3	4
26.05.2006	4-А	-	-	40	60
	4-Б	-	-	81,3	18,7
1.10.2006	4-А	-	-	26,7	73,3
	4-Б	-	-	56,3	43,7
23.12.2006	4-А	-	-	26,7	73,3
	4-Б	-	-	37,5	62,5

Дані результати засвідчують, що 30,5% учнів 4-Б класу покращили свої швидкісно-силових здібності. Отже у 32,6% учнів 4 класів Івано-Франківської ЗОШ №6 на кінець експерименту виявлено достатній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, а у 67,7% він знаходився на високому рівні. З низьким і середнім рівнем розвитку даної здібності учнів не виявлено.

**Висновок.**

Динаміка зросту швидкісно-силових показників значно покращилась у експериментальному (4-Б) класі, де на уроках фізичної культури та позакласних формах фізичного виховання використовувались рухливі ігри, естафети з елементами спортивних ігор, де перевага надавалась стрибковим вправам та вправам на розвиток швидкісно-силових здібностей. Одержані дані дають підставу стверджувати, що розроблені нами методичні прийоми позитивно вплинули на розвиток швидкісно-силових здібностей молодших школярів.

1. Афанасенко П.П. и другие: Физическое развитие детей 1–15 лет: Сб. науч. статей. – Кирг. мед. ин-т., 1977. – 23 с.
2. Ведняпина В.А. Компоненты психического развития ребенка // Советская педагогика. – 1991. – №11. – С.25-29.
3. Велитченко В.К. Фізкультура для ослаблених дітей. – К.: Просвіта, 1989. – 86 с.
4. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. – К.: Здоровье, 1983. – 208 с.
5. Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України / Під ред. М.Д. Зубалія. – 2-ге вид.; перероб. і доп. – К.: 1997. – 36 с.
6. Фізичне виховання дітей та молоді: Республіканський міжвідомчий збірник. – К.: Здоров'я, 1988. – Вип.12. – 95 с..

УДК 796:015:377.1–057.87  
ББК 75.7+74.56.73

Олександр Цюпак

### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧЕНИЦЬ ПТУ, ЯКІ ЗДОБУВАЮТЬ ПРОФЕСІЮ ПЕРУКАРЯ

У статті розглядається фізична підготовка перукарів як необхідна складова їхньої професійної підготовки. Встановлено, що фізична підготовленість учениць ПТУ, які здобувають професію перукаря, протягом 2000 – 2006 р. є недостатньою і відповідає, згідно вимог Державних тестів, одному-трьом балам.

**Ключові слова:** професійно-прикладна фізична підготовка, фізична підготовленість, учениці, які здобувають спеціальність перукаря.

*The article deals with the physical training of hairdressers as a necessary component of their professional preparation. It has been determined, that physical grounding of professional schools learners for the space of 2000-2006 years is insufficient and answers one-three points in accordance with state tests.*

**Key words:** professional-applied training, physical grounding of future hairdressers.

**Постановка проблеми.** Одним із засобів, що сприяють підвищенню професійної працездатності, продуктивності праці, успішного освоєння професії є фізична культура і спорт.

Відомо, що кожна професія і спеціальність ставить до організму свої вимоги. Тому для успішного оволодіння професією необхідно розвивати конкретні фізичні якості, професійно важливі для даної спеціальності.

У процесі праці розвиваються і вдосконалюються ті якості і навички, які характеризують рівень професійної майстерності працівника. Але для того, щоб у процесі трудової діяльності ці якості досягли потрібного рівня розвитку, потрібні роки. На нашу думку, на етапі адаптації до професійної діяльності, внаслідок недостатнього рівня фізичної підготовки, молоді люди часто розчаровуються в обраній професії, не витримують напруження в роботі, отримують різноманітні травми.

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють формуванню необхідних трудових навичок, оптимізують фізичну і психічну підготовку учнів до праці, поліпшують працездатність, сприяють адаптації організму до умов виробничої діяльності [1, 4].

Багато дослідників [2, 3, 5] вказують на вагоме значення фізичного виховання і його складової – професійно-прикладної фізичної підготовки як бази для успішного оволодіння трудовими процесами.

Професійна діяльність перукаря, у більшості випадків, здійснюється в денний час у дві зміни, різна за інтенсивністю, її структурні компоненти не фіксовані за часом, режим праці і відпочинку не регламентовані, проходить у приміщенні при наявності шуму та впливу несприятливих чинників виробництва (фарби, лаки, фіксатори зачісок тощо). Вона характеризується малорухомим станом (гіпокінезією), тривалим перебуванням у вимушеній позі стоячи або сидячи, при цьому найбільшого навантаження зазнають м'язи спини, верхнього плечового поясу, шиї та нижніх кінцівок.

Фізична підготовка є невід'ємною складовою неперервної професійної підготовки перукарів. Вона ґрунтується на потребі розвивати та вдосконалювати професійно важливі якості, вміння та навички, необхідні в професійній діяльності, здатність витримувати фізичні та нервово-психічні навантаження. Водночас досі питання професійно-прикладної фізичної підготовки перукарів залишаються недостатньо вивченими.

**Мета роботи** – дослідити динаміку фізичної підготовленості учениць ПТУ, які здобувають професію перукаря.

**Методи та організація дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. Фізична підготовленість учениць визначалася за допомогою Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України, а саме: згинання та розгинання рук в опорі лежачи, біг 100 м; 2000 м., човниковий біг 4x9 м., нахил тулуба вперед з положення сидячи, плавання.

Дослідження проводились в 2000-2006 р. на базі ПТУ №12 м. Луцька. У дослідженнях взяли участь 168 дівчат, які здобувають спеціальність перукаря, та проведено опитування 48 провідних перукарів м. Луцька.

**Результати дослідження та їх аналіз.** Педагогічні спостереження, аналіз захворюваності, опитування експертів виявили, що дня успішної роботи перукарів необхідний високий рівень загальної і силової витривалості, сили, спритності, координація рухів, швидка реакція, витривалість і стійкість до несприятливих виробничих чинників, обсяг уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, сміливість, рішучість. Процес гоління та створення зачіски вимагають від перукаря гостроти зору, доброго кольоросприйняття, рухливості нервових процесів, високого рівня тактильної і кінестатичної чутливості пальців рук, координації та точності рухів, статичної витривалості м'язів спини, тулуба; стійкості уваги і її здатність до переключення; уміння зосереджуватися.

Як видно із таблиці 1 середні показники розвитку сили (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) у 2000 і 2003 роках складає  $15 \pm 0,89$  та  $15 \pm 1,04$  разів, що відповідає – 2 балам; у 2001, 2002, 2004, 2006 роках –  $16 \pm 0,46$ ;  $17 \pm 1,54$ ;  $16 \pm 2,5$ ;  $16 \pm 0,46$  разів, що становить – 3 бали і лише у 2005 році –  $22 \pm 0,24$  разів, що відповідає – 4 балам.

Аналогічну картину ми спостерігаємо при аналізі показників розвитку швидкості та спритності. Так, дівчата у 2006 році в середньому пробігали 100 м за  $17,4 \pm 0,23$  с, що відповідає 1 балу. У 2000 – 2004 роках в середньому пробігали цю дистанцію за  $17,0 \pm 0,18$  с;  $16,8 \pm 0,11$  с;  $16,8 \pm 0,17$  с;  $16,6 \pm 0,19$  с;  $16,5 \pm 0,15$  с (2 бали). І лише у 2005 році середні показники розвитку швидкості відповідали 3 балам ( $15,9 \pm 0,11$  с). Середні показники човникового бігу 4x9 м. були такі: 2001 р. –  $15,2 \pm 0,48$  с (0 балів); 2003 р. –  $11,2 \pm 0,23$  с (2 бала); 2000 р. –  $10,8 \pm 0,11$  с; 2002 р. –  $10,9 \pm 0,1$  с; 2004 р. –  $10,9 \pm 0,1$  с; 2005 р. –  $10,7 \pm 0,14$  с; 2006 р. –  $10,8 \pm 0,09$  с (3 бала).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості учениць ПТУ №12 м. Луцька**

Види Випробувань	Роки													
	2000		2001		2002		2003		2004		2005		2006	
	X <sub>сер</sub>	m <sub>x</sub>	X <sub>сер</sub>	m <sub>x</sub>	X <sub>сер</sub>	m <sub>x</sub>	X <sub>сер</sub>	m <sub>x</sub>	X <sub>сер</sub>	m <sub>x</sub>	X <sub>сер</sub>	m <sub>x</sub>	X <sub>сер</sub>	m <sub>x</sub>
Згинання рук (разів)	15	0,89	16	0,46	17	1,54	15	1,04	16	2,5	22	0,24	16	0,46
Біг 100 м (с)	17,0	0,18	16,8	0,11	16,8	0,17	16,6	0,19	16,5	0,15	15,9	0,11	17,4	0,23
Біг 2000 м (хв)	11,01	0,13	12,00	0,23	11,16	0,09	11,28	0,25	11,19	0,17	10,50	0,19	11,00	0,09
Нахил тулуба (см)	19	0,89	18	0,69	20	0,96	20	0,63	19	0,83	20	0,67	20	1,15
Човнико- вий біг (с)	10,8	0,11	15,2	0,48	10,9	0,1	11,2	0,23	10,9	0,1	10,7	0,14	10,8	0,09
Плавання	25	-	25	-	25	-	25	-	25	-	25	-	25	-
Бали	21	0,52	19	1,12	22	0,72	21	1,07	21	1,62	24	1,08	21	0,8

Аналіз результатів розвитку витривалості (біг 2000 м) показав, що протягом всіх років витривалість майже незмінна і відповідає – 3 балам.

Дещо кращу картину ми спостерігаємо при аналізі середніх результатів із гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи). Так у 2000, 2001 та 2004 роках середні показники становили  $19 \pm 0,89$  см.;  $18 \pm 0,69$  см.;  $19 \pm 0,83$  см, що відповідає 4 балам. У 2002, 2003, 2005, 2006 роках –  $20 \pm 0,96$  см.;  $20 \pm 0,63$  см.;  $20 \pm 0,67$  см.;  $20 \pm 1,15$  см (5 балів).

Аналіз фізичної підготовленості дівчат, які оволодівають професією перукаря, виявив що рівень фізичних якостей які необхідні для успішного оволодіння даною професією є незадовільний

Вивчення фізичної підготовленості дівчат, які набувають спеціальність перукаря, засвідчило, що в цілому показники за нормами Державних тестів населення України 1966 року є нижче за середній і становлять: 2000 р. –  $21 \pm 0,52$  бала; 2001 р. –  $19 \pm 1,12$  бала; 2002 р. –  $22 \pm 0,72$  бала; 2003 р. –  $21 \pm 1,07$  бала; 2004 р. –  $21 \pm 1,62$  бала; 2005 р. –  $24 \pm 1,08$  бала; 2006 р. –  $21 \pm 0,8$  бала. (рис.1).

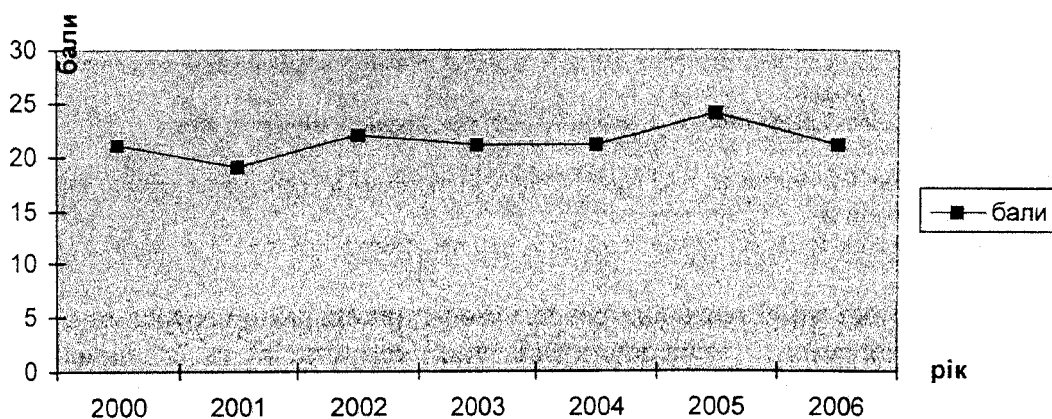


Рис. 1. Динаміка фізичної підготовленості дівчат ПТУ №12 м. Луцька

Таким чином, фізична підготовленість учениць ПТУ №12 м. Луцька, які здобувають професію перукаря, протягом 2000 – 2006 р. є недостатня, що вказує на необхідність розробки та науково обґрунтування змісту фізичного виховання учениць-перукарів, що містить загальнопідготовчі і професійно-прикладні завдання та спрямований на оптимізацію фізичного стану учнів.

### Висновок.

Професійно-прикладна фізична підготовка є необхідною складовою частиною професійної підготовки перукарів. Встановлено, що фізична підготовленість учениць ПТУ, які здобувають професію перукаря, протягом 2000 – 2006 р. є недостатньою і відповідає, згідно вимог Державних тестів, одному-трьом балам.

1. Дубинчук О.С., Філіпова С.М. Диференціація навчання в середніх ПТУ // Радянська школа. – 1989. – №11. – С.62-65.
2. Дяченко А.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-стоматологів: Автореф. дис... канд. пед. наук: 24.00.02 / Український держ.ун-т фіз. вих. і спорту. – К., 1997. – 17 с.
3. Філінков В.І. Система професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців машинобудівної промисловості: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культ. – Львів, 2003. – 24 с.

4. Римик Р.В. Розвиток рухових якостей учнів професійно-технічних училищ (на прикладі ВПУ №13 м. Івано-Франківськ) // Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку студентської та учнівської молоді: Матеріали міськ. наук.-метод. конф. – Івано-Франківськ, 2003. – С. 41-45.
5. Римник Р.В. Професійно –прикладна фізична підготовка учнів професійно – технічно училищ за профілем радіотехніка: Автореф. дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту 24.00.02 / Львівський державний інститут фізичної культури – Львів, 2006. – 19 с.

УДК 379.85  
ББК 75.8

Світлана Шепетюк

## ТУРИСТСЬКО-РЕКРЕАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ РЕСУРСНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

*У статті дана характеристика основних видів туристсько-рекреаційних ресурсів з метою використання їх в туризмі.*

**Ключові слова:** *рекреаційно-туристські ресурси, туризм, види туризму.*

*In the article description of basic types of tourist and recreation resources is given with the purpose of the use of them in tourism.*

**Key words:** *tourist and recreation resources, tourism, types of tourism*

**Постановка проблеми.** Під рекреаційно-туристськими ресурсами розуміють сукупність природних і соціально-культурних комплексів та їх елементів, що сприяють задоволенню фізіологічних та соціальних потреб людини, відновленню її працездатності і які при сучасній та перспективній структурі рекреаційних потреб і техніко-економічних можливостях використовуються для прямого й опосередкованого споживання та виробництва рекреаційно-туристських послуг [2].

Відомо, що на територіальну організацію рекреаційної діяльності, формування територіальних рекреаційних систем, їх спеціалізацію та економічну ефективність мають вплив рекреаційно-туристські ресурси [2].

**Мета роботи** – характеристика рекреаційно-туристичних ресурсів Івано-Франківської області.

**Методи дослідження** – теоретичний і картографічний аналіз, польові спостереження.

**Результати дослідження.** Характеристика геоморфологічних ресурсів. Одним із важливих складників природно-рекреаційних ресурсів території є її геоморфологічні умови. Різноманітні геологічні відклади і стилі тектонічної будови Івано-Франківської області, тривала історія розвитку екзогенних процесів, сприяли неоднаковому характеру її поверхні. Відповідно до трьох основних тектонічних зон області – платформи передового прогину і складчастої зони – на території області утворилося три основних типи рельєфу: рівнинно-пластовий на платформі, флювіальний в зоні прогину і гірський складчастий в геосинклінальній зоні [4].

Дані геоморфологічні умови є сприятливі для розвитку гірських видів туризму наприклад: на гору Говерла і гору Піп Іван, по Чорногірському хребту (від озера Несамовите до озера Марічейка), по Горганах та інші. Водночас вся територія сприятлива для проектування пішохідних, та лижних маршрутів.

Крім того, на території Івано-Франківської області знаходяться цікаві печери, а саме: карстові печери Мокра, Локітка та печери неподалік с. Соколівка, Озерни,