

Таким чином, обґрунтовано, що результатом підготовки майбутнього вчителя до педагогічно діяльності є професійна готовність, яка розуміється як сформована (на базі знань, умінь, навичок, особистісних якостей та вмотивованості до певної діяльності) здатність особистості вирішувати відповідні професійні завдання

**ВИСНОВОК.** На основі теоретичного аналізу науково-педагогічних джерел можна стверджувати, що у вищих навчальних закладах є можливість формувати підготовленість та компетентність випускників, які можна розглядати як професійну обізнаність, складовими яких є знання, вміння та навички щодо різних сторін професійної підготовки (включаючи й комунікативну та ін.) або сформованість різних компетенцій, а також готовність – психологічний стан особистості, який базується на володінні широким колом професійних знань, практичних навичок, сформованості мотивації й відповідних особистісних якостей щодо здійснення відповідної педагогічної діяльності. Сформованість професіоналізму (вищої сходинки реалізації готовності), можлива тільки з набуттям професійного досвіду та шляхом продовження неперервної освіти та самоосвіти, й тільки за умови розвитку професійної (!) творчості та подальшого професійного самоудосконалення фахівець може досягнути педагогічної майстерності (найвищої сходинки реалізації готовності).

#### ЛІТЕРАТУРА

- 1.Абрамова В. В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Валентина Владимировна Абрамова. – Тирасполь, 2006. – 202 с.
- 2.Костихина Н. М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической подготовки специалиста по физической культуре и спорту / Н. М. Костихина // Теория и практика физической культуры – 2005. – № 10. – С. 12–16.
- 3.Кутюва Е. А. Система методической службы общеобразовательного учреждения как средство повышения педагогического мастерства учителя : дис.... кандидата пед. наук : 13.00.01 / Екатерина Александровна Кутюва. – Нижний Новгород, 2008. – 293 с.
- 4.Sushchenko LP Professional training of future specialists in physical education and sport (theoretical and methodological aspects): [monograph] / L. P Sushchenko. – Zaporozhye: Zaporozhye State University, 2003. – 442 p.
- 5.Tkachivska I. M. Preparation of the future teachers of physical culture to tourist-regional work with students : avtoref. dis. on the receipt of scientific degree of candidate of pedagogical sciences : speciality 13.00.04 «Theory and method of trade education» / I. M. Tkachivska – Ternopile, 2009. – 21 p.

УДК: 796.011.3 – 058.243.2

**Карабанов Є. О.**  
**Запорізький національний університет**

### ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-МЕХАНІКІВ

*У статті визначено стан впливу професійно-прикладної фізичної підготовки на рівень здоров'я майбутніх інженерів-механіків з обслуговування та ремонту техніки сільського господарства. Досліджено показники соматичного здоров'я як складової професійно-прикладної фізичної підготовки. Проведені дослідження дали підстави встановити, що рівень здоров'я студентів експериментальної групи за всіма ознаками задовільний, що може задовольнити вимогам, поставлених перед майбутніми спеціалістами.*

**Ключові слова:** професійно-прикладна фізична підготовка, здоров'я, динаміка, студенти.

**Карабанов Е.А. Влияние профессионально-прикладной физической подготовки на уровень здоровья будущих инженеров-механиков.** В статье определено состояние влияния профессионально-прикладной физической подготовки на уровень здоровья будущих инженеров-механиков по обслуживанию и ремонту техники сельского хозяйства. Исследованы показатели соматического здоровья как составляющей профессионально-прикладной физической подготовки. Проведенные исследования дали основания установить, что уровень здоровья студентов экспериментальной группы по всем признакам удовлетворительный, что может удовлетворить требованиям, поставленных перед будущими специалистами.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, здоровье, динамика, студенты.

**Karabanov E.O. Influence of professional-applied physical training on the health of future mechanical engineers.** On the basis of the Tauride state agrotechnological University a comparative analysis of the level and dynamics of indicators of the health of future mechanical engineers for maintenance and repairs agriculture, which in the learning process systematically studied in the experimental program for physical training, and students who worked on the existing system of physical training. The studied indicators of physical health as a component of professional-applied physical training. An indicator of the level of somatic health was calculated by the method of G. L. Apanasenko, which is based on the indexes - integral indicators with formalized scoring, suitable for all age periods. Estimated figures that are satisfactory correlation with maximum aerobic performance (life index, force index, Robinson and rate of compliance with the mass of the body length). Studies have grounds to establish that the level of health of students of the experimental group on all grounds satisfactory that may satisfy the requirements posed to future professionals. A study of the effectiveness of the author's program of professional-applied physical training, to improve the health of students of the

experimental group revealed a positive effect of training with weights, on the body of students. As a consequence, students improved activity of the respiratory system, cardiovascular system and there is a decrease in heart rate and blood pressure - increased economization systems of the body at rest and during exercise, increased reserve capacity of these systems and shortens the recovery period after exercise, improve your metabolism, which helps to increase the body's resistance to adverse factors of professional activity. Obviously this is because the use of exercises professionally-applied physical preparation in combination with exercises power orientation is more effective than using only General developmental exercises, because the entire set of exercises professionally-applied physical training advanced purposefully affects all of the important functions of the body depends on this preparedness.

**Key words:** professionally-applied physical training, health, dynamics, and students.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Співзалежність професійно-прикладної та загально-фізичної підготовки може змінюватися залежно від обраної професії. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що в деяких випадках загально-фізична підготовка не забезпечує необхідний рівень психофізичної готовності фахівця до обраної професії [2, 3, 5, 8]. На сьогоднішній день проблема здоров'я студентів як інтелектуального потенціалу держави продовжує залишатись актуальною. Майбутні фахівці повинні набути в процесі навчання, окрім професійних знань та навичок, задовільного рівня здоров'я. У великій ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки переконують дані останніх років, отримані дослідниками Раєвським Л.Т., Халайджи С.В., Красновим В.П., на прикладі різних актуальних професій та спеціальностей [4, 6, 7]. Разом з тим багаторічний досвід розробки і впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки показує, що вони вимагають всебічного глибокого наукового обґрунтування з використанням сучасних наукових підходів і методів і з обов'язковим урахуванням сформованої в результаті багаторічних досліджень системи поглядів на цей феномен.

**Мета і завдання дослідження.** Визначення взаємозв'язку занять професійно-прикладною фізичною підготовкою з елементами гирьового спорту на рівень соматичного здоров'я.

**Методи та організація дослідження:**

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;
- впровадження експериментальної програми з фізичного виховання для вищих аграрних навчальних закладів;
- експрес-оцінка соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка.

На базі Таврійського державного агротехнологічного університету проведено порівняльний аналіз рівня та динаміки показників здоров'я студентів, які у процесі навчання систематично займалися за експериментальною програмою з фізичної підготовки, та студентів які займалися за існуючою системою фізичної підготовки у вищих навчальних закладах. Обстеження проводили на однакових етапах навчання, усі обстежені за результатами поглиблених медичних оглядів віднесені до основної групи фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу.** Показник рівня соматичного здоров'я розраховували за методикою Г.Л. Апанасенка, яка заснована на індексах - інтегральних показниках із формалізованою оцінкою в балах, придатного до всіх вікових періодів [1]. Оцінюються показники, які мають задовільні кореляційні зв'язки з максимальною аеробною працездатністю (життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона й показник відповідності маси довжині тіла). Цей підхід ґрунтується на концепції оцінки фізичного здоров'я не за показниками лінійно - вагових характеристик фізичного розвитку, а за показниками біоенергетики, які можуть бути виражені якісними характеристиками рухових здібностей. Аналіз рівня фізичного здоров'я дозволив встановити, що значення даного показника студентів експериментальної групи суттєво змінюється протягом всього експерименту, 85 % студентів мають показник вищий за середній рівень, що свідчить про позитивний вплив занять з гирями (Рис. 1).

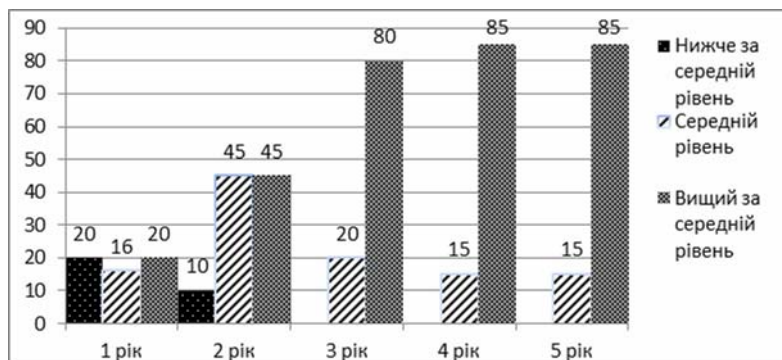


Рис. 1. Динаміка зміни показників рівня здоров'я студентів експериментальної групи протягом експерименту

При цьому жоден студент експериментальної групи наприкінці експерименту не мав нижчий за середній рівень здоров'я. Важливо зазначити, що до початку експерименту найбільший відсоток студентів обох груп мали «низький» та «нижчий від середнього» рівень фізичного здоров'я. У студентів контрольної групи на старших курсах навчання відбувається зниження показників рівня здоров'я відносно III курсу, це пояснюється відсутністю занять з фізичного виховання та мотивації до самостійних занять фізичними вправами (рис. 2).

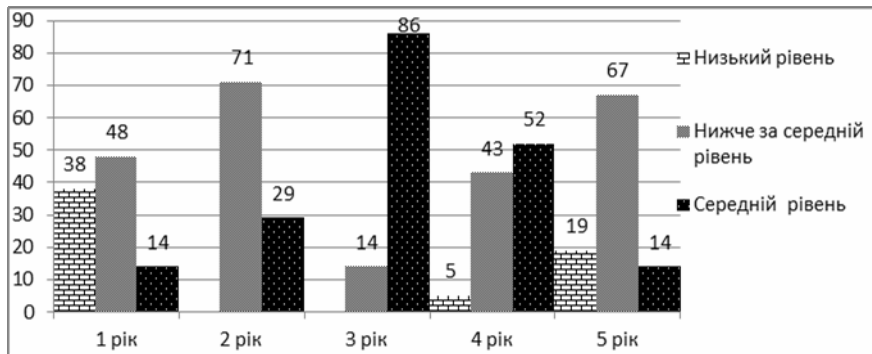


Рис. 2. Динаміка зміни показників рівня здоров'я студентів контрольної групи протягом експерименту

Наприкінці педагогічного експерименту 67 % студентів контрольної групи мали показник «Нижчий за середній», а 14 % середній рівень здоров'я. Життєвий індекс є важливим критерієм резерву функцій зовнішнього дихання людини. Дослідження даного показника студентів контрольної та експериментальної груп дозволяє відмітити, що перед початком експерименту достовірно рівні ( $p > 0,05$ ). Після закінчення експерименту показники життєвого індексу студентів експериментальної групи достовірно перевищують аналогічні у контрольній групі на 8,9 мл/кг ( $P < 0,05$ ), що складає 18,4 %. Динаміка індексу Робінсона студентів експериментальної групи доводить, що завдяки заняттям з гірями відбувається більш значне покращання роботи серцево-судинної системи студентів протягом усього експерименту – значення показника достовірно зменшується на  $13,65 \pm 7,08$  у.о. ( $p < 0,05$ ), що складає 15 %. Показник контрольної групи відповідає  $7,66 \pm 6,02$  у.о. – 6,13 % (Рис. 3). Динаміка показників життєвого індексу студентів експериментальної та контрольної груп має позитивний характер, однак показники контрольної групи на 5 році навчання достовірно не відрізняються від початкових даних ( $p > 0,05$ ). Достовірність різниці між показниками експериментальної групи на початку та наприкінці експерименту складає 2,90 мл/кг ( $p < 0,05$ ), що свідчить про підвищення функціональних можливостей системи дихання студентів у процесі занять професійно-прикладною фізичною підготовкою з елементами гірського спорту.

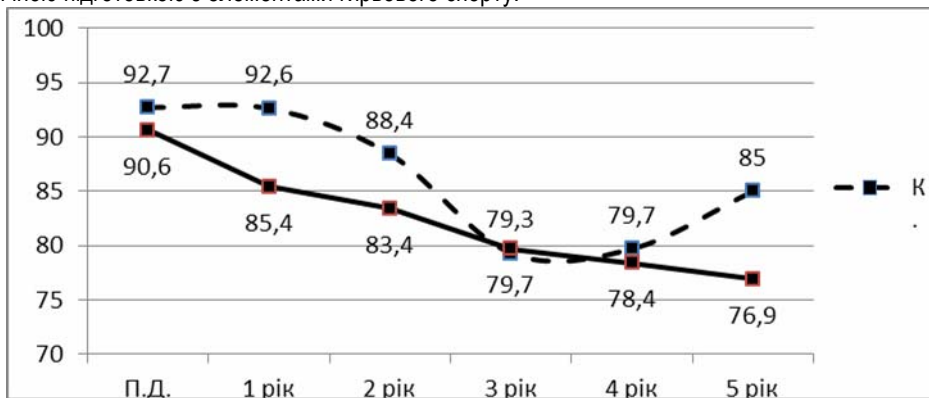


Рис. 3. Динаміка показників індексу Робінсона студентів контрольної та експериментальної груп (ум. од.)

Динаміка показників силового індексу дає право відмітити, що у студентів контрольної групи їх значення зростає впродовж навчання на I-III курсах, проте показники після V року достовірно не відрізняються від вихідних даних ( $p > 0,05$ ). При цьому значення силового індексу студентів експериментальної групи впродовж усього експерименту знаходиться на середньому рівні. Показник силового індексу експериментальної групи теж має позитивний характер, але наприкінці експерименту вони достовірно перевищують початкові дані на 20,4 % ( $p < 0,05$ ). Очевидно це пояснюється тим, що використання комплексу вправ професійно-прикладної фізичної підготовленості у сполученні із вправами силової спрямованості більш ефективне, ніж застосування тільки загально розвиваючих вправ, тому що вся сукупність вправ професійно-прикладної фізичної підготовки додатково цілеспрямовано впливає на всі важливі функції організму, від яких залежить ця підготовленість. У студентів контрольної групи показники силового індексу у I-III році достовірно покращуються, а у 4-5 році погіршуються, але різниця є недостовірною ( $p > 0,05$ ). Дослідження ефективності авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки, щодо покращення рівня здоров'я студентів експериментальної групи виявили позитивний вплив занять з гірями на організм студентів. Як наслідок, у студентів покращується діяльність системи дихання, серцево-судинної системи та відбувається зниження ЧСС та артеріального тиску – підвищується економізація роботи систем організму у спокої та при навантаженнях, підвищуються резервні можливості даних систем та скорочується період відновлення після навантажень, удосконалюються обмінні процеси, що сприяє підвищенню стійкості організму до дії несприятливих чинників професійної діяльності. Зазначимо, що наприкінці педагогічного експерименту значна частина студентів експериментальної групи виявила бажання займатись у спортивних секціях університету, що свідчить про виховання у студентів почуття відповідальності за власний фізичний розвиток, фізичну підготовленість, здоров'я та формування бажання самостійно займатись фізичними вправами та спортом.

#### ВИСНОВКИ

1. За результатом дослідження, 85 % студентів експериментальної групи мають показник «Вищий за середній рівень здоров'я», що свідчить про позитивний вплив професійно-прикладної фізичної підготовки.
2. Показники соматичного здоров'я контрольної групи (67 % студентів контрольної групи мали показник «Нижче за середній») вказують, що діюча на сьогодні система фізичного виховання студентів малоефективна. Вона не забезпечує повною мірою психофізичну підготовленість випускників вищих навчальних закладів до життєдіяльності та професійної праці.
3. Проведений аналіз дає можливість визначити, що професійно-прикладна фізична підготовка викликає оздоровчу спрямованість, а також дає можливість враховувати уподобання студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология (избранные лекции)/ Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Горянов С. Здоровий спосіб життя студентської молоді [Текст]: 4, 2008. - (Педагогіка, психологія та мед. - біол. пробл. фіз. виховання і спорту) // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – С. 19-22.
3. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: дис. канд. пед. наук: спец. 24.00.02 / Завидівська Наталія Назарівна. – Л.: 2002. – 230 с.
4. Краснов В. П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: навч. посіб. для вищ. навч. закл. / В. П. Краснов. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с., іл.
5. Krucovich T. Y. Relevance of modern power sports for the system of professional-applied physical training at the University / T. Y. Krucovich, L. P. Pilipa // Sports Bulletin of the Dnieper. – 2006. No. 2. - S. 51-54.
6. Rajewski R. T. So Actual problems of professional-applied physical training and modern technology solutions /, R. T. Rajewski, S. M. Kanishevskaya //Theory and practice of physical education: science. - method. log. - Donetsk: Donetsk National University. – 2009. No. 2. - S. 6-9.
7. Haligi S. V. Professionally-applied physical preparation of students of energy specialties: dis... Kida. of science in physical education and sport: 24.00.02 / Haligi Svetlana Vladislavovna. – L., 2006. - 253.
8. The handbook of physical education / ed. D.Kirk, D. Macdonald, M. O'Sullivan. – London; Thousand Oaks; New Delhi : Sage Publications, 2006.

УДК 37.091.4: 613. 955

Карпенко М.І.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка (м. Сторобільськ)

#### ФОРМИ ТА МЕТОДИ ЗДОРОВ'ЯТВОРЧОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ ОСНОВНОЇ І СТАРШОЇ ШКОЛИ (З ДОСВІДУ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО)

Статтю присвячено проблемі практичної реалізації здоров'ятворчої роботи у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського. Проаналізовано і узагальнено форми й методи валеологічного виховання учнів основної і старшої школи, такі як „уроки сердечності”, заняття з психології, „розумна праця”, колективна самодіяльність тощо.

**Ключові слова:** форми і методи здоров'ятворчої роботи; духовне здоров'я; психічне здоров'я; фізичне здоров'я; формування культури здоров'я школярів.

**Карпенко М. І. Формы и методы здоровье создающей работы с учениками основной и старшей школы (из опыта В. А. Сухомлинского).** Статья посвящена проблеме практической реализации здоровьесоздающей работы в педагогическом наследии В. А. Сухомлинского. Проанализированы и обобщены формы и методы валеологического воспитания учащихся основной и старшей школы, такие как „уроки сердечности”, занятия по психологии, „умный труд”, коллективная самодеятельность и т.д.

**Ключевые слова:** формы и методы здоровье сберегающей работы; духовное здоровье; психическое здоровье; физическое здоровье; формирование культуры здоровья школьников.

**Karpenko M. I. Forms and methods of health care works with students of primary and high school (experience V. Sukhomlynsky).** The article is devoted to the problem of health care works with students of primary and high school in the classical pedagogics V. Sukhomlynsky. On basis of scientific resources problem of schoolchildren health culture formation through V. Sukhomlynsky pedagogical heritage was analyzed; social and historical background of developing the idea of schoolchildren health culture formation by V. Sukhomlynsky was found; concepts of health culture formation in V. Sukhomlynsky pedagogical heritage were discovered; peculiarities of Pavlysh Secondary school teachers training for schoolchildren health culture formation were evaluated; possibilities of application of V. Sukhomlynsky ideas concerning schoolchildren health culture formation in modern educational practice were found. Analyzed and generalized forms and methods of education culture health of students of primary and high school in practical activities scientist, such as „lessons of the heart”, studies in psychology, "smart work", a collective initiative etc.

**Key words:** forms and methods of work on the preservation of health; spiritual health; physical health; mental health; formation of a culture of health of schoolchildren.