

УДК 37.037

**Авторская экспериментальная программа  
формирования культуры здоровья у будущих  
электросварщиков в процессе профессиональной  
подготовки**

**Духовный Лев Фишелевич**

Научный руководитель экспериментальной площадки Министерства  
образования и науки, молодежи и спорта Украины,  
преподаватель-методист высшей категории,  
Горловское высшее профессиональное училище,  
84646, Украина, Горловка, ул. Пушкинская, 59;  
e-mail: xpera@rambler.ru

**Аннотация**

Формирование основ культуры здоровья у будущих электросварщиков на основании углублённой психофизиологической профессионально-направленной подготовки физического и спортивного воспитания, а также обоснования и реализации специальных организационно-педагогических условий её формирования.

**Ключевые слова**

Учащиеся-электросварщики; сохранение и укрепление здоровья; содействие правильному формированию; всестороннее развитие организма; поддержание высокой работоспособности; дальнейшая производственная деятельность; бытовая жизнь; культура здоровья; физическое воспитание.

**Введение**

Актуальность обусловлена тем, что современные жизненные условия

и условия профессиональной деятельности квалифицированных работников выдвигают повышенные требования к здоровью учащихся системы ПТО. По-

этому в системе ПТО проблема здоровья становится все более актуальной.

Психолого-педагогические технологии формирования у подростков осознанного отношения к собственному здоровью содержатся в работах В.А. Ананьева, И.В. Дубровиной, В.М. Кабаевой, Е.В. Конькиной, Г.С. Никифорова, И.В. Сапельцовой, Б.А. Титова и др.<sup>1</sup> Вопросы здоровьесбережения в аспекте здравосозидательной направленности процесса обучения освещались в исследованиях Л.Б. Дыхан, В.И. Загвязинского, Н.Н. Малярчук, П.И. Пидкасистого, Т.И. Шамовой и др.<sup>2</sup> Различные

подходы к обеспечению индивидуального опыта здоровьесбережения рассматривались в работах В.К. Бальсевича, В.С. Быкова, В.А. Вишневого, В.И. Дубровского, Н.А. Фомина и др.

### Анализ исследований

Мы для проведения эксперимента разработали экспериментальную программу физического воспитания и методику для подготовки к производственной деятельности учащихся электросварщиков. Авторская профессионально-ориентированная программа учебной дисциплины «Физическое воспитание» для профессиональной подготовки будущих электросварщиков в ПТУЗ составлена на основе образовательно-квалификационной характеристики и образовательно-профессиональной программы рабочих электросварщиков. Она отражает такие аспекты:

- 1 Ананьев В.А. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.; Дубровина И.В. Практическая психология образования. – М.: Сфера, 1998. – 528 с.; Кабаева В.М. Программа психологического обучения и воспитания школьников «Я – мой образ жизни – моё здоровье» (методическое пособие для педагогов-психологов). – М.: АПКПРО, 2002. – 33 с.; Конькина Е.В. Модель воспитания культуры здоровья старшего подростка // Педагогический журнал Башкортостана. – 2009. – № 6(25). – С. 66-78; Никифоров Г.С. Диагностика здоровья. Психологический практикум. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
- 2 Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 413 с.; Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования. – М.: Академия, 2012. – 208 с.; Малярчук Н.Н. Культура здоровья педагогов как

---

важнейшее условие сохранения здоровья учащихся // Начальная школа плюс до и после. – 2009. – № 7. – С. 91-93; Пидкасистый П.И. Психолого-педагогический словарь для учителей и руководителей общеобразовательных учреждений. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 544 с.; Шамова Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе. Школа Управления. – М.: Перспектива, 2008. – 280 с.

**Таблица 1. Сравнение количества часов на учебную дисциплину  
«Физическое воспитание» для подготовки будущих электросварщиков**

|                | Учебная программа МОНМС Украины |    |    |    |    | Авторская экспериментальная программа |     |     |     |     |
|----------------|---------------------------------|----|----|----|----|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Форма обучения | Дневная                         |    |    |    |    | Дневная                               |     |     |     |     |
| Курс           | 1                               | 2  | 3  | 4  | 5  | 1                                     | 2   | 3   | 4   | 5   |
| Всего часов    | 76                              | 54 | 52 | 90 | 60 | 488                                   | 568 | 628 | 678 | 728 |

– формирование ценностного отношения учащихся – будущих электросварщиков к здоровью в процессе учебной и будущей профессиональной деятельности;

– особенности профессиональной деятельности электросварщика;

– задачи прикладной физической подготовки при обучении специальности электросварщика и методы, формы и средства их решения;

– рекомендуемые виды спорта и контрольные нормативы электросварщика;

– организация культурно-оздоровительной деятельности в профессионально-техническом учебном заведении для закрепления её опыта у будущих электросварщиков.

Рассматривая профессию электросварщика, мы можем наглядно сравнивать возможности формирования культуры здоровья у будущих электросварщиков в процессе реализации экспериментальной программы (табл. 1).

Экспериментальная программа даёт возможность добиться положительных результатов в подготовке квалифицированных электросварщиков, подготовка которых в ПТУЗ осуществляется по учебным планам. Если сопоставить количество часов по годам обучения, мы видим, что практически учащиеся экспериментальных групп занимаются в 10-15 раз больше по практическим учебно-тренировочным занятиям, психофизиологической и силовой подготовкой, чем учащиеся контрольных групп по обычной программе. В таблице 1 мы видим, что время отводимое на 1 курсе для учащихся ПТУ с трехгодичным сроком обучения, согласно государственной программы физического воспитания, составляет 76 часов, в экспериментальной – 488 часов, за период трёх-летнего обучения в училище по государственной программе – 182 часа. В сравнении с обычной программой с экспериментальной – 1684 часа, что больше на 1502 часа, это свидетель-

ствуется о больших возможностях и широкого поля деятельности в профессиональной подготовке для качественного обучения будущих электросварщиков в нашем эксперименте.

При обосновании содержания авторской программы применительно к профессиональной деятельности электросварщика мы ориентировались на *разнообразное моделирование* таких их физических качеств и способностей:

- модели развития общей выносливости, силы и силовой выносливости у электросварщика;

- модели развития скоростной выносливости и быстроты у электросварщика;

- модель воспитания у электросварщика эмоциональной устойчивости, смелости, решительности;

- модели воспитания у электросварщика инициативности, находчивости и настойчивости;

- модель воспитания у электросварщика способности действовать точно и сноровисто в условиях физического и психического напряжения;

- модель воспитания у электросварщика способности к успешной деятельности в условиях ограниченной подвижности, настойчивости и устойчивости к перегрузкам;

- модель воспитания у электросварщика устойчивости к укачиванию, перегреванию;

- модель развития способности у электросварщика к широкому распределению внимания и быстрому его переключению, пространственной ориентировки.

## **1. Цель преподавания дисциплины**

Экспериментальный курс является общеобразовательной дисциплиной, которая формирует базу физической подготовленности, овладения системой специальных практических знаний и умений, двигательных навыков и умений, обеспечивает психофизическую готовность будущих электросварщиков у профессиональной деятельности и их подготовку к труду.

## **2. Теоретические задания изучения дисциплины**

Сохранение и укрепление здоровья учащихся-электросварщиков, содействия правильному формированию и всестороннему развитию и закаливанию их организма, поддержания высокой работоспособности,

в течение всего периода учебы, дальнейшей производственной деятельности и бытовой жизни.

В процессе изучения дисциплины проводим воспитание и совершенствование у учащихся моральных, волевых и физических качеств, выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости, профессионально-прикладных навыков и умений; подготовку учащихся специальным упражнениям силовой подготовки, на тренажерах, нестандартном многокомплектном гимнастическом тренажёрном оборудовании, на основе нормативов экспериментальной методики, программы и Государственного стандарта физического воспитания Украины.

*В результате изучения дисциплины учащийся должен ЗНАТЬ:*

- о технике безопасности при занятиях силовыми упражнениями и всеми видами физической культуры по программе на учебных занятиях и внеурочной работе;

- о двигательной деятельности и спортивных тренировках при занятиях пауэрлифтингом, атлетической гимнастикой, лёгкой атлетикой, игровыми видами спорта, туризмом, кроссами, плаванием как средством поддержки высокой работоспособности;

- о значении профессионально-прикладной физической культуры, психофизиологической и психической подготовки по специальности электросварщик;

- о роли физической культуры в семье;

- средства психофизиологической регуляции и саморегуляции;

- о значении самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.

### 3. Содержание практических занятий

*В результате практического изучения дисциплины учащийся должен УМЕТЬ:*

**Легкая атлетика:** основное задание: воспитание физических качеств выносливости, скорости, ловкости, скоростно-силовой выносливости, повышения стойкости организма к кислородной недостаточности, перегреву:

- бег 30, 60, 100, 400, 800, 1000, 1500, 3000 м.;

- кросс на различные дистанции от 1 км. до 5 км;

- специальные упражнения бегуна;

- прыжки в глубину, в длину с места;

– метание малого мяча, медбола, гранаты, толкание ядра.

**Упражнения профессионально-прикладного характера:**

– упражнения на выносливость: бег с препятствиями, бег на 30, 40, 50, 60 м.;

– упражнения на развитие координации движений;

– упражнения на развитие общей выносливости;

– упражнения на развитие скорости в действиях.

**Гимнастика. Профессиональная подготовка.** Основное задание: воспитание качеств – силы, гибкости, ловкости, координации и силовой выносливости, статической выносливости, ориентирования в пространстве и времени. Упражнения на высоких и низких перекладинах. Акробатика.

На брусьях. На гимнастическом нестандартном оборудовании. Производственная гимнастика: Утренняя гигиеническая гимнастика. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Ритмическая гимнастика.

**Упражнения профессионально-прикладного характера:**

– упражнения на развитие внимания;

– упражнения на развитие статической выносливости;

– упражнения в равновесии;

– упражнения на развитие силовой выносливости;

– упражнения на развитие силы воли, смелости, решительности;

– упражнения на развитие качеств против боязни высоты, укачивания.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Основное задание: развитие общей выносливости: формирование навыков ориентирования в пространстве, развитие реакций на звуковой и зрительный сигналы, усовершенствования точности движений.

Техника владения мячом: передача мяча изученными способами. Ведение, броски (разнообразные), передачи, штрафные броски, обводки, заслоны. Двусторонняя игра. Практика судейства. Тактические действия на площадке во время игры.

Профессионально-прикладные игры “кидай тыкву”, “беги из плена”.

**Упражнения профессионально-прикладного характера:**

– упражнения на скорость в движениях;

– упражнения на точность в действиях;

– упражнения на ловкость в движениях;

– упражнения на координацию в движениях;

– броски мяча в круг на стенке на расстоянии 2, 3, 4, 5 м. с открытыми и закрытыми глазами.

**Кроссовая профессиональная подготовка.** Основное задание: воспитание специальной выносливости, передвижения, по пересеченной местности. Техника ходьбы и бега в различных условиях местности, преодоления естественных препятствий, до 5 км. Марш-бросок (бег-ходьба) юноши – 6 км, девушки – 3 км.

**Атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг, атлетизм**

*Профессиональная силовая подготовка электросварщика.*

Основное задание: воспитание силовых качеств, силовой выносливости.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

2. Упражнения с предметами.

3. Упражнения со вспомогательными приспособлениями (легкими гантелями, малыми штангами, дисками).

4. Упражнения с гантелями литыми и разборными.

5. Упражнения на тренажерах и снарядах.

6. Упражнения со штангой.

7. Упражнения с отягощениями для развития мелких мышц (плеча, дельты, предплечья, кисти, межреберных, подреберных).

8. Средних мышц (голени, трицепса, косых).

9. Больших мышц (спины, живота, бедер).

10. Повышение силы пальцев, кистей, рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног; упражнения с гирями, гантелями, набивными мячами, со штангой; упражнения на тренажерах нового типа методом «круговой тренировки».

11. Выполнение силовых упражнений на тренажёрном и многокомплектном нестандартном гимнастическом оборудовании методом «круговой тренировки».

12. Общефизическая подготовка как базовый вариант физического воспитания.

13. Специальная физическая подготовка:

а) изучение и совершенствование физических упражнений;

б) развитие физических качеств.

14. Тренерская, инструкторская и судейская практика

15. Зачетные требования.

16. Обучение и совершенствование упражнений физического вос-

питания на тренажёрах и приспособлениях.

**Плавание.** *Обязательный вид профессиональной прикладной физической подготовки учащихся*, который предусматривает изучение различных способов плавания и развитие физических качеств, необходимых электросварщикам.

**Туризм.** *Профессиональная направленность обучения и профессионально-направленный вид физического воспитания учащихся.* Основное задание: воспитание выносливости, смелости; научиться ходить по азимуту; ориентироваться на местности по карте и компасу и без него.

Сборка рюкзака. Чтение топографической карты. Выбор места и разбивка палатки, установка палаток, разжигания костра, приготовления еды.

Преодоление естественных препятствий. Предоставление первой медицинской помощи в случае травм. Тренировочные походы. Походы в выходной день с соревнованиями по туристическому многоборью.

**Профессионально прикладная физическая подготовка электросварщика (ППФП)** – Обязательная составная часть физического воспитания, в которой проводятся: упраж-

нения ОФП и ППФП в течение всех лет интенсивных занятий и обучения на начальном этапе электросварки с отключением зрительного анализатора.

**Цель ППФП** – формирование специальных профессиональных знаний, практических навыков, умений и жизненно необходимых двигательных навыков и физических качеств, обеспечивающих готовность учащихся к предстоящей трудовой деятельности электросварщика и службе в армии.

**Задачи ППФП** – постоянное, целеустремленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональной деятельности будущих специалистов электросварщиков. Ее проводят на всех курсах учебы с целью качественной подготовки к профессиональной деятельности электросварщиков.

Для этого необходимо: развитие необходимых для избранной профессии электросварщика физических и психических качеств, двигательных навыков, проведение упражнений из различных видов спорта в экстремальных вариантах и условиях, спортивное совершенствование учащихся в избранном виде спорта; постоянное участие в соревнованиях по многоборью ППФП на разных уровнях; содей-

ствие формированию патриотизма, коллективизма, сознательной дисциплины, добросовестного отношения к труду, учебе, общественной собственности и других качеств учащихся; воспитание у электросварщиков привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и внедрение в быт учащихся массовых видов физической культуры и спорта.

Содержание учебного материала каждого из разделов экспериментальной программы физического воспитания имеет специальную разностороннюю профессиональную направленность и решает поставленные задачи подготовку к профессии в процессе физического воспитания.

Основные разделы физического воспитания предусматривают формирование культуры здоровья именно у будущих электросварщиков, как учитывают содержание и особенности их профессиональной деятельности. Для этого физическое воспитание происходит по таким основным направлениям:

**1. Уроки физической культуры**, которые содержат материал профессионально прикладной физической подготовки электросварщиков, способствуют развитию их физических качеств и психофизиологических

функций, необходимых в трудовой деятельности, а также формированию двигательных умений и навыков прикладной направленности. Удельный вес ППФП меняется в зависимости от периода обучения. Её объем составляет на 1-2 курсах обучения от 30 до 60 % времени, а на третьем – 50-85%. Увеличение ППФП мы планируем постепенно. Наиболее высокого уровня развития профессионально важных качеств учащиеся должны достигнуть к концу второго года обучения. Задача третьего года состоит в том, чтобы удержать достигнутый уровень до начала самостоятельной работы. Для наилучшего развития профессионально важных качеств электросварщиков в процессе физического воспитания мы используем тренажеры и многокомплектное гимнастическое нестандартное спортивное оборудование.

**2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:** проводим производственную гимнастику (вводную, физкультпаузы и физкультминутки).

**3. Физическая культура во внеучебное время:** утренняя зарядка; занятия в группах (секциях) общей физической и профессионально-прикладной подготовки; занятия в спортивных и туристских секциях,

учитывая их прикладное направление; самостоятельные занятия, которые разрабатываются с учетом ППФП.

**4. Массовые спортивные и туристские мероприятия:** проводятся в дни здоровья и спорта, соревнования по прикладным видам спорта, туризм.

Элементы ППФП мы планируем на 1 курсе начиная с третьего занятия, в объеме 30% от общего времени урока, на 2 курсе – в объеме 40-60% и на 3 ем курсе – 50-70 % от общего времени урока. Обязательным условием зачетных требований является участие будущих электросварщиков в соревновании по ППФП, в видах спорта атлетическая, прикладная, спортивная гимнастика, пауэрлифтинг, силовое троеборье, по многоборьям имеющим профессионально-прикладную направленность, баскетбол, легкая атлетика, кросс, настольный теннис и др. Специализированные уроки с профессиональной направленностью – основа подготовки будущих электросварщиков и направлены на решение прикладных задач (обучение прикладным навыкам и их совершенствование, углубленное развитие отдельных качеств и функций). Идея их обучения с применением нетрадиционных элементов методики производственного

обучения, приспособлений и тренажеров с отключением зрительного анализатора (повязкой на глазах), способствует быстрому освоению рабочих движений, ускоряя цикл подготовки на начальном этапе обучения в ВПУ. Все приспособления и тренажеры для обучения электросварщиков имеют рационализаторские удостоверения и внедрены в учебный процесс. Учащийся при этом должен усвоить, что для разных видов сварочных швов существуют рекомендуемые положения электродов и схемы колебательных движений концом электрода.

Автор предложил разбить этот процесс на два этапа. Первый этап предлагается проводить без работы на сварочном оборудовании с новыми приспособлениями – специальными тренажерами. Новизной этой методики является то, что обучение на уроках физической культуры, факультативных занятиях общей, ППФП и производственного обучения формируют у учащегося двигательные навыки и рабочие позы электросварщика (положение туловища, движения рук, особенно кистей и пальцев с электродержателем и электродом под контролем зрения, а в дальнейшем, с выключением зрительного анализатора). Постепенно обучая учащегося правильно-

му движению электрода в различных положениях выполнения сварочного шва (горизонтальному, вертикальному, потолочному), преподаватель по специальной методике выключения зрительного анализатора в течение семи недель добивается качественного выполнения имитированного сварочного шва. Предложенный тренажер позволяет учащемуся-сварщику при различных манипуляциях электрододержателя и электрода выработать навык и умения поддержания постоянной длины электродуги, удерживания электрода на определенном расстоянии от шва, независимо от направления движения электрода и его положения. Использование этого тренажера позволяет увеличить качество мышечно-суставной чувствительности кисти, формировать надёжные профессиональные двигательные навыки сварщика, повысить качество обучения и экономить электроэнергию и материалы.

Только после этого наступает второй этап. Комплексные уроки у нас содержат три, четыре и более дидактические цели. Основное содержание уроков направлено на закрепление знаний и приобретение учащимися новых знаний и двигательных навыков по профессиональной подготовке.

Физические упражнения с профессионально-прикладной направленностью мы включаем в течение всего учебного года во все виды физической подготовки и проводим на каждом уроке. Занятия с прикладной направленностью для учащихся, осваивающих профессию электросварщика, в основном проводятся в урочной форме, развивая все физические качества, и заключаются в совершенствовании профессиональных качеств и двигательных функций учащихся. Чтобы увеличить моторную плотность урока и активную занятость занимающихся, мы проводим его методом круговой тренировки, на 10-15 станциях с выполнением психофизиологических упражнений по специальности электросварщик, на вестибулярную устойчивость, внимание, смекалку.

### **Обсуждение полученных результатов исследования**

Урок физического воспитания является основным учебным занятием в ПТУ. Рассматривая практические пути реализации ППФП в учебном и учебно-тренировочном процессе на примере специальности электросварщика, мы предлагаем варианты для

проведения урока физического воспитания с профессионально-прикладной направленностью применительно и к другим группам профессий.

Приведем в качестве примера один из комплексных уроков с профессиональной направленностью: 1 год обучения, юноши, профессия электросварщика. По авторской методике, действиями преподавателя и учащихся на уроке являются: подготовка и установка инвентаря и оборудования для качественного проведения урока (всё устанавливается, а в конце выполнения каждой поставленной задачи урока убирается учащимися в течении 30 сек.-1,5 минуты максимум) – нестандартных многопролетных гимнастических перекладин, гимнастического коня, гимнастических матов, палок, набивных мячей, скакалок, кистевых эспандеров, гирь, баскетбольных мячей, набивных мячей, канат (восьмёркой). Спортзал превращается в спортивный городок. Готовность технических средств обучения.

*Цель урока:* воспитание силы, скоростно-силовых качеств, психофизиологических и психических качеств, смелости, силы воли, работы в неудобных положениях, силы мышц кисти, плечевого пояса и рук, туловища, стопы, совершенствование в равнове-

сии, развитие координации движения, формирование правильной осанки, развитие общей и силовой выносливости. Урок физической культуры определяется тем, что в нем заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки – обеспечение всестороннего, гармоничного развития учащихся, направленной на эффективную подготовку к избранной профессии, трудовой, бытовой деятельности, военной службе и др.

Относительно всех других форм физического воспитания учащихся урок физической культуры имеет следующие преимущества:

1) является самой массовой формой организации учебного процесса, систематических занятий учащихся физическими упражнениями профессионально направленными на освоение избранной профессии;

2) проводится на основе научно обоснованной экспериментальной программы физического воспитания, рассчитанной на длительный срок обучения учащихся по избранной специальности;

3) осуществляется под руководством педагогов по физической культуре и спорту с учетом возраст-

половых и индивидуальных особенностей учащихся;

4) способствует направленному профессиональному развитию и физической подготовке учащихся к избранной профессии, оптимизации их физического состояния и укрепления здоровья.

### **Заключение**

Отличительная и специфическая особенность урока физической культуры, как предмета учебного плана экспериментальной методики, проводимого комплексным методом (моделью), заключается в том, что он позволяет обеспечить более эффективное развитие физических способностей учащихся в соответствии с государственными требованиями и профессиональной направленностью обучения. Появились новые виды физического подготовки – атлетическая гимнастика, силовое троеборье, пауэрлифтинг, виды восточного единоборства, новые средства – нестандартное многокомплексное гимнастическое оборудование, тренажерное блочное специализированное оборудование и специальные приспособления, которые во многом решают вопрос улучшения двигательных способностей.

Наряду с этим, появилось и некоторое несоответствие объема программного материала количеству часов, отведенных на изучение предмета физической культуры. Внося коррективы в учебный план как по времени, так и по средствам и методике обучения, автор статьи составил программу обучения исходя исключительно из имеющейся материальной спортивной базы и традиций, накопленных методик за многолетнюю педагогическую практическую работу в ВПУ. При комплексном планировании учебного материала занятия носят специализированный широкопрофильный характер. Для качественной подготовки у нас имеется в наличии хорошая материальная спортивная база, что позволяет планомерно обучать электросварщиков. Внедрение рационализаторских предложений их подготовки позволят нам по самым скромным подсчётам сэкономить 33 % средств – электроэнергии, электродов, металла и самое главное время на обучение учащихся. На начальных стадиях тренировки рекомендуется обеспечивать контроль за качеством выполнения каждой операции, причем о наличии ошибок обучаемый узнает немедленно, и быстро исправляет неправильно выполненную опе-

рацию. Следует помнить об особой важности формирования начального навыка. Таким образом, эффективность тренировочного процесса с использованием тренажеров во многом зависит от правильной организации обучения и системы контроля за ходом формирования навыков, а также от влияния на его ход контроля и самоконтроля. При работе на тренажерах с электрододержателем резко активизируется процесс самоконтроля, под которым понимается сознательная оценка не только конечного, но и в первую очередь промежуточного результата собственной деятельности с последующим ее регулированием для достижения соответствия получаемого

го эталонного результата требуемому. Мы эффективно используем средства общей и профессиональной прикладной физической подготовки, метод круговой тренировки и другие средства, формы и методы для подготовки учащихся к избранной профессии. При этом, используя весь вышеперечисленный арсенал средств и приспособлений для составления программированных карточек-заданий урока, при прохождении экспериментальных видов физподготовки и составления различных вариантов урока, всегда можно добиться высокой плотности уроков и качественной подготовки молодых рабочих, формирования культуры здоровья.

### Библиография

1. Ананьев В.А. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22-26.
3. Дубровина И.В. Практическая психология образования. – М.: Сфера, 1998. – 528 с.
4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: Флинта, 1999. – 559 с.
5. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 413 с.

6. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования. – М.: Академия, 2012. – 208 с.
7. Кабаева В.М. Программа психологического обучения и воспитания школьников «Я – мой образ жизни – моё здоровье» (методическое пособие для педагогов-психологов). – М.: АПКИПРО, 2002. – 33 с.
8. Конькина Е.В. Модель воспитания культуры здоровья старшего подростка // Педагогический журнал Башкортостана. – 2009. – № 6(25). – С. 66-78.
9. Малярчук Н.Н. Культура здоровья педагогов как важнейшее условие сохранения здоровья учащихся // Начальная школа плюс до и после. – 2009. – № 7. – С. 91-93.
10. Никифоров Г.С. Диагностика здоровья. Психологический практикум. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
11. Пидкасистый П.И. Психолого-педагогический словарь для учителей и руководителей общеобразовательных учреждений. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 544 с.
12. Сысоева С.А. Психологическое здоровье как проблема психолого-акмеологической науки и практики // Вестник Томского государственного университета. – 2008. – № 12(68). – С. 173-177.
13. Шамова Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе. Школа Управления. – М.: Перспектива, 2008. – 280 с.

**Author's experimental program of the health culture  
development at future electric welders in the process of  
vocational training**

**Dukhovnyi Lev Fischelevich**

Research advisor of the experimental site of the Ministry of Education and Science,  
Youth and Sports of Ukraine,  
top-qualification head teacher,  
Gorlivka Higher Vocational School,

P.O. Box 84646, Pushkinskaya str., No. 59, Gorlivka, Ukraine;  
e-mail: xpera@rambler.ru

## Abstract

VTT (vocational technical training) system is designed primarily to develop vocational training for the work and students adaptation to operating activities in a market economy. Vocational education problem has acquired a particular urgency in connection with the improvement of teaching content and the tasks set before technical vocational schools for young workers of high qualification. The study of physical culture in relation to the profession of electric welder in practice and production showed some deficiencies in considering this issue. Career development of electric welder implies a complex process that requires the learner to develop certain professionally important mental, psycho-physiological and physical qualities and functions. A complex of unfavorable factors influences on the body. A large burden falls on the cardiovascular and respiratory systems, nervous and muscular systems and analyzers. For the time being the issue of finding ways to optimize the learning process of welders and its further continuation with a vocational orientation is becoming more and more crucial. With regard to the solution of this issue the use of different additional means (innovative technologies, techniques, models, unconventional means, substandard multi-bundled and training equipment, special training simulators for electric welding, information technology, etc.), positively affecting the availability and stability of training, is of a great significance. This question of vocational training of electric welders is still poorly understood.

## Keywords

Electric-welder students, maintenance and strengthening of health, assistance the correct forming and comprehensive development of organism, maintenance of high capacity, further production activity, domestic life, health culture, physical education.

## References

1. Anan'ev, V.A. (2006), *Health Psychology [Psikhologiya zdorov'ya]*, Rech', St. Petersburg, 384 p.

2. Bal'sevich, V.K. (1990), "Physical training in the system of healthy living culture (methodological, environmental and institutional aspects)" ["Fizicheskaya podgotovka v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni cheloveka (metodologicheskii, ekologicheskii i organizatsionnyi aspekty)"], *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, No. 1, pp. 22-26.
3. Dubrovina, I.V. (1998), *Practical psychology of education* [*Prakticheskaya psikhologiya obrazovaniya*], Sfera, Moscow, 528 p.
4. Dubrovskii, V.I. (1999), *Valeology. Healthy living* [*Valeologiya. Zdorovyi obraz zhizni*], Flinta, Moscow, 559 p.
5. Dykhan, L.B. (2009), *Theory and practice of health saving activities at school* [*Teoriya i praktika zdorov'esberegayushchei deyatel'nosti v shkole*], Feniks, Rostov-on-Don, 413 p.
6. Kabaeva, V.M. (2002), *Program of psychological training and education of school-children "I – my lifestyle – my health" (guidance manual for teachers-psychologists)* [*Programma psikhologicheskogo obucheniya i vospitaniya shkol'nikov "Ya – moi obraz zhizni – moe zdorov'e" (metodicheskoe posobie dlya pedagogov-psikhologov)*], APKiPRO, Moscow, 33 p.
7. Kon'kina, E.V. (2009), "Model of teenagers health culture education" ["Model' vospitaniya kul'tury zdorov'ya starshego podrostka"], *Pedagogicheskii zhurnal Bashkortostana*, No. 6(25), pp. 66-78.
8. Malyarchuk, N.N. (2009), "Health culture of educators as an essential condition for the preservation of students' health" ["Kul'tura zdorov'ya pedagogov kak vazhneishee uslovie sokhraneniya zdorov'ya uchashchikhsya"], *Nachal'naya shkola plyus do i posle*, No. 7, pp. 91-93.
9. Nikiforov, G.S. (2007), *Health diagnosis. Psychological practical course* [*Diagnostika zdorov'ya. Psikhologicheskii praktikum*], Rech', St. Petersburg, 950 p.
10. Pidkasisty, P.I. (1998), *Dictionary of Psychology and Pedagogy for teachers and heads of educational institutions* [*Psikhologo-pedagogicheskii slovar' dlya uchitelei i rukovoditelei obshcheobrazovatel'nykh uchrezhdenii*], Feniks, Rostov-on-Don, 544 p.
11. Shamova, T.I. (2008), *The development management of health saving environment at school. School of Management* [*Upravlenie razvitiem zdorov'esberegayushchei sredy v shkole. Shkola Upravleniya*], Perspektiva, Moscow, 280 p.

- 
12. Sysoeva, S.A. (2008), "Psychological health as a problem of psychological and acmeological science and practice" ["Psikhologicheskoe zdorov'e kak problema psikhologo-akmeologicheskoi nauki i praktiki"], *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*, No. 12(68), pp. 173-177.
  13. Zagvyazinskii, V.I., Atakhanov, R. (2012), *Methodology and methods of psychopedagogical research* [*Metodologiya i metody psikhologo-pedagogicheskogo issledovaniya*], Akademiya, Moscow, 208 p.