

*professionally oriented monologue-argumentation effectiveness. Methodological recommendations for teaching technical specialties students French professionally oriented monologue-argumentation have been developed.*

**Key words:** *argumentative discourse, communicative task, communicative intention, linguodidactic foundations, monologue-argumentation, French professionally oriented monologue speech, technical specialties students, French for specific purposes.*

УДК 613:378.14:612.76:378.4–057.875:796

**І. А. Бріжата, В. П. Буйвало**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

### **ВАЛЕОЛОГІЗАЦІЯ ПРЕДМЕТУ «БІОМЕХАНІКА» ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

У статті розглядаються проблеми ефективності навчання у вищих педагогічних закладах. Обговорюється вдосконалення підготовки майбутніх учителів інституту фізичної культури шляхом валеологізації предмету «Біомеханіка» при організації навчально-виховного процесу для формування навичок здорового способу життя. Також розглядаються проблеми впровадження у практику викладання біомеханіки для студентів спортивних спеціальностей здоров'язберігаючих технологій. У публікації визначено суть поняття «валеологізація», виокремлено основні шляхи забезпечення валеологізації для студентів спеціальностей «Здоров'я людини», «Спорт» та «Фізичне виховання». Обґрунтовано використання в системі підготовки майбутніх учителів різноманітних біомеханічних технологій, ознайомлення з біохімічними основами техніки рухових дій і тактики рухової діяльності.

**Ключові слова:** біомеханіка; валеологізація; навчально-виховний процес; здоровий спосіб життя; навчання; технологія викладання.

**Актуальність та постановка проблеми.** Концепція валеологізації освіти заснована на ідеї інституту як механізму адаптації, як соціального інституту, який вводить молоде покоління в культуру, адаптує його до вимог суспільства, навчає виходу за межі даної конкретної культури, розширює комунікативні здібності, допомагає представляти себе частиною великого та складного світу, вчить діяти в ньому й досягати поставленої мети.

Валеологізація особистого й суспільного життя є сьогодні вкрай важливим чинником формування, збереження й передачі здоров'я наступним поколінням. Одним із важливих засобів валеологізації життєдіяльності людини є фізична культура. Поняття «культура» складається з певного комплексу правил і мотивів діяльності людини, форм її експресії, дозволу й заборони, оцінок і суджень. Фізична культура є важливою складовою частиною загальної культури як особистості, так і суспільства, продукт її творчої діяльності [4].

Сучасна система вищої освіти в Україні ставить нові вимоги до професійної підготовки студентів. Критерієм формування готовності студентського факультету фізичного виховання до викладацької діяльності має бути достатній рівень їх компетентності, що виражається в опануванні теоретико-методологічних знань навчальної програми, вміння використовувати педагогічні, фізіологічні та біомеханічні знання й навички у професійній діяльності.

Пошук та обґрунтування нових засобів і методів збереження здоров'я у теперішній час стає одним із пріоритетних напрямів удосконалення підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності. У зв'язку з цим важливе значення набуває використання в системі підготовки майбутніх вчителів різноманітних біомеханічних технологій. Біомеханіка викладається за напрямом підготовки студентів «Здоров'я людини», «Спорт» і «Фізичне виховання».

Аналіз навчальних планів, програм навчальних дисциплін у системі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури, ознайомлення із змістом підручників і навчальних посібників дає можливість стверджувати, що сьогодні немає навчально-методичного матеріалу для цільової здоров'язбережувальної підготовки студентів вищих навчальних закладів педагогічного профілю, пов'язаного з диференціальним підходом щодо вікових навчальних груп, методам контролю, біомеханічним аналізом техніки безпеки рухів дітей шкільного віку. Саме тому пошук шляхів оптимізації знань і вмінь методики навчання й упровадження біомеханічного контролю є актуальним [1]. Тому важливо вивчати ставлення молоді до фізичної культури, яке диктує необхідність внесення певної корекції в систему фізичного виховання студентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед провідних сучасних фахівців у галузі валеології можна назвати таких науковців, як: М. Амосова, М. Безруких, Ю. Бойчук, В. Вишневський, М. Гончаренко, В. Сонькіна та ін. Узагальнюючи різні точки зору вчених, валеологія визначається нами як наука, яка вивчає суть, механізми й прояви здоров'я, методи його діагностування та шляхи корекції за допомогою оптимізації внутрішніх і зовнішніх чинників.

Незважаючи на те, що окремі аспекти збереження й зміцнення здоров'я знаходяться сьогодні в центрі уваги провідних фахівців із валеології, медицини, педагогіки, психології, реальний його стан у молоді свідчить про те, що ця проблема вимагає подальшого дослідження на теоретичному й практичному рівнях. Тому доцільно проводити подальший

науковий пошук у визначеному напрямі. Розвитку пізнавальних потреб і позитивної мотивації навчання студентів вищих педагогічних навчальних закладів можуть слугувати різні засоби. У наших дослідженнях було використано валеологізацію предмету «Біомеханіка», як елемент продуктивного навчання.

**Мета досліджень:** вдосконалити підготовку майбутніх учителів інституту фізичної культури шляхом валеологізації предмету «Біомеханіка» під час організації навчально-виховного процесу для формування навичок здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу.** Як відомо, стан здоров'я людини залежить від різних факторів. Однак у даних, наведених у документах ВООЗ, зазначається, що на 50–55% його рівень залежить від умов і способу життя людини. Тому дуже важливо ще в дитячі роки створити для кожної людини оптимальне в здоров'язберігаючому контексті середовище, привчити її дотримуватися здорового способу життя, особливо під час навчання.

Одним з ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є забезпечення валеологізації процесу виховання студентів, а в нашому дослідженні – студентів інституту фізичної культури. Відзначимо, що в контексті дослідження під поняттям «валеологізація» будемо мати на увазі комплекс виховних заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я молоді. Уточнюючи свою думку, зазначимо, що в даному трактуванні йдеться про комплекс педагогічних впливів на стан фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я студентів, які здійснюються як на заняттях, так і в позаурочній формі навчання [2].

З 1980 року в Україні інтенсивно розвивається валеологія (від лат. Vale – бути здоровим), нова наука про індивідуальне здоров'я людини, його охорона, зміцнення, множення та відтворення, про здоров'я як суспільне багатство й потенціал суспільства. Валеологія вивчає різні параметри здорового способу життя людини, будучи за своєю суттю медициною здоров'я. Вона формує основи валеологічної освіти, призначеної для забезпечення рівних стартових можливостей усім громадянам у виборі індивідуального здорового способу життя, заснованого на валеологічному мисленні, розробці індивідуальних поведінкових стратегій і стійкої мотивації здорового способу життя.

Слід зауважити, що продуктивна професійна діяльність майбутнього кваліфікованого вчителя залежатиме, насамперед, від продуктивної професійно-практичної підготовки, а, отже, від продуктивного навчання. Продуктивне навчання має стати головним чинником формування

професійних знань, умінь і навичок продуктивного, творчого характеру. Отже, необхідність поліпшення процесу оволодіння студентами знаннями, вміннями та навичками потребує організації процесу навчання на засадах продуктивності.

Для формування позитивної мотивації навчання та підвищення рівня оволодіння вміннями й навичками в студентів ВНЗ пропонуємо валеологізацію професійно-теоретичних предметів на прикладі предмету «Біомеханіка». У роботах різних авторів можна виділити широке та вузьке розуміння валеологізації. У широкому розумінні під валеологізацією розуміють виконання валеологічних принципів при організації навчально-виховного процесу для формування навичок здорового способу життя (М. Смирнов, З. Тюмасаєва, Т. Орехова та ін.). У даній роботі приймаємо вузьке значення валеологізації як зміни змісту освіти відповідно принципам валеології. Валеологізація змісту предмету «Біомеханіка» передбачала включення матеріалу, який відповідає типовій навчальній програмі з навчального предмету «Біомеханіка» Сумського Державного педагогічного університету для підготовки студентів спеціальностей «Здоров'я людини», «Спорт» та «Фізичне виховання» [3].

У межах вирішення проблеми валеологізації нами розроблено й упроваджено інтегративний блок навчальних дисциплін, технологічною підставою якого є курс «Біомеханіки», що вивчається студентами на третьому курсі. Біомеханіка вивчає рухи людини в процесі фізичних вправ. Вона розглядає рухові дії як систему взаємно пов'язаних активних рухів. Фахівець із фізичного виховання повинен уміти «уявно бачити» рухи, якщо зареєстровані їх характеристики (траєкторія, швидкість, сила та ін.). Біомеханіка вивчає закони постави тіла людини в нормі та патології під час стояння, сидіння, бігу, ходьби (постава, розташування центру ваги, визначення площі опори, способи замикання суглобів і характеру пристосувальних процесів для утримання центру ваги не більше площі опори при різній патології кісток і суглобів); принципи вибору лікувальних (профілактичних) заходів з урахуванням біомеханічного єдності ОРА [1].

У процесі формування змісту навчальної програми дисципліни «Біомеханіка» для студентів спеціальностей «Здоров'я людини», «Спорт» та «Фізичне виховання» Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка змістові модулі були доповнені навчальним матеріалом щодо чинників спортивного травматизму та його профілактики в системі фізичного виховання й спортивного тренування.

Вивчаючи структуру фізичних вправ, акцентуємо, що фізична вправа, як рухова дія, впливає на пружну деформацію опорно-рухового апарату

людини (пружна деформація хребта, грудної клітки, суглобів, механічні процеси скорочення м'язів та ін.). Але будь-яка деформація залежить від коефіцієнту пружності тіла, та, якщо деформуюча сила перевищує коефіцієнт відновлення форми цього тіла, то вона викликає процеси його механічного руйнування.

Дисципліною, що також вивчає й упроваджує основи практичної організації здорового способу життя, є «Валеологія», в межах якої студенти третього курсу знайомляться з основними валеологічними поняттями, дізнаються основні способи відновлення й зміцнення фізичного та психічного здоров'я, розширення адаптаційних можливостей організму. Особливий акцент робиться на вивчення факторів ризику (умов, а не причин, розвитку багатьох захворювань), хвороб сучасної цивілізації, що виникають у результаті пред'явлення до людини підвищених вимог із боку оточуючого його техногенного середовища.

Про важливість залучення студентської молоді до здорового способу життя, формування в неї відповідального ставлення до здоров'я наголошується в Законі «Про вищу освіту», Національній доктрині розвитку освіти та інших провідних державних документах. Значний внесок у дослідження окресленої проблеми зробили М. Болотова, М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гриньова та ін. [4].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Однією з основ валеологізації вищої освіти є ідея про те, що роки, проведені у вищій школі не тільки не повинні посилювати вже наявні відхилення в здоров'ї абітурієнта, але повинні поліпшити резервні й адаптаційні можливості організму випускника. Саме у вузі студент може навчитися допомагати своїй природі в процесі виконання інтенсивних інтелектуальних, психологічних і фізичних навантажень.

В умовах і обставинах застосування валеологізації предмету «Біомеханіка» студент може отримати навички самостійної адаптації до сучасних навантажень, навчитися накопичувати й використовувати індивідуальний досвід для вирішення творчих завдань. Він виявляється в стані виробляти правила оптимального ставлення до себе, до свого організму, до своєї індивідуальності, стати «фахівцем із самого себе», засвоїти відповідальність за власний розвиток, а також по-новому поглянути на проблему «експлуатації свого потенціалу» й відмовитися від системного підходу по відношенню до самого себе (як до механізму або системи, яку можна як машину налагодити або систематично лікувати) на користь інформаційного підходу (усвідомлення себе цілісно включеним у інформаційне поле соціальних і біологічних взаємодій). Ця

світоглядна проблема занурена в галузь філософії та складає сутність процесу валеологізації.

У майбутньому планується визначити ефективність валеологізації предмету «Біомеханіка» як засобу підвищення педагогічної майстерності студентів інституту фізичної культури.

Основною метою функціональної системи вищої професійної освіти є підготовка висококваліфікованих спеціалістів, які володіють знаннями в необхідних галузях науки. При цьому якість освіти випускника повинна відповідати вимогам освітнього стандарту й відображати досягнуту в навчанні ступінь майстерності володіння професійною діяльністю.

Отже, застосування біомеханіки на уроках фізичної культури є важливим чинником запобігання травматизму й дозволяє зберегти здоров'я школярів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бріжати́й О. В. Оптимізація навчального процесу з предмету біомеханіка засобами інформаційно-комунікаційних технологій для студентів вищих навчальних закладів / О. В. Бріжати́й, Ю. В. Чмиленко // Використання інноваційних технологій при підготовці фахівців галузі фізичної культури. – Кременчук. – 2008. – С. 8–10.
2. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи розвитку в Україні : зб. наук.-практ. ст. / АПН України ; Науково-методичний центр превентивного виховання / В. М. Оржеховська (заг. ред.). – К. : Магістр, 1999. – 118 с.
3. Лузан П. Г. Валеологізація предметів як елемент продуктивного навчання в професійно-технічних закладах освіти / П. Г. Лузан, О. О. Єжова. – 2010. – С. 10.
4. Оржеховська О. М. Про результати дослідження валеологічних знань в освітньому процесі України / О. М. Оржеховська // Педагогічний пошук. – 1999. – № 4. – С. 7–11.

### РЕЗЮМЕ

**Брижата́я И. А., Буйвало В. П.** Валеологизация предмета «биомеханика» для студентов института физической культуры.

*В статье рассматриваются проблемы эффективности обучения в высших педагогических заведениях. Обсуждается усовершенствование подготовки будущих учителей института физической культуры путем валеологизации предмета «Биомеханика» при организации учебно-воспитательного процесса для формирования навыков здорового образа жизни. Также рассматриваются проблемы внедрения в практику преподавания биомеханики для студентов спортивных специальностей здоровьесохраняющих технологий. В публикации определена сущность понятия «валеологизация», выделены основные пути обеспечения валеологизации для студентов специальностей «Здоровье человека», «Спорт» и «Физическое воспитание». Обосновано использование в системе подготовки будущих учителей различных биомеханических технологий, ознакомления с биохимическими основами техники двигательных действий и тактики двигательной деятельности.*

**Ключевые слова:** биомеханика; валеологізація; учебно-воспитательный процесс; здоровый образ жизни; обучение; технология преподавания.

## SUMMARY

**Brizhata I., Buivalo V.** The valeologisation of subject «biomechanics» for students of physical education institute.

*This article discusses the effectiveness of teaching in higher educational institutions. The improving of the future teachers training of Physical Education Institute of valeologisation subject «Biomechanics» at the organization of the educational process for promoting a healthy lifestyle is discussed. Also the author of the article addresses to the problem of the implementation in practice health preservation technologies for students of sports biomechanics specialties. The publication defines the essence of the concept of «valeologisation», which is interpreted as a set of educational activities aimed at preserving and improving the health of young people, «valeologisation subject «Biomechanics», which studies human movement during physical exercises. The main ways of ensuring valeologisation for students of so specialties as «Human Health», «Sport» and «Physical Education» are highlighted in the article. The application of different biomechanical technologies, acquaintance with the foundations of biochemical technic of motor actions and tactics of motor activity in the training of future teachers is motivated. Analysis, generalization and systematization of teaching methods and special literature on the development and implementation of biomechanical technologies in educational process indicates a growing interest and active scientists in this direction. Statement of the problem lies in the fact that mastering the essential knowledge and understanding of the integration of motor processes during their execution, a teacher at a higher quality level can solve the problems of the educational process. Despite the work of experts in the field of biomechanical educational technologies aimed at theoretical justification biomechanical efficiency of knowledge by teachers of physical culture in our time remains relatively unexplored issues in this area.*

**Key words:** biomechanics; valeologisation; educational process; healthy lifestyle; training; technology teaching.