

Игорь Выпасняк, Андрей Шанковський, Александр Лешак. Морфофункциональные особенности студентов с плоской спиной в процессе физического воспитания. В статье освещается вопрос состояния биометрического профиля осанки и физической подготовленности студентов с плоской спиной в процессе физического воспитания. Анализ научно-методической литературы, интернет-источников показал, что в практическом и теоретическом плане возникла проблема адаптации человека к различным воздействиям, которые вызывают изменения в организме. Из всего разнообразия спектра выявленных заболеваний у современных студентов нарушения осанки являются одними из самых распространенных. Установлено, что число студентов с плоской спиной составило на I курсе 9,6 %, на 2-м – 8,3 %, 3-м – 5,2 %, 4-м – 7,4 %. Выявлено, что исследования уровня проявления силовой выносливости мышц туловища студентов с плоской спиной показали более выраженную тенденцию изменений в сторону ухудшения средних значений этого показателя от младших курсов к старшим.

Установлено, что студенты 4 курса со средним уровнем состояния биометрического профиля осанки имели более низкие средние значения в проявлении силовой выносливости мышц туловища и гибкости позвоночного столба, подвижности тазобедренных суставов и эластичности подколенных сухожилий, чем студенты I курса.

Важность научного поиска различных инновационных подходов к организации профилактико-оздоровительных и коррекционных мероприятий в процессе физического воспитания студентов с нарушениями осанки отмечают многие ученые. Перспективы дальнейших исследований будут связаны с разработкой концепции профилактики и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, плоская спина, биометрический профиль, физическая подготовленность.

Ihor Vypasniak, Andriy Shankovskiy, Oleksandr Leshchak. Morphofunctional Features of Students with a Flat Back in the Process of Physical Education. The article deals with the biometric profile of a posture and physical preparedness of students with a flat back in the process of physical education. The analysis of scientific and methodological literature, Internet sources showed that in practical and theoretical terms the problem arose of adapting a person to various influences that cause changes in the human body. Of all the diversity of the diagnosed modern students' diseases the violations of posture are the most common. It was found out that the number of students with flat back was the following: the first year of study – 9,6 %, the second year of study – 8,3 %, the third year of study – 5,2 %, the fourth year of study – 7,4 %. It has been revealed that studies of the level of exercise endurance of the torso muscle of students with a flat back showed a more pronounced tendency toward changes in the average values of this index from freshmen to the older students.

It was found out that the fourth-year students with an average level of biometric profile of posture had lower average values in manifestation of strength endurance of the muscles of the trunk and flexibility of the spinal column, hip joint mobility and hamstring elasticity as compared to the 1st-year students.

The importance of scientific search for various innovative approaches to the organization of preventive and curative and corrective measures in the process of physical education of students with impaired posture is noted by many scientists. Prospects for further research will be related to the development of the concept of prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system of students in the process of physical education.

Key words: physical education, students, flat back, biometric profile, physical readiness.

УДК 37.037

**Ірина Войтович,
Василь Войтович,
Роман Іваніцький,
Вікторія Петрович**

Міжпредметні зв'язки в процесі засвоєння пішохідного туризму в старшій профільній школі

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. «Досить повний і систематизований запас знань про навколишній світ є найважливішим показником розвитку особистості й сформованості світогляду. Це досягається за допомогою міжпредметних зв'язків», – зазначає С. Л. Капіруліна [2, с. 416].

У педагогічній літературі науковці не дійшли єдності в думці щодо трактування змісту поняття «міжпредметні зв'язки».

Підсумувавши дослідження Л. Липової [3], С. Л. Капіруліної [2], А. С. Марлової [4], Я. С. Фрукової [11] та ін., відзначимо, що міжпредметні зв'язки – це таке співвідношення між двома чи кількома предметами, яке передбачає взаємовикористання, взаємозабезпечення та розширення спільних для них знань, практичних умінь і навичок, потрібних для виконання пізнавальних завдань, підвищення якості освіти за допомогою виконання змістовної й діяльнісної інтеграції навчальних предметів.

Прийняття у 2003 р. Концепції профільного навчання в старшій школі та затвердження нової редакції у 2013 р. [6] стало нормативним підґрунтям для впровадження профілізації в 10–11 класах за різними напрямками, у тому числі й спортивним (за різними навчальними профілями (модулями), як-от спортивні ігри, атлетика, гімнастика, плавання, туризм та інші).

Комплексність під час реалізації процесу навчання старшокласників пішохідного туризму на профільному рівні вимагає такого подання навчального матеріалу, яке би було спрямоване на формування спеціальних ключових компетентностей. Це вміння засвоювати нові знання, уміння та навички: досліджувати природні, краєзнавчі, історичні об'єкти; здобувати нові знання туристичного спрямування; критично мислити в процесі аналізу нової інформації своїх дій чи дій інших людей у поході або під час подолання перешкод; швидко приймати рішення й розв'язувати проблеми в обмеженому часі та просторі; застосовувати комп'ютерні технології тощо. Саме міжпредметні зв'язки повинні доповнити та розширити набуту базу знань, умінь і навичок школярів спортивних профільних класів, отриманих на уроках профільного предмета (фізичної культури), теоретичною й практичною підготовкою з інших суміжних дисциплін.

Питання забезпечення міжпредметних зв'язків у процесі навчання за спортивним напрямом у загальноосвітніх навчальних закладах вивчали Л. Липова зі співавторами [3], О. М. Рудіна [9], О. В. Тимошенко [10] та ін.

Однак проблема організації міжпредметних зв'язків для спортивних класів, які опановують туризм на профільному рівні, залишається відкритою.

Завдання дослідження – проаналізувати інформацію щодо забезпечення міжпредметних зв'язків у процесі навчання за спортивним напрямом, розробити й апробувати схему реалізації міжпредметних зв'язків під час упровадження профільного навчання пішохідного туризму в старшій школі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Здійснюючи міжпредметні зв'язки, потрібно враховувати необхідність виконання Державної програми з кожної дисципліни (збереження змісту та структури всіх предметів) і в цих умовах під час набуття учнями знань, які належать до різних галузей науки, забезпечувати перетворення засвоєних відомостей у цільну систему.

Ми підтримуємо думку С. Л. Капіруліної й М. О. Кобзар [2, с. 416] про те, що міжпредметні зв'язки сприяють оптимізації процесу навчання завдяки виконанню таких завдань, як узгодження з учителями різних предметів можливих тем або питань для їх сумісного вивчення; унесення змін до поурочного та тематичного планування; вивчення інтересів учнів до предмета; сприяння активізації пізнавальної діяльності, накопиченню педагогічного досвіду вчителя різними технологіями, методиками, формами й методами організації пізнавальної діяльності на уроках і в позаурочний час.

Для реалізації наукових зв'язків у профільному навчанні Л. Липовою й іншими дослідниками передбачено створення міжпредметних курсів за вибором, які забезпечують взаємодію між навчальними дисциплінами, підтримують мотивацію учнів, опираючись на внутріпрофільну спеціалізацію [3; 8, с. 62].

У Програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів спортивного профілю (2004 р.) вказано, що в процесі реалізації програми повинні здійснюватися міжпредметні зв'язки з іншими предметами й курсами (анатомією та фізіологією людини, гігієною, біологією, теорією й методикою фізичного виховання, історією фізичної культури та спорту, музикою й ін.) [7, с. 7]. Це підтверджується в праці В. Єрмолова (зі співавторами): «...для поглиблення знань, підвищення освітнього рівня учнів, із метою продовження навчання у ВУЗі спортивного профілю важливо оволодіти знаннями основних положень теорії та методики фізичного виховання, анатомо-фізіологічних, психолого-педагогічних та гігієнічних вимог до фізичного виховання» [1, с. 3].

В оновленій Навчальній програмі з фізичної культури для профільних класів (2010 р.) у переліку вимог до сучасного уроку, для забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу також вказано на потребу здійснення міжпредметних зв'язків із метою формування ключових компетентностей і для більш глибокого опанування суміжних предметів [5].

Водночас аналіз літератури свідчить, що питання забезпечення міжпредметних зв'язків у профілізації навчання за спортивним напрямом залишаються повністю невирішеними. Поснавши напрацювання з цієї проблеми та власні дослідження, ми розробили й апробували схему взаємодії профільного предмета з іншими важливими дисциплінами для повноцінної реалізації спортивної профілізації старшої школи.

Зокрема, обрано низку векторів знань для спортивного напрямку навчання (загальні знання) та окремо – для профілю «Туризм» (спеціальні). Виокремлено предмети, знання з яких необхідні під час засвоєння спортивного профільного навчання та розширення світогляду школяра в обраній галузі. До них віднесено такі предмети:

– біологія – дисципліна, що сприяє вдосконаленню знань з анатомії та фізіології людини під впливом фізичних навантажень (9 кл.); дає змогу дізнатися про зміни в організмі на клітинному рівні під час занять різними видами спорту (10–11 кл.);

– історія (України та всесвітня) – дає змогу отримати знання про розвиток фізичної культури, спорту й туризму в Україні та світі (9–11 кл.);

– захист Вітчизни – дає можливість старшокласникам розширити діапазон рухових умінь і навичок, удосконалити стройові прийоми, техніку подолання природних та штучних перешкод; поповнити знання щодо анатомо-фізіологічних особливостей організму підлітків, створити поняття про особисту гігієну, оцінку індивідуального фізичного розвитку, визначення фізичного й емоційного навантаження на організм; освоїти інформацію та практичні навички про першу медичну допомогу при травмах і захворюваннях основних систем організму, профілактику захворювань; визначити можливість практичного (прикладного) застосування туристських умінь і навичок (10–11 кл.);

– основи медичних знань – дисципліна, що сприяє вдосконаленню знань про будову та функції всіх систем організму, харчування й травлення, терморегуляцію тіла людини; біологічні основи поведінки людини (формування поведінки та психіки, мислення й свідомості) тощо (10–11 кл.);

– психологія (11 кл.) – предмет, спрямований на збагачення старшокласників знаннями про складові компоненти особистості: темперамент, характер, самооцінку, мотиви, потреби людської поведінки, – а також на ознайомлення з основами спортивної психології;

– українська мова – навчальний предмет, що дає змогу поглибити знання зі спортивної термінології та її правильного застосування в мовленні, удосконалити культуру мовлення (9–11 кл.);

– іноземна мова – навчальний предмет, який уможливорює розширення словникового запасу старшокласників зі сфери фізичної культури й спорту та сприяння формуванню знань для вільного спілкування з цієї теми (9–11 кл.);

– фізика – навчальний предмет, що в процесі профільного навчання за спортивним напрямом дає змогу розкрити такі поняття, як «швидкість руху тіла», «прискорення», «взаємодія тіл», «сила», «інерція», «рівновага» та ін. (10 кл.), що допоможе глибше осягнути процеси, які відбуваються під час занять фізичною культурою й спортом;

– математика – вивчення значень «математична статистика», «арифметична прогресія», «геометричні фігури» та інших понять дає змогу більше зрозуміти ті процеси, які відбуваються під час освоєння спортивного напрямку навчання та певних видів спорту; розраховувати правильні кути розміщення обладнання тощо (8–9 кл.);

– географія – навчальний предмет, що дає можливість опанувати знання з географії України й світу в контексті профільної підготовки учнів за спортивним напрямом із профілю «Туризм», удосконалити навички роботи з картами, підвищити топографічну підготовку, вивчити туристичні регіони і їхні особливості (9–11 кл.);

– екологія (11 кл.) – предмет, що сприяє підвищенню рівня екологічної освіти й екологічного виховання як невід’ємних складових частин екологічної культури, освоєнню знань щодо ресурсного забезпечення та його використання в Україні в цілому й, зокрема, у конкретних регіонах країни.

Схему реалізації міжпредметних зв’язків у процесі профільної підготовки старшокласників відображено на рис. 1.

Крім того, міжпредметні зв’язки встановлювалися між різними напрямками спортивного профілю (наприклад взаємовплив спортивних ігор із легкою атлетикою, легкої атлетики з туризмом і т. ін.).

Також розширення спеціальної бази знань школярів здійснювалося завдяки викладанню таких курсів за вибором, які обрали самі школярі, а саме: «Краєзнавство», «Туристичні послуги», «Спортивне орієнтування».

1. Курс «Краєзнавство» націлений на оволодіння учнями спеціальними знаннями й навичками для подальшого вивчення географічного середовища рідного краю, виховання бережливого ставлення до природних багатств країни; ознайомлення школярів з історією та культурою, оволодіння значним колом знань, умінь і навичок, котрі потрібні юному екскурсоводу; формування в дітей наукових інтересів та творчих здібностей.

2. Курс «Спортивне орієнтування» передбачав прищеплення інтересу до цього виду спорту, формування знань, умінь і навичок щодо теоретичної, технічної, тактичної, фізичної видів підготовки зі спортивного орієнтування та топографії.

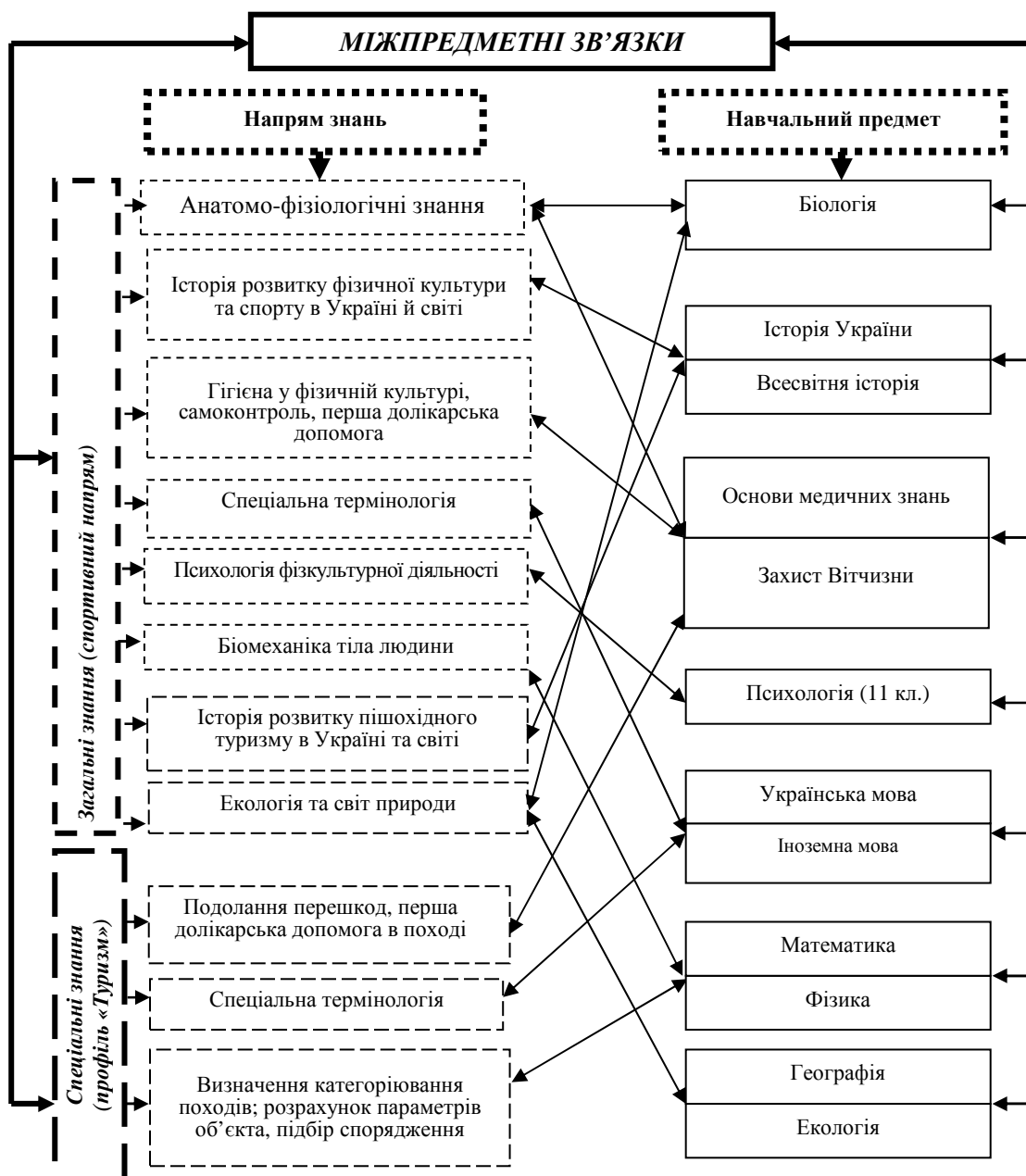


Рис. 1. *Схема реалізації міжпредметних зв'язків при впровадженні профільного навчання пішохідного туризму в старшій школі*

3. Курс «Туристичні послуги» спрямовано на методологічну підготовку учнів як майбутніх фахівців, ознайомлення з питаннями теорії й практики маркетингу у сфері туризму, планування, розробки та організації туристичних послуг.

Висновок. Проведено аналіз інформації щодо забезпечення міжпредметних зв'язків у процесі навчання за спортивним напрямом. Розроблено схему реалізації міжпредметних зв'язків під час впровадження профільного навчання пішохідного туризму в старшій школі. Ця схема пройшла апробацію на базі Луцької ЗОШ № 11 – колегіуму у 2011–2015 рр. та засвідчила позитивний результат у динаміці теоретичної й практичної підготовленості старшокласників профільних спортивних класів із модуля «Туризм».

Перспективи подальших досліджень. Потрібно формувати та апробувати схеми міжпредметних зв'язків для вивчення інших напрямів навчання на профільному рівні предмета «Фізична культура».

Джерела та література

1. Ермолова В. Фізична культура : навч. прог., 10–12 кл. (спортивний профіль) / В. Ермолова, Л. Іванова, Г. Смоліус, В. Сілкова // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 2 (98). – С. 1–6.

2. Капіруліна С. Л. Реалізація міжпредметних зв'язків на уроках географії в профільній школі засобами шкільного підручника / С. Л. Капіруліна, М. О. Кобзар // Проблеми сучасного підручника : зб. наук. праць / [голов. ред. В. М. Мадзигон ; наук. ред. О. М. Топузов]. – Київ, 2012. – Вип. 12. – С. 415–421.
3. Липова Л. Профільне навчання: проблеми, перспективи, досвід / Л. Липова, В. Малишев, Т. Паламарчук // Освіта і управління. – 2007. – Т. 10, № 1. – С. 49–56.
4. Марлова А. С. Міжпредметні зв'язки англійської та латинської мов у вищих медичних навчальних закладах / А. С. Марлова // Викладання мов у вищих навчальних закладах освіти на сучасному етапі. Міжпредметні зв'язки : тези XV Міжнар. наук.-практ. конф., 2–4 черв. 2011 р. – Харків, 2011. – С. 225–227.
5. Навчальна програма з фізичної культури, профільний рівень 10–11 клас / рек. М-вом освіти і науки України (лист №1/11-8298 від 31.08.10) [Електронний ресурс] / В. Єрмолова [та ін.]. – Київ, 2010. – Режим доступу : <http://kominternovskiy-ruo.edu.kh.ua/novini/id/119>.
6. Наказ МОН №1456 від 21.10.2013 р. «Про затвердження Концепції профільного навчання у старшій школі» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua>.
7. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль, 10–11 клас (Лист МОН від 14.01.2004 р. № 1/11 – 95) / С. І. Операйло [та ін.] // Фізичне виховання в школі. – 2004. – № 2. – С. 7–15.
8. Рудіна О. М. Освітній простір та виховний потенціал профільного навчання за спортивним напрямом як універсальні складові навчально-виховного процесу в старшій школі / О. М. Рудіна // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – Львів, 2010. – Ч. 2, № 17. – С. 187–193.
9. Тимошенко О. В. Використання програмно-цільового підходу в організації спортивно-масових заходів майбутніх вчителів фізичної культури / О. В. Тимошенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 12. – С. 137–140.
10. Фруктова Я. С. Диференціація навчання в профільних класах біологічного спрямування (на матеріалі курсу «Загальна біологія») : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова ; Я. С. Фруктова – Київ, 2003. – 241с.

Анотація

За даними літературних джерел, питання формування міжпредметних зв'язків у процесі профільного навчання піднімалося науковцями неодноразово, однак з'ясовано, що їх налагодження під час вивчення туризму на профільному рівні не розглядалося. **Завдання дослідження** включали аналіз інформацію щодо забезпечення міжпредметних зв'язків у процесі навчання за спортивним напрямом, розробку та апробацію схеми реалізації міжпредметних зв'язків під час упровадженні профільного навчання пішохідного туризму в старшій школі. У статті теоретично обґрунтовано налагодження міжпредметних зв'язків у процесі засвоєння старшокласниками пішохідного туризму на профільному рівні. Подано низку навчальних дисциплін і певні розділи їх навчального матеріалу, які можуть розширити спеціальні знання, уміння й навички старшокласників, котрі вивчають пішохідний туризм на профільному рівні. Викладено схему забезпечення міжпредметних зв'язків у процесі впровадження профільного навчання пішохідного туризму в старшій школі. Наведено перелік курсів за вибором, котрі поглиблюють рівень спеціальних знань тих старшокласників, які виявили бажання аналізувати туризм на профільному рівні. Апробація підтвердила ефективність таких напрацювань.

Ключові слова: міжпредметні зв'язки, профільне навчання, пішохідний туризм, курси за вибором, спортивний напрям.

Ирина Войтович, Василий Войтович, Роман Иваницкий, Виктория Петрович, Междупредметные связи в процессе усвоения пешеходного туризма в старшей профильной школе. По данным литературных источников, вопросы формирования междупредметных связей в процессе профильного обучения поднимались учеными неоднократно, однако установлено, что их налаживание при изучении туризма на профильном уровне не исследовалось. **Задачи исследования** включали анализ информации обеспечения междупредметных связей в процессе обучения за спортивным направлением, разработку и апробацию схемы реализации междупредметных связей при внедрении профильного обучения пешеходного туризма в старшей школе. В статье теоретически обосновано налаживания междупредметных связей в процессе усвоения старшеклассниками пешеходного туризма на профильном уровне. Представлен ряд учебных дисциплин и определенные разделы их учебного материала, которые могут расширить специальные знания, умения и навыки старшеклассников, изучающих пешеходный туризм на профильном уровне. Изложена схема обеспечения междупредметных связей при внедрении профильного обучения пешеходному туризму в старшей школе. Представлен перечень курсов по выбору, которые углубляют уровень специальных знаний тех старшеклассников, которые изъявили желание изучать туризм на профильном уровне. Апробация позволила подтвердить эффективность данных разработок.

Ключевые слова: междупредметные связи, профильное обучение, пешеходный туризм, курсы по выбору, спортивное направление.

Iryna Voitovych, Vasyl Voitovych, Roman Ivanytskyi, Viktoria Petrovych. Interdisciplinary Links While Mastering Tourism in a Specialized Senior Secondary School. According to literary sources, many scholars have raised the

question of interdisciplinary links formation during the profile education. Nevertheless, it was revealed that establishing of these links while mastering tourism on the profile level was not studied. Research objectives included analysis of information regarding ensuring interdisciplinary links in the process of sport education, elaboration and approbation of the scheme for the implementation of interdisciplinary links while adopting the specialized classes on tourism in a senior secondary school. In the article, establishing of interdisciplinary links in the process of mastering tourism by senior pupils is theoretically justified. Range of educational disciplines is presented as well as several chapters of their educational material that can increase specialized knowledge and skills of senior pupils who study tourism on the profile level. The scheme of ensuring interdisciplinary links formation while adopting the tourism oriented education in a senior secondary school is given. The list of elective courses that enhance specialized knowledge level of senior pupils who expressed interest to study tourism on the profile level is presented. Approbation made it possible to confirm the effectiveness of the obtained results.

Key words: interdisciplinary links, profile education, tourism, elective courses, sport direction.

УДК 796.07+796.69

*Юрій Іванишин,
Лідія Ковальчук,
Ганна Презлята*

Розробка програми розвитку координаційних здібностей підлітків засобами екстремальних видів рухової активності

Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Дослідження виконано відповідно до теми кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах, школах та позашкільних установах» (номер державної реєстрації 0116U003890) Зведеного плану НДР ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» на 2014–2018 рр.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Передумовою розроблення комплексної програми з розвитку координаційних здібностей учнів 13–14 років засобами екстремальних видів рухової активності стали матеріали наукових досліджень про зниження на 75 % за останні 20 років стану здоров'я, фізичної підготовленості й рухової активності школярів [1; 6].

Значна частина дослідників [2; 4; 5; 12] переконливо доводить, що такий стан значною мірою зумовлено малоефективною системою позакласної роботи з фізичного виховання в сучасній школі, якій притаманний авторитарний підхід до планування занять, де не беруться до уваги інтереси та бажання учнів.

Запропоновані школярам позаурочні заняття не містять новизни, а здебільшого дублюють засоби, які використовуються на уроках фізичної культури, що знижує інтерес до рухової активності.

Це спонукає педагогічну громадськість до пошуку таких дидактичних моделей, які спроможні забезпечити формування в діалектичному взаємозв'язку як фізичних, так і морально-духовних якостей особистості на засадах творчої самореалізації та індивідуалізації.

Формулювання мети й завдань дослідження. Мета статті – розробити програму розвитку координаційних здібностей учнів 13–14 років засобами екстремальних видів рухової активності.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На основі аналізу науково-методичної літератури та педагогічного досвіду роботи у сфері фізичної культури визначено, що виокремлення способів підвищення рухової активності школярів, зокрема розроблення різних оздоровчих програм із фізичного виховання учнів і їх інтеграція на всіх рівнях освіти є на сьогодні актуальним питанням [3; 6; 8].

Запропонована комплексна програма для оздоровчого гуртка «Екстрим» передбачає оновлення змісту позакласних занять екстремальними засобами фізичної культури (скейтбординг, роллерспорт), до яких виявили інтерес 13–14-річні підлітки під час констатувального експерименту. Ця програма зорієнтована на розвиток різних координаційних здібностей школярів. У процесі її розроблення брали до уваги матеріали констатувального експерименту, власні спостереження та враховували