

## РЕАЛІЗАЦІЯ МІЖПРЕДМЕТНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ

Проблема міжпредметних зв'язків цікавила педагогів ще в далекому минулому. Я. А. Коменський, К. Д. Ушинський, В. Ф. Одоєвський та багато інших підкреслювали необхідність взаємозв'язків між навчальними предметами для відображення цілісної картини природи «в голові учня і студента», для правильного світорозуміння [8].

Міжпредметні зв'язки у навчанні займають провідне місце. Вони зумовлені сучасним рівнем розвитку науки, на якому яскраво виражена інтеграція суспільних, природничих і технічних знань. Людині вже недостатньо знань лише в одній галузі науки. Не можливо вивчати одне, не торкаючись іншого. Інтеграція наукових знань, зі свого боку, ставить нові вимоги до фахівців [5]. Питання забезпечення міжпредметних зв'язків у процесі навчання за спортивним напрямом у загальноосвітніх навчальних закладах вивчали Л. Липова, О. М. Рудіна, О. В. Тимошенко. Підготовку до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання – О. Кругляк. Окремі сторони підготовки майбутніх учителів до туристсько-краєзнавчої та краєзнавчої роботи досліджували М. Алексієвець, Г. Лисичарова, Т. Міщенко, В. Обозний, Ю. Попович, В. Серебрій, С. Танана, О. Тімець.[6]

Мета статті: Дослідити міжпредметні зв'язки фізичного виховання та туризму.

«Міжпредметні зв'язки – педагогічна категорія для позначення інтеграційних відносин між об'єктами, явищами та процесами реальної дійсності, що знайшли своє відображення у змісті, формах і методах навчально-виховного процесу й виконують освітню, розвивальну та виховну функції в їхній органічній єдності» [9].

«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 [3].

Фізичне виховання здійснюється з метою сприяння гармонійному розвитку форм і функцій організму, укріплення здоров'я і творчого довголіття людини. Аналізуючи можливості різних форм туристично-краєзнавчої діяльності у фізичному вихованні, треба зазначити, що найбільший ефект у розвитку фізичних якостей мають спортивні походи з різних видів туризму.

У процесі походів удосконалюються такі якості, як сила, спритність, гнучкість і головне – витривалість. Так пішохідний, гірський та велосипедний види туризму сприяють вихованню сили, в основному м'язів ніг і тулуба, а також укріплюють дихальні м'язи. У туристів, що займаються водним туризмом найбільше розвивається сила плечового поясу. Для туристів – лижників характерний розвиток сили всіх груп м'язів [1]. Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль, вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій. Рухливість у суглобах позначають терміном “гнучкість” – рухова якість людини виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Оскільки в походах особі необхідно долати перешкоди з обтяженням (вага рюкзака, опір води, нахил дороги для велосипедиста тощо), то більше розвивається пасивна гнучкість. Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми. У всіх туристів в процесі походів розвивається рухливість у суглобах хребта, плечових та кульшових суглобах.

Витривалість – найважливіша якість туриста, який здійснює багатоденний похід по пересіченій місцевості. Фізична витривалість має велике значення для діяльності туристів, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень.

Залежно від специфіки роботи розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Загальна витривалість як рухова якість людини – це її здатність тривалий час виконувати

м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів, а спеціальна – це витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності. Серед спеціальних видів витривалості найважливішими є швидкісна, силова та координаційна. В процесі туристично-краєзнавчої діяльності найбільше проявляється силова витривалість, тобто здатність людини якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір, хоча для туристів, які займаються гірським та водним туризмом і ходять у складні походи, необхідна сформованість швидкісної та координаційної витривалості [1].

Цінність туризму полягає в його різнобічному впливі на організм людини й студентської молоді тренувальними, відновлювальними навантаженнями, що дуже важливо для людей, професійна праця яких має обмежену рухову активність. Розвиток автоматизації та механізації, пов'язаний із посиленням навантаження на нервову систему й обмеженням фізичної активності, що є передумовою розвитку функціональних розладів, насамперед нервової та серцево-судинної систем, що спостерігалось у 70 % практично здорових людей, призводить до суттєвої перевтоми [2; 4]. Туристичні походи дають змогу відновити працездатність і зміцнити здоров'я внаслідок дії комплексу факторів: зміни обставин, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності. Залежно від ступеня фізичного навантаження, туризм може бути або засобом активного відпочинку, або тренувальним засобом.

Отже, для участі у походах необхідний певний рівень розвитку фізичних якостей, які можливо формувати у підготовчий період. На заняттях туристично-краєзнавчих гуртків проводяться тренування по розвитку фізичних якостей у дітей.

Тобто, спостерігається, фізичне виховання і туризм взаємодоповнюють один одного. Без належної фізичної підготовки брати участь у туристичних походах практично неможливо, тому що, потрібно мати чималу витривалість, щоб долати певну відстань, перешкоди, підйоми та спуски. З іншого боку, якщо людина має вже певну фізичну підготовку, і займається туризмом, вона ще більш вдосконалює своє тіло, фізичну витривалість. Простіше кажучи, на заняттях з фізичного виховання здійснюється фізична підготовка організму до туристичних походів, а під час туристичних походів збільшується витривалість організму, та вдосконалюється його фізична підготовка. Саме це і забезпечує міжпредметні зв'язки між фізичним вихованням і туризмом. І вдале їх поєднання на заняттях, дасть можливість комплексно охопити два предмети.

Проведений аналіз системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах свідчить про те, що заняття з елементами туризму повною мірою можуть відповідати завданням щодо оздоровлення дітей в комплексі із розвитком рухових якостей.[7]

Також під час занять із фізичного виховання використовують окремі засоби туризму. По-перше, у зміст таких занять включають не тільки виконання різноманітних фізичних вправ, а й формування знань про природу, ставлення людини до природи, формування якостей колективізму, товариства та взаєморозуміння, що, безсумнівно, робить їх пізнавально-освітніми й носить виховний характер.

По-друге, заняття фізичної культури з використанням засобів туризму підпорядковане єдиній сюжетній лінії й ігровій формі, що забезпечує інтерес і потребу у фізичних вправах.

По-третє, заняття з використанням засобів туризму проводять на відкритому повітрі, що дає змогу розв'язувати одне з головних завдань фізичної культури – оздоровче.

Окремі заняття проводять у формі подорожей, або включають елементи туризму. Теоретичні й практичні заняття проводять не тільки в природних умовах, але й у спортивному залі чи в аудиторія. Багато елементів туристичного багатоборства, смуги перешкод включають в уроки легкої атлетики, гімнастики.

Природна туристська смуга включала переправу по дереву, що впало, подолання перешкод, переправа по «купинах», подолання «павутини», прохід під нахиленими гілками, пролізання крізь «мишоловку» та ін., що забезпечує зміну рухових дій і благотворно впливає на розвиток рухових здібностей і низку функціональних систем організму студентів.

На заняттях також використовують естафети й рухливі ігри невеликої тривалості з елементами пошуку, щоб діти або студенти могли орієнтуватися щодо будівель, споруд різного виду, різних напрямів руху тощо.

Використовують рухливі ігри, такі як «Вітер і флюгери», «Альпіністи», «Салки в лісі», «Крокоміри», «Погоня за лисицею», «Хто спостережливіший», «Пошуки зниклої групи», «З

купини на купину», «Підготовка до походу», «Компас» та ін., що не тільки підвищують емоційний фон заняття фізичної культури, а й закріплюють навички, необхідні в побуті, розвивають фізичні якості, інтерес до занять фізичного виховання. [8]

Туризм представляють одні з найбільш доступних засобів фізичної культури. Разом з тим, на жаль, потенційні можливості туризму у процесі фізичного виховання студентів використовуються недостатньо, у силу того, що наукові й науково-методичні роботи, що розглядають проблему використання туризму у фізичному вихованні студентів, носять фрагментарний характер. Багато питань використання туризму у фізичному вихованні студентів залишаються до тепер не розкритими [10]. Але не покидаєм надії, що в близькому майбутньому проблеми використання туризму у фізичному вихованні будуть вирішені і професійно займаючись туристичною діяльністю, люди будуть мати за спиною достатній рівень підготовки і кваліфікації.

Підсумовуючи можна сказати, що міжпредметні зв'язки допомагають виокремити загальні ідейні основи науки загалом. Водночас підвищується ефективність навчання і виховання, забезпечується можливість наскрізного застосування знань, умінь, навичок, набутих на уроках з різних предметів.

Ми з'ясували, що міжпредметні зв'язки фізичного виховання та туризму добре простежуються в туризмі, спостерігається доволі часте використання окремих засобів з туризму на заняттях з фізичного виховання і навпаки.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій О.В, Т.В. Скалій – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304 с.
2. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – 248 с.
3. 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. Мадзігон ; наук. ред. О. М. Топузов]. – Київ, 2012. – Вип. 12. – С. 415–421
4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.
5. Міжпредметні зв'язки як педагогічна категорія. Теоретичні аспекти. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <http://www.osvitaua.com/2018/07/65675/?v=3943d8795e03> (дата звернення 19.04.2019)
6. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до туристично — красназавчої роботи. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: [https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjyZ-xufjhAhWEqIsKHXYXAs8QFjAAegQIBhAC&url=http%3A%2F%2Fwww.irbis-nbuv.gov.ua%2Fcgi-bin%2Ffirbis\\_nbuv%2Fcgiiirbis\\_64.exe%3FC21COM%3D2%26I21DBN%3DARD%26P21DBN%3DARD%26Z21ID%3D%26Image\\_file\\_name%3DDOC%2F2009%2F09timkru.zip%26IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD%3D1&usq=AOvVaw1LOZWUK59kvRqkR8453P2S](https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjyZ-xufjhAhWEqIsKHXYXAs8QFjAAegQIBhAC&url=http%3A%2F%2Fwww.irbis-nbuv.gov.ua%2Fcgi-bin%2Ffirbis_nbuv%2Fcgiiirbis_64.exe%3FC21COM%3D2%26I21DBN%3DARD%26P21DBN%3DARD%26Z21ID%3D%26Image_file_name%3DDOC%2F2009%2F09timkru.zip%26IMAGE_FILE_DOWNLOAD%3D1&usq=AOvVaw1LOZWUK59kvRqkR8453P2S)(дата звернення 30.04.2019)
7. Упровадження засобів міні-туризму в процес фізичної культури. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: [https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&ved=2ahUKEwi9nJ6DvfjhAhUSIYsKHdDrAWAQFjAEegQIABAC&url=http%3A%2F%2Ffirbis-nbuv.gov.ua%2Fcgi-bin%2Ffirbis\\_nbuv%2Fcgiiirbis\\_64.exe%3FC21COM%3D2%26I21DBN%3DUJRN%26P21DBN%3DUJRN%26IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD%3D1%26Image\\_file\\_name%3DPDF%2Fmnmj\\_2016\\_1\(1\)\\_14.pdf&usq=AOvVaw382TgNWv-lfmp9sI9xpJXW](https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&ved=2ahUKEwi9nJ6DvfjhAhUSIYsKHdDrAWAQFjAEegQIABAC&url=http%3A%2F%2Ffirbis-nbuv.gov.ua%2Fcgi-bin%2Ffirbis_nbuv%2Fcgiiirbis_64.exe%3FC21COM%3D2%26I21DBN%3DUJRN%26P21DBN%3DUJRN%26IMAGE_FILE_DOWNLOAD%3D1%26Image_file_name%3DPDF%2Fmnmj_2016_1(1)_14.pdf&usq=AOvVaw382TgNWv-lfmp9sI9xpJXW) (дата звернення 30.04.2019)
8. Упровадження засобів міні-туризму в процес фізичної культури. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: [http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/7536/1/13\\_15\\_13.pdf](http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/7536/1/13_15_13.pdf) (дата звернення 30.04.2019)
9. Федорец Г.Ф. Межпредметные связи в процессе обучения: Учебное пособие / Г.Ф. Федорец. – Л.: ЛГПИ, 1983. – 88 с.
10. Шаленко В.В. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на ефективність фізичного виховання студентів / В.В. Шаленко // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2017. – № 2. – 143 с.