

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

УДК 796.8:612.662.1

ИССЛЕДОВАНИЕ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ЗНАЧЕНИЙ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКОЙ И ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Бугаевский К.А.

Институт здоровья, спорта и туризма
Классического частного университета

Михальченко М.В.

Запорожский государственный медицинский университет

В статье представлены материалы, касающиеся вопроса изучения ряда репродуктивных значений (на примере менструального цикла) у спортсменок, занимающихся тяжёлой атлетикой и пауэрлифтингом. Целью статьи является представление полученных результатов, с выявленными изменениями со стороны ряда морфологических и медико-биологических репродуктивного здоровья спортсменок. Приведены данные показателей полового диморфизма в каждом из соматотипов в исследуемых группах. Подробно описаны выявленные варианты нарушений менструального цикла у спортсменок и выявленные проявления гиперандрогении у ряда спортсменок в обеих группах. Указана установленная взаимосвязь между интенсивными физическим и психо-эмоциональными нагрузками и выявленными нарушениями со стороны ряда показателей репродуктивного здоровья у спортсменок обеих групп.

Ключевые слова: менструальный цикл, возраст менархе, репродуктивное здоровье, соматотип, тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, спортсменки.

Постановка проблемы. Вопросы, касающиеся различных аспектов влияния физических и психо-эмоциональных нагрузок на женский организм, а также его адаптационно-приспособительные реакции при этом, являются всегда актуальными при проведении медико-биологических исследований женщин-спортсменок [1, с. 20-28; 7, с. 57-59; 9, с. 265-267]. Это, также, относится и к изучению процессов адаптации у спортсменок, занимающихся исконно мужскими видами спорта, таких как тяжёлая атлетика и пауэрлифтинг [12, с. 42-45; 13, с. 62-75; 16, с. 535-539; 17, с. 20-22]. Поднятие тяжестей, интенсивность силовых нагрузок, особенности построения тренировочно-соревновательного периода в микро, мезо и макроциклах, совместимость его с циклическими изменениями женского организма, процессы адаптации к данным нагрузкам – вот тот, далеко не полный перечень вопросов, который определяет проблему изучения данной проблемы [1, с. 20-28; 5; 6, с. 97-102].

Анализ последних исследований и публикаций. Проведённый нами анализ последних отечественных и зарубежных исследований и публикаций по вопросу изменений женской репродуктивной системы и уровня репродуктивного здоровья у молодых спортсменок, занимающихся тяжёлой атлетикой и пауэрлифтингом, показывает, что в последние годы возрос интерес исследователей к данной проблеме [2-4, 8, 14, 15, 18]. Тем не менее, количество проведённых исследований и объём представленного материала явно недостаточный и не систематизирован. Полученные исследователями данные требуют доработки, классифицирования и более глубокого осмысления для дальнейшего практическо-

го применения. Из числа отечественных авторов, хотелось бы отметить работы П.С. Горюлева (2006); А.А. Орлова, Е.П. Зиновьевой-Орловой (2009, 2019); Ю.И. Гришиной (2011); Э.Р. Румянцевой, Т. Сохи (2012); С.И. Лактогуз (2013); Е.А. Якимова, В.Н. Крестов (2015); С.Г. Васина (2016); Т.П. Замчий, Е.С. Корнеевой, М.Х. Спатаева (2016); Е.В. Фильгиной (2016); К.Г. Терзи (2016). Из зарубежных авторов следует отметить работы таких зарубежных авторов, как M. Jurczyk, A. Borawska (2010) и B. Charniga, O. Solonenko (2014).

Выделение не решённых ранее частей общей проблемы. Среди вопросов, касающихся изменений в организме женщин, занимающихся тяжёлой атлетикой и пауэрлифтингом, по нашему мнению, не в полной мере освещён вопрос изменений таких базовых показателей репродуктивного здоровья, как овариально-менструальный цикл и проявления гиперандрогении. В особенности этих вопросов касается исследование среди спортсменок юношеского и первого репродуктивного возрастов, занимающихся пауэрлифтингом. Это и явилось поводом для проведения нашего исследования, с попыткой связать выявленные нарушения в репродуктивной системе спортсменок (в первую очередь – нарушения менструального цикла) с интенсивными физическими и психологическими нагрузками, присутствующими при занятиях тяжёлой атлетикой и пауэрлифтингом.

Целью статьи является представление полученных результатов проведённого исследования, с выявленными изменениями со стороны ряда морфологических и медико-биологических репродуктивного здоровья спортсменок.

Изложение основного материала. Исследование проводилось в 2016 году на базе спортивного центра «Гарт» и секций тяжёлой атлетики и пауэрлифтинга в г. Запорожье и Новая Каховка. В исследовании приняло участие 11 спортсменок, занимающихся тяжёлой атлетикой и 12 спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом. В группе тяжелоатлеток средний возраст составил $21 \pm 1,32$ года, в группе спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом – $20,14 \pm 0,87$ лет. Все спортсменки были отнесены к юношескому ($n=16$) и к I репродуктивному возрасту ($n=7$). Срок занятий данным видом спорта – от 3 до 5 лет – 7 (30,44%), от 5 до 8 лет – 12 (52,17%), более 8 лет – 4 (17,39%). 18 (78,26%) девушек были студентками, 5 (21,74%) – работают. Занятия данными видами спорта в 11-15 лет начали 8 (34,78%), в 15-18 лет – 11 (47,83%), после 18 лет – 4 (17,39%) исследуемых спортсменок. Спортивная квалификация – I разряд 9 (39,13%), кандидаты в мастера спорта (КМС) – 10 (43,48%), мастера спорта (МС) – 4 (17,39%).

При проведении данного исследования мы использовали такие методы, как анализ доступных источников информации по изучаемому вопросу, антропометрию, метод индексов, соматотипирование, анкетирование по вопросам особенностей менструального цикла у спортсменок (авторская анкета К.А. Бугаевского, 2009), осмотр, использование шкалы Ферримана-Галлвея, интервьюирование, метод математической статистики.

При распределении девушек-тяжелоатлеток ($n=11$) на соматотипы по признакам полового диморфизма (классификация Дж. Таннера), нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $81,64 \pm 1,07$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа ($73,1-82,1$) [1, с. 20-28; 4, с. 14-23; 10, с. 504-508]. В группе спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом ($n=12$), значение ИПД составило $81,17 \pm 0,06$ ($p < 0,05$), что также соответствует значениям мезоморфного соматотипа [1, с. 20-28; 4, с. 14-23; 10, с. 504-508].

Распределение половых соматотипов по Дж. Таннеру в исследуемых группах спортсменок, отражены в таблице 1.

Таблица 1

**Показатели значений индекса
полового диморфизма в группах (%)**

№	Наименование показателя	Андроморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Гинекоморфный половой соматотип
1.	Спортсменки (тяжёлая атлетика) ($n=11$)	4 спортсменки 36,36%	6 спортсменок 54,55%	1 спортсменка 9,09%
2.	Спортсменки (пауэрлифтинг) ($n=12$)	5 спортсменок 41,67%	6 спортсменок 50,00%	1 спортсменка 8,33%

При анализе полученных результатов проведённого соматотипирования, обращает на себя внимание тот факт, что в обеих группах доминируют спортсменки с «не женскими» половыми соматотипами – андроморфным (мужским) и мезоморфным (переходным к мужскому соматотипу) [1, с. 20-28; 4, с. 14-23; 10, с. 504-508]. Так в группе спортсменок-тяжелоатлеток суммарное количество спортсменок с «неженскими» половыми соматотипами составило 10 (90,91%) при наличии лишь одной спортсменки гинекоморфным половым соматотипом. Аналогичная картина и в группе спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом – общее количество девушек с андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами составляет 11 (91,67%), при наличии также лишь одной спортсменки с гинекоморфным соматотипом. При проведённом интервьюировании нами было установлено, что обе эти девушки имеют стаж занятий данными видами спорта в сроках 3-х и 3,5 лет и интенсивность их физических нагрузок носит пока умеренный характер.

Рассматривая данные, касающиеся особенностей менструального цикла (далее МЦ) и вариантов его нарушений, исходя из полученных в результате анкетирования и сбора анамнеза данных, нам удалось получить следующую информацию: в группе тяжелоатлеток ($n=11$) время наступления менархе составило $12,26 \pm 0,63$ лет. Это чуть ниже среднего показателя наступления менархе у девушек на Украине, составляющее $12,52 \pm 0,52$ лет ($p < 0,05$) [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 8, с. 131-135; 12, с. 142-145; 14, с. 193-196]. При этом, у 3 (27,27%) спортсменки менархе наступило в 11 лет, у 4 (36,36%) – с 11 до 12 лет, и у 4 (36,36%) – с 13 до 14 лет, что также укладывается в показатели, которые с одной стороны больше средне-нормативных, а с другой стороны соответствуют нормативным физиологическим значениям для менархе [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 17, с. 20-22; 18, с. 28-29]. Продолжительность МЦ во всей группе составила $18,14 \pm 0,53$ дня ($p < 0,05$), что не соответствует общепринятой международной норме в 21-35 дней ($p < 0,05$) [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 17, с. 20-22; 18, с. 28-29]. При этом, у 5 (45,46%) спортсменок нет менструаций в сроках от 60 до 120 и более дней, что расценивается как вторичная аменорея [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 8, с. 131-135; 12, с. 142-145; 14, с. 193-196], а у 6 (54,55%) – «плавающее» количество дней менструального кровотечения (далее МК) от 1-го до 2-х, крайне редко 3-х дней, со скудными, мажущими выделениями, что характерно для олигоопсоменореи [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 8, с. 131-135; 12, с. 142-145; 14, с. 193-196]. Длительность МК в группе составила $2,21 \pm 0,24$ дня, что также не соответствует физиологической норме от 3 до 7 дней [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 17, с. 20-22; 18, с. 28-29]. Также у всех спортсменок имеется боли в животе и поясничной области, головные боли, неприятные ощущения и вегетативные нарушения во время менструального кровотечения. Это даёт основание считать, что в данной группе спортсменок-тяжелоатлеток имеют место проявления гипоменструального синдрома и альгодисменореи [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 8, с. 131-135; 12, с. 142-145; 14, с. 193-196].

Что касается группы спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом ($n=16$), то в этой группе у девушек время наступления менархе составило $12,13 \pm 0,17$ лет. Это также ниже среднего

показателя наступления менархе у девушек на Украине, составляющее $12,52 \pm 0,52$ лет ($p < 0,05$) [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 17, с. 20-22; 18, с. 28-29]. При этом, у 4 (25,00%) спортсменки менархе наступило в 11 лет, у 10 (62,50%) с 11 до 12 лет, и у 2 (12,50%) – с 13 до 14 лет, что также укладывается в показатели, которые с одной стороны меньше средне-нормативных, а с другой стороны соответствуют нормативным физиологическим значениям для менархе [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 8, с. 131-135; 12, с. 142-145; 14, с. 193-196]. Продолжительность МЦ во всей группе составила $18,14 \pm 0,32$ дня ($p < 0,05$), что также не соответствует общепринятой международной норме в 21-35 дней ($p < 0,05$) [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 17, с. 20-22; 18, с. 28-29]. При этом в данной группе, у 11 (68,75%) спортсменок нестабильный МЦ, от 1-го до 3-х дней, скудные, а у 5 (31,25%) – менструальное кровотечение отсутствует от 60 до 120 дней и более. В этой группе у 13 (81,25%) выражен предменструальный синдром (ПМС) Длительность МК в группе составила $2,23 \pm 0,14$ дня ($p < 0,05$), что также не соответствует физиологической норме от 3 до 7 дней [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 8, с. 131-135; 12, с. 142-145; 14, с. 193-196]. В этой группе спортсменок, как и у девушек-тяжелоатлетов достоверно зафиксированы явления гипоменструального синдрома, с явлениями олиго-опсоменореи и альгодисменореи [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 8, с. 131-135; 12, с. 142-145; 14, с. 193-196].

Все спортсменки в обеих группах, хоть и связывают изменения своего менструального цикла и ухудшения состояния репродуктивного здоровья с интенсивными физическими нагрузками, тем не менее считают частоту тренировок (до 5-6 раз в неделю), суммарный объём и интенсивность физических нагрузок приемлемыми для них и не хотят снижать уровень интенсивности тренировочного процесса, считая занятия данными видами спорта и участие в соревнованиях более приоритетными, чем нарушения их менструального цикла.

При определении в обеих исследуемых группах проявлений гиперандрогении, с применением индекса (шкалы) Ферримана-Галлвея в 11 зонах, нами было установлено, что в группе у 6 (54,55%) спортсменок значения индекса Ферримана-Галлвея (оволосение, пограничное между нормальным и избыточным) составило от 8 до 12 баллов, явлениями акне, себорреи [2, с. 13-15; 8, с. 131-135; 13, с. 62-75].

Выраженная степень проявлений гиперандрогении, с явления роста волос на лице и теле по мужскому типу, со значениями индекса Ферримана-Галлвея в диапазоне 12-18 баллов – была выявлена у 5 (45,45%), что явно свидетельствует

об умеренных и выраженных явлениях гиперандрогении [2, с. 13-15; 8, с. 131-135; 13, с. 62-75].

В группе спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом также были выявлены проявления гиперандрогении. У 9 (56,25%) установлены при визуальном осмотре значения индекса Ферримана-Галлвея (оволосение, пограничное между нормальным и избыточным) составило от 8 до 12 баллов [2, с. 13-15; 8, с. 131-135; 13, с. 62-75]. У 5 (31,25%) спортсменок выявлена выраженная степень проявлений гиперандрогении, с явления роста волос на лице и теле по мужскому типу, со значениями индекса Ферримана-Галлвея в диапазоне 12-18 баллов. У 1 (6,25%) спортсменки не выявлено явлений гиперандрогении.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. 1. В обеих исследуемых группах, у 6 (54,55%) тяжелоатлетов и у 11 (68,75%) спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом, выявлены различные, зачастую комбинированные нарушения менструального цикла по типу гипоменструального синдрома, у 5 (45,46%) спортсменок-тяжелоатлетов и у 5 (31,25%) спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом определена вторичная аменорея.

2. Данные по определению явлений гиперандрогении с её определением по значениям индекса (шкалы) Ферримана-Галлвея свидетельствуют о наличии у всех спортсменок-тяжелоатлетов умеренной и выраженной степени её проявлений, а в группе спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом у 15 (93,75%) также определены проявления гиперандрогении средней и выраженной степени.

3. Выявленные, в результате проведённого исследования многочисленные, комбинированные нарушения ряда репродуктивных показателей, дают основание утверждать, что они напрямую связаны с интенсивными физическими и психоэмоциональными нагрузками, характерными для данных видов спорта.

4. Все спортсменки, принявшие участие в проводимом исследовании нуждаются во взятии на диспансерный учёт у специалистов гинеколога и эндокринолога и постоянно находиться под контролем спортивного врача и тренера, с пересмотром интенсивности их тренировочно-соревновательной нагрузки – микроциклов до годовичного макроцикла.

Перспектива дальнейших исследований заключается в динамике наблюдений за данными группами спортсменок, с проведением у них УЗИ репродуктивных органов и проведение биохимического исследования по определению у них в сыворотке крови основных мужских и женских половых стероидов, гормонов гипофиза и щитовидной железы.

Список литературы:

1. Бугаевський К. А. Особливості ряду вікових змін антропометричних показників та морфологічних значень у юних спортсменок, що займаються вільною боротьбою / К. А. Бугаевський // «Спортивний вісник Придніпров'я». – 2016. – № 2. – С. 20-28.
2. Бугаевський К. А. Нарушения менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом / К. А. Бугаевський // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной деятельности на Севере: сборник тезисов Всероссийской, с международным участием, научно-практической конференции. – Сыктывкар, 6-9 октября 2015 г. – С. 13-15.
3. Васин С. Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла / С. Г. Васин // Инновационная наука. – 2016. – № 8-3. – С. 114-116.

4. Горулев П. С. Управление спортивной подготовкой женщин в тяжелой атлетике с учетом диморфических различий работоспособности / П. С. Горулев // Дис. ...д-ра пед. наук Специальность: 13.00.04. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Челябинск. – 2006. – 286 с.
5. Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки: знать и уметь: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 280 с.
6. Замчий Т. П. Тенденции развития женской тяжелой атлетике на Олимпийских играх / Т. П. Замчий, М. Х. Спатаева // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 97-102.
7. Зиновьева-Орлова Е. П. Оцінювання впливу занять важкою атлетикою на жіночий організм / Е. П. Зиновьева-Орлова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 2. – С. 57-59.
8. Корнеева Е. С. Становление и протекание менструальной функции у женщин, занимающихся пауэрлифтингом / Е. С. Корнеева, Т. П. Замчий // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2015. – № 3 – С. 131-135.
9. Латогуз С. И. Некоторые аспекты занятий женщин мужскими видами спорта / С. И. Латогуз // Вісник проблем біології і медицини. – 2013. – № 1. – С. 265-267.
10. Лопатина Л. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504-508.
11. Орлов А. А. Использование разнообразных силовых упражнений в тренировочном процессе тяжелоатлетов в возрасте 12-14 лет / А. А. Орлов, Е. П. Зиновьева-Орлова // Вісник Запорізького національного університету. – 2009. – № 1. – С. 96-99.
12. Осіпов В. До питання впливу інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію спортсменок / В. Осіпов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 42-45.
13. Румянцева Э. Р. Особенности гормонального статуса организма молодых тяжелоатлетов на фоне интенсивных скоростно-силовых нагрузок / Э. Р. Румянцева, Т. Соха // Спортивна медицина. – 2012. – № 1. – С. 62-75.
14. Терзи К. Г. Практическое применение теоретических знаний об ОМЦ в тренировочном процессе тяжелоатлетов группы совершенствования спортивного мастерства / К. Г. Терзи // Символ науки. – 2016. – № 5-2 (17). – С. 193-196.
15. Фильгина Е. В. Планирование специальной физической подготовки в годичном цикле тренировки тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования / Е. В. Фильгина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 1-10.
16. Якимова Е. А. Влияние занятий тяжелой атлетикой на функциональные показатели юных тяжелоатлетов / Е. А. Якимова, В. Н. Крестов // Science Time. – 2015. – № 5 (17). – С. 535-539.
17. Jurczyk M. Ocena wpływu wysiłku fizycznego na zaburzenia cyklu menstruacyjnego u sportswomenek i pozostałych kobiet / M. Jurczyk, A. Borawska // Gin. Prakt. – 2010. – № 1. – P. 20-22.
18. Charniga V. The training of the female weightlifter and the menstrual cycle / V. Charniga, O. Solonenko // Sportivny Press Olymp. – 2014. – № 3. – P. 28-29.

Бугаєвський К.А.

Інститут здоров'я, спорту та туризму
Класичного приватного університету

Михальченко М.В.

Запорізький державний медичний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ РЯДУ РЕПРОДУКТИВНИХ ЗНАЧЕНЬ У СПОРТСМЕНОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ВАЖКОЮ АТЛЕТΙΚОЮ ТА ПАУЕРЛІФТИНГОМ

Анотація

У статті представлені матеріали, що стосуються питання вивчення ряду репродуктивних значень (на прикладі менструального циклу) у спортсменок, що займаються важкою атлетикою і пауерліфтингом. Метою статті є представлення отриманих результатів, з виявленими змінами з боку ряду морфологічних та медико-біологічних показників репродуктивного здоров'я спортсменок. Наведено дані показників статевого диморфізму в кожному з соматотипів в досліджуваних групах. Докладно описані виявлені варіанти порушень менструального циклу у спортсменок та виявлені прояви гіперандрогенії у ряду спортсменок в обох групах. Вказаний встановлений взаємозв'язок між інтенсивними фізичними і психо-емоційними навантаженнями і виявленими порушеннями з боку ряду показників репродуктивного здоров'я у спортсменок обох груп.

Ключові слова: спортсменки, менструальний цикл, вік менархе, репродуктивне здоров'я, соматотип, важка атлетика, пауерліфтинг.

Bugaevskiy K.A.

Institute of Health, Sport and Tourism,
Classic Private University

Mihalchenko M.V.

Zaporozhye State Medical University

STUDY OF SOME REPRODUCTIVE VALUE SPORTSWOMEN DEALING WEIGHTLIFTING AND POWERLIFTING

Summary

The article presents the materials related to the issue of studying the reproductive number of values (for example, the menstrual cycle) in athletes involved in weightlifting and powerlifting. The aim of the article is to present the results obtained from the detection of changes by a number of morphological and biomedical indicators of reproductive health of female athletes. The data rates of sexual dimorphism in each somatotype in the groups studied. Detailed description of the identified options for menstrual disorders in athletes and describe the manifestation of hyperandrogenism identified a number of athletes in both groups. The specified Linking intense physical and psycho-emotional stress and discovered violations of a number of reproductive health indicators in athletes of both groups.

Keywords: female athletes, menstruation, age at menarche, reproductive health, somatic, weightlifting, powerlifting.

УДК 373.2.016:796.5

ТУРИЗМ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Поліщук В.В.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

Одним з пріоритетів сучасної освіти і виховання є соціальний розвиток дитини, розширення самостійної активності дошкільника. Важливо не лише те, що і як знає дитина, але і те, чи здатна вона діяти відповідно до отриманих знань і різних життєвих ситуаціях. Отже, йдеться про вироблення певної життєвої позиції дошкільника, розвиток його елементарної життєвої компетентності [5]. Рішення цих завдань в системі навчання і виховання дітей дошкільного віку є першочерговими. Одним з найефективніших способів їх рішення є більше за впровадження в практику дошкільного фізичного виховання елементів туризму і туристсько-краєзнавчої діяльності. На даний час освітньо-виховний процес в дошкільному навчальному закладі характеризується зростанням обсягу і інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності дітей, яка призводить до зниження і без того недостатнього, за оцінкою фахівців, рівня рухової активності дітей. У зв'язку з цим пошук такої форми організації фізичного виховання, в якій на тлі високого рівня рухової активності, можна розвивати пізнавальні здібності і формувати особистість дитини, є актуальним.

Ключові слова: діти дошкільного віку, дошкільний навчальний заклад, дошкільний туризм, туризм.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Удосконалення фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі, облік сучасної соціально-економічної ситуації наводять багато педагогічних колективів до необхідності більш активного застосування засобів і форм туризму (А.А. Остапеч, 1995). Звідки така увага до цього засобу фізичного виховання не випадково, оскільки використання туризму дозволяє не тільки позитивно впливати на формування життєво важливих для дитини умінь і навичок, а й активізувати виховання особистості.

Однак, аналіз досліджень показує, що проблема активізації педагогічного процесу за допомогою засобів туризму розглядається лише в роботі зі школярами (П.І. Істомін, 1978; В.Г. Ціганков, 1985; І.Л. Беккер, 1995; С.А. Сергєєва, 1996 і ін.). Питання активізації рухового режиму з дітьми

дошкільного віку в умовах природного середовища привертала увагу вчених (Г.В. Шалігіна, 1977; Е.Н. Вавілова, 1981; Т.І. Осокіна, 1984; Н.Е. Пангелова 2006; А.А. Пивовар 2005, В.В. Поліщук 2008 і ін.), але дані, що стосуються застосування доступних форм туризму для фізичного розвитку та рухової підготовленості, нечисленні (М.А. Рунова, 1988; Г.В. Шалігіна, 1988; Н.І. Бочарова, 1989). Вивчення практичного досвіду виявило, що такі форми туризму, як екскурсія, прогулянка, туристська прогулянка використовуються в дошкільних освітніх установах, в основному, в пізнавальних і виховних цілях, рухова діяльність з туристською спрямованістю не зайняла ще належного місця в системі фізичного виховання дошкільнят. На наш погляд, це пов'язано з тим, що недостатньо розроблена методика використання засобів туризму, організаційно-методичні підходи, які дозволяють