

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

педагогам використовувати їх в роботі з дітьми в умовах дошкільних навчальних закладах. Виходячи зі сказаного, актуальність дослідження обумовлена проблемною ситуацією, яка характеризується, з одного боку, наявністю досліджень, які доводять ефективність туризму в фізкультурній роботі з дошкільнятами, а з іншого боку – необхідністю розробки наукового обґрунтування та експериментального вивчення методики використання засобів туризму у фізичному вихованні дошкільнят 5-6 років, як ефективного засобу оздоровлення, виховання, розвитку.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільних освітніх установах.

Предмет дослідження – методика використання засобів туризму у фізичному вихованні дошкільнят.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що в зміцненні здоров'я, профілактиці захворювань дітей важливе місце займають засоби фізичної культури. Однак сформована система фізичного виховання в дошкільних установах поки функціонує недостатньо ефективно [5, с. 129].

Аналіз практичного досвіду показує, що з метою удосконалення роботи дитячого садка як дошкільного навчального закладу, багато педагогічних колективів приходять до необхідності більш активного застосування засобів і форм туризму, вступу дітей, в навколишній світ, природу (А.М. Нізова, 1971; В. П. Спіріна, 1977; А.А. Остапеч, 1997). Звідки така увага до цього засобу фізичного виховання не випадково, в першу чергу тому, що туризм являє рухову діяльність людини на відкритому повітрі, дозволяє позитивно впливати на фізичний розвиток зростаючого організму, а в цілому, на його здоров'я [5, с. 6]. Фізичний розвиток відбувається по об'єктивних законам, найважливішим з яких є закон єдності організму і середовища. Людське суспільство може використовувати відповідні закони в потрібному напрямку, тобто на основі цих законів додавати фізичному розвитку напрямок, яке відповідає інтересам суспільства. Для дітей взаємодія з зовнішнім середовищем це, в першу чергу, взаємодія з навколишнім їхньому природному і соціальним середовищем, яка полягає в створенні сприятливих умов для проведення занять фізичними вправами, які сприяють повноцінному фізичному розвитку. Ще А. Аркін (1967) вказував, що в навколишньому середовищі «дитячий колектив повинен знаходити не тільки обстановку і матеріал, але повинен знаходити в ньому джерело порушення, що відкрив би перед ним нові форми активності» [1, с. 85].

Відомо, що необхідною умовою нормального розвитку організму, що росте є рухова активність дитини (А.М. Крестовніков, 1951; Н.А. Фомін, 1991). Причому, важливе значення має організація рухової активності дітей на повітрі. У зв'язку з цим, процес фізичного виховання дітей дошкільного віку повинен передбачати певний науково-обґрунтований режим, який включає рухову діяльність в умовах зниженої температури повітря, який сприяє підвищенню стійкості організму до змін зовнішнього середовища [4, с. 32].

У багатьох наукових дослідженнях відноситься і позитивно зважується питання максимально-

го використання ефекту раціонального з'єднання природних сил і різноманітної рухової діяльності дітей. Метою одних досліджень було вивчення ефективності цілорічного проведення окремих форм організації фізичного виховання на повітрі (М.П. Голощекина, 1970), інших – можливість перенесення всіх організаційних форм фізичного виховання з приміщення на ділянку дитячого саду, третє – організація рухової діяльності дошкільників в природних умовах (Т.І. Осокіна, 1971; Е.Н. Вавілова, 1971; Г.В. Шалігіна, 1977). Результатом проведених досліджень було значне зниження випадків простудних захворювань і зменшення числа часто хворюючих дітей [3].

На мою думку, раціональна рухова діяльність повинна включати фізичні та розумові навантаження на сприятливому емоційному тлі, який може створюватися природним оточенням. За останні роки появилися дані про біохімічний аспект в механізмі впливу фізичного навантаження на регулюючі системи. Встановлено, що фізичні вправи на повітрі сприяють збільшенню продукції Нейтральні-пептидів – особливих речовин, що продуцируються мозком і грають важливу роль в прояві психічних функцій, що сприятливо відбивається на настрої, поліпшення сну, підвищенні апетиту. Ці механізми складають матеріальну основу для нормального психічного розвитку дитини. Ряд наших досліджень підтвердив той факт, що розвиток витривалості забезпечує формування механізмів ефективної профілактики масових респіраторних і серцево-судинних захворювань. Витривалість набагато більше інших якостей пов'язана з фізичною працездатністю і тим самим з здоров'я людини. Застосування навантажень на витривалість, адекватних віковим можливостям дітей, підвищує рівень розвитку цієї якості, сприяє поліпшенню інших фізичних якостей (зокрема, швидкості, сили), позитивно впливає на фізичний розвиток, рухову підготовленість, сприяє загартуванню організму дитини (В.А. Іванов, А.Я. Райбекас, Т.І. Терешкіна, 1998; Н.С. Пангелова, 2005; Т.Ю. Круцевич, 2009; А.А. Пивовар, 2011; В.В. Поліщук, 2014, 2016 і ін.). Розвиток загальної витривалості супроводжується підвищенням функціональних можливостей різних систем організму.

У зв'язку з цим, стимулювання розвитку даної якості в дошкільні роки створює певні передумови в підготовці дитини до школи, до більш успішного подолання навантажень, меншою стомлюваності, на уроках, а отже, кращому засвоєнню знань із загальноосвітніх предметів (В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов, 1987; М.С. Расін, І.Г. Мальцева, 1990).

Таким чином, рухова діяльність дітей дошкільного віку, організована на відкритому повітрі посилює оздоровчий ефект фізичних вправ, підвищує їх рухову активність. При цьому фізичні навантаження помірної інтенсивності, до яких відносяться циклічні види рухів (ходьба, біг, ходьба на лижах), спрямовані на розвиток загальної витривалості і є оптимальними для дитячого організму.

На наш погляд, цим вимогам повною мірою можуть відповідати кошти і форми туризму, доступні для дітей дошкільного віку. Тим часом, не всяку рухову діяльність дошкільнят, організова-

ну на повітрі з метою пізнання навколишнього світу і таку, яка включає циклічні види рухів, можна назвати туризмом. Назва «туризм» вперше зустрічається в англійських джерелах початку 19 століття і позначає екскурсію або подорож, яке закінчується поверненням до місця початку подорожі. Однак, з даних визначень випливає, що туристична подорож включає два поняття: поїздку і похід. Поїздка – це подорож по туристсько-екскурсійному, попередньо розробленим маршрутом з використанням транспорту. Похід – активний спосіб пересування туристів по маршруту (пішки, на лижах, човнах і так далі). У походах з'єднується виконання пізнавальних завдань з умовами похідною життя (розбиття табору, подолання труднощів, і так далі). Варто підкреслити, що екскурсії та прогулянки, як форми організації туризму, хоча і мали поширення в дошкільних освітніх установах, але не були відображені в програмних документах і методичній літературі з дошкільного виховання.

Вперше в 80-х роках авторами підручника з фізичного виховання дошкільнят А.В. Кенеман і Д.В. Хухлаевой вводиться поняття «прогулянка і екскурсія за межі дошкільного закладу» (1978), в більш пізньому виданні його заміщає термін «дитячий туризм» (1985). У дослідженні Г.В. Шалігіной (1977) вживається визначення «прогулянки в природних умовах». Варіанти «далеких прогулянок», «турпоходів», – пропонує М.А. Рунова (1988). Т.І. Осокіна (1986), В.В. Поліщук (2008) розглядає самий «простий туризм» як прогулянки за межі ділянки в природу з метою закріплення і вдосконалення рухових навичок і умінь в природних умовах. Е.Н. Вавілова (1986), Н.Є. Пангелова (2005) розкриває деякі питання організації «пішохідних та лижних прогулянок» але обґрунтування даним поняттям не дає [4, с. 5].

Вперше з метою фізичного виховання дітей дошкільного віку дана форма фізичної культури введена в «Методичні рекомендації до «Програми виховання і освіти в дитячому садку» (1986) і визначається як «прогулянка і екскурсія за межі ділянки – пішохідна і лижна». На наш погляд, доцільно уточнити поняття, які визначають сутність прогулянок та екскурсій, застосованих в системі дошкільного виховання. Більш точне поняття, яке визначає сутність визначень «прогулянка і екскурсія за межі дитячого садка» або просто «пішохідна прогулянка» дано в дослідженні В.В. Поліщука (2008). Він вважає, що вихідні дані не в повній мірі відбивають головне завдання – фізичне вдосконалення та оздоровлення дошкільнят. Використання подібних визначень, на думку автора, буде потребувати уточнень і доповнень. Екскурсії – це прогулянки, які мають певні освітні цілі і проводяться по заздалегідь наміченої тематики [2, с. 23].

Система засобів фізичного виховання включає фізичні вправи, які представлені такими видами: 1) гімнастикою; 2) рухливими і спортивними іграми; 3) спортивними вправами; 4) найпростішим

туризмом (Д.В. Хухлаева, 1984; Т.І. Осокіна, 1986, А.А. Пивовар, 2005; Н.Є. Пангелова, 2006).

Зазначені фізичні вправи реалізуються в навчальній роботі, яка проводиться у вигляді фізкультурних занять; фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня, до неї відносяться – ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, рухливі ігри та фізичні вправи, на ранкової та вечірньої прогулянки, Фізкультхвилинка; в самостійної рухової діяльності, яка протікає під наглядом педагога, в роботі з сім'єю, в активному відпочинку дошкільнят, який проводиться у вигляді фізкультурних дозвіль, свят, днів здоров'я. Дані спеціальної літератури дають підставу стверджувати, що в даний час найпростіший туризм в системі дошкільного фізичного виховання застосовується тільки в таких формах організації як фізкультурно-оздоровча робота і активний відпочинок.

У фізкультурно-оздоровчій роботі найпростіший туризм представлений у вигляді ранкових і вечірніх прогулянок на території ділянки і за його межі. На думку дослідників (М.А. Рунова, 1988; Н.І. Бочарова, 1989 і ін.), Організація рухової діяльності дітей в процесі прогулянок займає невелику кількість часу. Рухливі ігри, які включаються в прогулянки одноманітні за тематикою, майже відсутні гри-естафети, спортивні вправи і вправи, з використанням природних і соціальних об'єктів. У зміст екскурсій включаються рухові завдання малої інтенсивності. Рішення задач фізичного виховання в дошкільних освітніх установах здійснюється у формі активного відпочинку, в якому туризм представлений як далекі пішохідні (лижні) прогулянки в днях здоров'я; туристських естафет, туристських смуг перешкод в фізкультурних святах і дозвіллі.

Висновки. Таким чином, вивчення даних наукових досліджень і практичного досвіду показали, що застосування екскурсій, прогулянок, прогулянок-походів, можуть вирішувати різні завдання: ознайомлення з природою, виховання дбайливого ставлення до неї, вивчення найближчого соціального оточення. Головна відмінність звичайних прогулянок від прогулянок-походів і туристських прогулянок полягає в цілеспрямованому розвитку фізичних якостей і в насиченому рухової активності дітей: близько 80% часу можуть становити циклічні рухи: ходьба, біг, ходьба на лижах. Головною метою всіх доступних для дошкільнят форм туризму є оздоровлення дітей. З урахуванням наявних визначень, точок зору, віку дітей і конкретних завдань, що вирішуються в процесі екскурсій, прогулянок, прогулянок-походів, ми спробували сформулювати більш точне поняття, яке визначає сутність понять «найпростіший туризм», «дошкільний туризм». Під дошкільним туризмом розуміється організована рухова діяльність дітей з метою зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення, спрямована на пізнання навколишнього світу і здійснювана в ігровій діяльності.

Список літератури:

1. Круцевич Т.Ю. Потреба людей різного віку у руховій активності як природний фактор залучення населення до рекреаційно-оздоровчої спрямованості // Дод. до Гуманітарного вісника «Фіз.вих., спорт і турист.-краєзн. робота в закладах освіти». Зб.наук.праць – Переяслав-Хмельницький, 2015, с. 430-440.
2. Пангелова Н.С. Особливості використання спортивно ігрового методу в процесі занять фізичними вправами з дошкільниками в умовах природного середовища // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди: Наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький, 2005, с. 128-133.
3. Поліщук В.В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму: Дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту. – Переяслав-Хмельницький 2008. – 266 с.
4. Поліщук В.В. Організаційно-методичні аспекти підготовки майбутніх фахівців дитячо-юнацького туризму в Переяслав-Хмельницькому ДПУ імені Г. Сковороди / В.В. Поліщук // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. – Вип. 8. – С. 274-280.

Полищук В.В.

Переяслав-хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

ТУРИЗМ В СИСТЕМЕ ФІЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация

Одним из приоритетов современного образования и воспитания является социальное развитие ребенка, расширение степеней самостоятельной активности дошкольника. Важно не только то, что и как знает ребенок, но и то, способна ли она действовать в соответствии с полученными знаниями и различных жизненных ситуациях. Следовательно, речь идет о выработке определенной жизненной позиции дошкольника, развитие его элементарной жизненной компетентности [5]. Решение этих задач в системе обучения и воспитания детей дошкольного возраста являются первоочередными. Одним из самых эффективных способов их решения является более внедрения в практику дошкольного физического воспитания элементов туризма и туристско-краеведческой деятельности. На данное время образовательно-воспитательный процесс в дошкольном образовательном учреждении характеризуется ростом объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности детей, которая приводит к снижению и без того недостаточному, по оценке специалистов, уровня двигательной активности детей. В связи с этим поиск такой формы организации физического воспитания, в которой на фоне высокого уровня двигательной активности, можно развивать познавательные способности и формировать личность ребенка, является актуальным.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, дошкольное образовательное учреждение, дошкольный туризм, туризм.

Polischuk V.V.

Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University
named after Hryhorii Skovoroda

TOURISM IS IN SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS

Summary

One of priorities of modern education and education there is social development of child, expansion of independent activity of preschool child. It is important not only that and as a child knows but also that, or she is able to operate in accordance with gain knowledge and different vital situations. Thus, speech goes about making of certain vital position of preschool child, development of him elementary vital competence [5]. Decisions of these tasks in the departmental and education of children of preschool age teaching are near-term. One of the most effective methods of their decision is anymore than introduction in practice of preschool physical education of elements of tourism and tourist-regional activity. On this time an educational-educate process in preschool educational establishment is characterized growth of volume and intensity of educational-cognitive activity of children, which results in a decline and without that to insufficient, as evaluated by specialists, level of motive activity of children. In this connection a search of such form of organization of physical education, in which on a background the high level of motive activity, it is possible to develop cognitive capabilities and form personality of child, is actual.

Keywords: children of preschool age, preschool educational establishment, preschool tourism, tourism.