

PLAZOVSKAYA L. V. An analysis of visual works (aims, stages, levels) is in practice of studies of students of fine art.

Some aspects of potential of theory of analysis of works of fine art, that the author of the article considers expedient for application during the studies of students of fine art, are examined in the article. Certain the scientists of aim, stages, the levels of analysis of works of fine art are responsibly realized by a student will allow to him to purchase quality of professional of deserving level, co-operations of component elements will give understanding in the structure of composition, different parties of artistic process and his results will explain.

Keywords: *analysis of work of art, aesthetics of image, experience of perception of art.*

Поліщук В. В.
ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ

У статті розкриваються питання планування змісту і засобів фізичної підготовки на заняттях фізичного виховання старших дошкільників з використанням елементів туризму.

Ключові слова: *загальна і спеціальна фізична підготовка, туристсько-краєзнавча діяльність, діти дошкільного віку.*

Дошкільний вік – один з найважливіших періодів у процесі формування особистості. У цьому віці інтенсивніше розвиваються різні задатки, фізичні якості, розумові здібності людини (Є. А. Аркін, 1968; Е. С. Вільчковський, 1997; Е. Я. Степаненкова, 2001; Н. О. Тупчій, 2001 та ін.)

У сучасних умовах спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я населення України, особливо дітей. Результати комплексних медичних обстежень, які були проведені у різних регіонах України, свідчать про високу патологічну ураженість дітей дошкільного віку – тільки 10% з них визнані здоровими (О. Т. Сухарєв, 1991; Г. Л. Апанасенко, 1992; Г. М. Сердюківська, 1992; Т. Ю. Круцевич, 1999; О. Яременко, 2000 та ін).

У теперішній час вимоги суспільного життя є такими, що призводять до збільшення інформаційного навантаження і ускладнення навчальних програм для дітей дошкільного віку, яких скоріш за все, не уникнути. У зв'язку з цим повинні бути забезпечені педагогічні умови і розроблені теоретико-методологічні та організаційно-методичні підходи, які б дозволили підготувати дитину до підвищених інтелектуальних навантажень. На наш погляд, є доцільним застосування інтегрованого підходу, який дозволить гнучко реалізовувати завдання фізичного і розумового виховання дітей дошкільного віку.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання в дошкільних закладах присвячено багато робіт. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунття удосконалення системи фізичного виховання дошкільників наведено у дослідженнях Е. С. Вільчковського (1991, 1997),

Л. В. Волкова (1990), О. Д. Дубогай (2001), Т. Ю. Круцевич (2003); диференційованому фізичному вихованню в дошкільних навчальних закладах присвячено дослідження О. В. Давиденко (1986); питання оптимізації рухової активності старших дошкільників із різним рівнем фізичного стану було розробила Н. О. Тупчій (2001).

Разом з тим ряд дослідників відзначають наявність взаємозв'язку розумового розвитку і рухової діяльності, фізичної підготовленості та стану здоров'я дитини (Л. А. Венгер, 1986; Л. С. Виготський, 1984; А. В. Запорожець, 1964; С. А. Козлова, 2002; Н. Н. Поддьяков, 1996; С. Л. Рубінштейн, 1999 та ін.), що визначає доцільність застосування такої системи навчання, яка передбачає інтегрований освітній, виховний, оздоровчий ефект. Це, з одного боку сприяє всебічному розвитку дитини, а з другого – заощаджує час для розвантаження, рекреації та відпочинку. Застосування засобів туризму в дошкільному фізичному вихованні, на наш погляд, створює найбільш оптимальні умови для інтегрованого розвитку рухових і розумових здібностей старших дошкільників.

Однак у доступній нам літературі не було виявлено досліджень, пов'язаних з обґрунтуванням теоретико-методичних та організаційно-практичних аспектів реалізації інтегрованого підходу в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку, в тому числі засобами туризму.

Мета дослідження – визначення змісту і засобів фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку в процесі занять туристсько-краєзнавчої діяльності.

Фізична підготовка в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності старших дошкільників являє собою основний зміст тренувань і спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей.

На першому етапі занять туризмом планують розвиток основних фізичних здібностей – координації (вміння орієнтуватися у просторі і часі), спритності, швидкості, витривалості, сили, гнучкості. На другому етапі розпочинається формування туристичних вмінь і навичок у пішохідних, лижних прогулянках та інших формах туристсько-краєзнавчої діяльності.

В процесі проведення педагогічних експериментів з використанням методики інтегрованого рухового і розумового розвитку в процесі фізичної підготовки юних туристів відбувалась згідно з основними положеннями методики розвитку фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку [1, 4, 5].

Розвиток координації та спритності. Рівень розвитку спритності дошкільника має пряму залежність від обсягу сформованих вмінь і навичок. Це обумовлено тим, що збільшення кількості засвоєних різноманітних рухів позитивно відбивається на функціональних можливостях рухового аналізатора дитини.

Завдання розвитку спритності у дошкільників: сприяти оволодінню руховими вміннями в різних видах вправ; розвивати здібність виконувати вправи в різних умовах (ускладнених або тих, які змінюються).

Під час прогулянок, походів, екскурсій виховання спритності буде відбуватись за рахунок розвитку здібності засвоювати нові рухові дії і перебудовувати рухову діяльність згідно із ситуацією, яка може швидко змінюватись на туристському маршруті (наприклад, застосувати серію швидких і точних рухів, пов'язаних з пересуванням на різних видах ґрунту, спуском на лижах, санках і т. ін.).

Розвитку спритності сприяють вправи, виконання яких потребує чіткої просторової і часової регуляції рухів і м'язових зусиль. До них відносяться різноманітні фізичні вправи: загальнорозвиваючі, основні рухи (стрибки, метання, вправи в рівновазі), рухливі ігри, вправи спортивного характеру (ходьба на лижах, катання на ковзанах, велосипеді), елементи спортивних ігор (баскетбол, футбол, волейбол, бадмінтон, настільний теніс).

Методичними особливостями застосування вправ для розвитку спритності є такі:

- розвивати спритність можна, застосовуючи фізичні вправи, які виконуються з різною інтенсивністю – низькою (ЧСС – 110-130 уд./хв.), середньою (ЧСС – 131-150 уд./хв.), високою (ЧСС – 151-170 уд./хв.) і максимальною (ЧСС – 171-190 уд./хв.);

- залежно від інтенсивності виконання вправ застосовуються різні інтервали відпочинку: максимальна інтенсивність – великі інтервали відпочинку (150-180 с); висока інтенсивність – скорочені інтервали (90-120 с); середня і низька інтенсивність – малі інтервали відпочинку (90-120 с);

- при виконанні добре відомих рухів застосовуються незвичні вихідні положення;

- змінювати швидкість і темп руху, введення різноманітних ритмічних сполучень;

- використання у вправах предметів різної маси, форми, об'єму, фактури, що розвиває здібність відтворювати параметри рухів (метання снігових кульок, гумових м'ячів, мішечків з піском і т.ін.);

- виконання основних рухів та інших вправ в природніх умовах (біг "змійкою" між деревами, кущами; стрибки через пеньки, канавки; стрибки в гору з діставанням гілок, листя, шишок; ходьба по поваленому дереву і т.ін.).

Вправління у спритності потребує значної точності м'язових відчуттів, напруженої уваги, що досить швидко викликає втомлення, знижує точність параметрів координації рухів. Тому вправи для розвитку спритності використовують на початку заняття (подорожі, прогулянки, походи).

В процесі туристсько-краєзнавчої діяльності з дошкільниками спеціальна спритність може розвиватись засобами спеціальної фізичної і технічної підготовки – ходьба по колоді, тросу, камінням, купинкам;

туристські вправи на льодових, снігових, трав'янистих схилах; переправи через перешкоди.

Розвиток швидкості. Відомо, що для дітей є характерним намагання до швидких рухів, що пов'язано з особливостями їх нервової системи, якій притаманні підвищена чутливість, швидка зміна процесів збудження і гальмування. Природну схильність дітей до нетривалих швидких рухів необхідно підтримувати і в процесі занять з елементами туризму пропонувати їм різноманітні вправи в проявленні швидкості, цікаві ігрові завдання та ігри.

Відповідно до особливостей проявлення швидкості у дошкільників виділяють два основних завдання [2, 5]:

– розвивати здібність швидко реагувати на сигнал (швидкий початок руху);

– сприяти підтриманню високого темпу (частоти) рухів.

Для виховання швидкості використовуються різноманітні швидкісні вправи: біг з максимальною швидкістю, рухливі ігри, різноманітні вправи у махових рухах, ударах, киданні і штовханні легких предметів, поворотах, які виконуються з максимальною частотою.

Для розвитку швидкості у дошкільників застосовують вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю (ЧСС – 170-180 уд./хв.) протягом 6-8 с, інтервал відпочинку – 150-180 с, кількість повторення – 3-4 рази.

Вправи для розвитку швидкості не повинні бути одноманітними. Повторювати їх необхідно у різних умовах, з різною інтенсивністю, ускладнюючи або, навпаки, полегшуючи їх виконання для того, щоб запобігти стабілізації швидкості. Ігри і вправи для розвитку швидкості доцільно проводити на початку прогулянки або походу (на першій або другій зупинці), коли діти не втомлені і у них оптимальний стан нервової системи.

Засобами спеціальної фізичної підготовки виховання швидкості в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності дошкільників можуть бути туристські вправи прикладного характеру – (встановлення намету на швидкість, за допомогою дорослих), складання рюкзака, збирання гілок для вогнища (хто швидше) і т.ін.

Розвиток витривалості. Під час проведення різноманітних форм туристсько-краєзнавчої діяльності (переходів, прогулянок, екскурсій, походів вихідного дня та ін.) діти долають великі відстані (до 5 км) протягом досить тривалого часу (2-3 год.) зі значним фізичним навантаженням, яке залежить від складності природних перешкод, темпу пересування, метеорологічних умов.

В процесі розвитку витривалості можна виділити три основні завдання: підвищення аеробних можливостей, вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної систем; підвищення анаеробних можливостей;

підвищення фізіологічних і психологічних меж стійкості до зсувів внутрішнього середовища внаслідок напруженої фізичної діяльності.

При цьому навантаження характеризується такими факторами (В. Н. Платонов, 1984; Л. В. Волков, 1990; Т. Ю. Круцевич, 2003 та ін.): інтенсивністю, тривалістю, тривалістю відпочинку, його характером і кількістю повторень вправ. Найбільш доступними засобами виховання загальної витривалості дошкільників є ходьба, біг, стрибки, рухливі ігри, плавання, ходьба на лижах. Як свідчать дослідження [3, 4, 5], в дошкільному віці при використанні циклічних вправ основним методом є безперервний. Тривалість безперервних рухів складає 2-3 хв., інтенсивність – 50-60% від максимальної. При використанні стрибкових вправ використовують інтервальний метод. Тривалість серій стрибків (до 30) у дітей 5-6-річного віку складає до 2 хв. При розвитку витривалості в процесі рухливих ігор основні вимоги – повторення багатократних дій, які виконуються тривалий час (5-6 хв.), зміни ігрової діяльності як за інтенсивністю, так і за формою, мінімальні перерви під час зміни ведучого або введені додаткових перешкод.

Спеціальна витривалість виховується всіма засобами технічної підготовки: походами вихідного дня, пішохідними і лижними прогулянками, пересуванням по різному ґрунту, переправах через перешкоди.

В процесі розвитку витривалості у дошкільників важливим є створення оптимальних умов для функціонування систем кисневого забезпечення організму. Проведення занять фізичними вправами в лісовій або парковій зоні буде сприяти цьому найбільше.

Розвиток сили. Під час пересувань по пересічній місцевості з вантажем, навіть невеликим (до 1-1,5 кг) м'язи дітей отримують велике навантаження протягом тривалого часу.

Як зазначає Т. Ю. Круцевич (2003), враховуючі можливості дітей дошкільного віку в процесі розвитку сили виділяють два основних завдання: гармонійне зміцнення всіх м'язових груп опорно-рухового апарату; розвиток здібності раціонально проявляти м'язові зусилля, враховуючі різноманітні умови рухової діяльності.

Засоби розвитку силових здібностей дітей поділяються на дві групи:

– вправи із зовнішнім опором, який обумовлений вагою предметів, які кидають або штовхають;

– вправи, обтяжені вагою власного тіла (повзання, лазіння, стрибки).

Переважають вправи динамічного характеру. Найбільш доцільним є виконання вправ з великою і середньою інтенсивністю протягом 15-60 с, інтервал відпочинку – 60-90 с, кількість повторень – 3-4 р.

Спеціальними силовими вправами в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності дітей старшого дошкільного віку є вправи з рюкзаком (1-2 кг), лазіння по канату, гімнастичній стінці, переправа через перешкоди, стрибки через перешкоди, просування крутим сніговим або трав'янистим схилом.

Застосування засобів і методів виховання сили у дошкільному віці повинно бути узгодженим з особливостями цієї вікової групи. Вони повинні забезпечувати оптимальну ступінь гармонійного розвитку всіх м'язових груп, сприяти формуванню "м'язового корсету", зміцнювати дихальну мускулатуру. Вправи для розвитку сили доцільніше використовувати у другій половині заняття, тому що до цього часу найбільш повно проявляються функціональні можливості дихання, кровообігу та інших систем.

Розвиток гнучкості. Особливістю опорно-рухового апарату дошкільників є еластичність зв'язок і м'язів і велика рухливість хребта, що обумовлює ефективність впливу вправ, спрямованих на розвиток цієї фізичної здібності.

Більшість дослідників вважають, що під час розвитку гнучкості у дошкільників основним завданням є підвищення рівня рухливості суглобів та еластичності м'язово-зв'язкового апарату з метою створення необхідних передумов до оволодіння різноманітними руховими діями [1, 3].

Сприяти розвитку гнучкості у дошкільників в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності буде виконання таких методичних положень:

– слід використовувати вправи, які виконуються з великою амплітудою. Найбільший ефект досягається при їх систематичному виконанні у комплексах загальнорозвиваючих вправ, які виконуються на зупинках під час прогулянок, подорожей, екскурсій. Найбільш раціональними вправами є: нахили, присідання, напівприсідання, махові рухи верхніми та нижніми кінцівками з різних вихідних положень;

– окрім загальнорозвиваючих вправ розвитку гнучкості у певній мірі сприяють стрибки, метання, лазіння, які виконуються у природному середовищі (стрибки через невеликі природні перешкоди – струмки, канавки, повалені дерева; стрибки вгору – діставання гілок, листя, жолудів і т.ін.; метання – вгору, на дальність, в ціль різноманітних предметів – камінчики, шишки, снігові кульки і т.ін.; різновиди лазіння – перелізання через повалене дерево, пролізання між кущами, деревами, підлізання під гілки і т.ін.);

– виконанню вправ для розвитку гнучкості повинні передувати вправи, які сприяють розігріванню основних м'язових груп тулуба і кінцівок;

– при розвитку гнучкості доцільно використовувати скорочені інтервали відпочинку 60-90 с, навантаження може тривати від 20 до 120 с, кількість повторень – 3-4 рази;

– необхідно приділяти особливу увагу вправам, які спрямовані на збільшення рухливості хребта і плечових суглобів;

– для розвитку гнучкості у дошкільників використовуються переважно вправи динамічного характеру.

Висновки. Отже, в процесі занять фізичного виховання з дітьми старшого дошкільного віку, з пріоритетним використанням елементів туризму розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку.

За допомогою засобів загальної фізичної підготовки в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності з дітьми дошкільного віку вирішуються такі

завдання: 1) комплексний розвиток фізичних здібностей і зміцнення здоров'я; 2) розвиток функціональних можливостей організму як основи спеціальної працездатності, оптимізації відновлювальних процесів.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на виховання вмінь і навичок, які необхідні юному туристу.

Таким чином, фізична підготовка туриста-дошкільника здійснюється на основі принципів всебічності, систематичності, послідовності та поступовості, свідомості та активності, наочності, повторності, циклічності та хвилеподібності.

Використана література:

1. Бочарова Н. И. Туристские прогулки в детском саду / Н. И. Бочарова. – Орел, 2004. – 37 с.
2. Вавилова Е. Н. Опыт изучения двигательных навыков у детей дошкольного возраста / Е. Н. Вавилова // Психологические вопросы физического воспитания в школе : сб. работ ин. физ. культ. – М., 1966. – С. 106-115.
3. Грицишина Т. И. Маленькі туристи. Красзнавство і туризм у дошкільному закладі / упоряд. Т. Вороніна. – К. : Ред. загальнопед. газ., 2004. – 128 с. – (Б-ка “Шк.світу”).
4. Поліщук В. В. Развитие руховых 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 / В. В. Поліщук. – Переяслав-Хмельницький, 2008. – 266 с.
5. Тупчій Н. А. Режимы рухової активності дітей 5-6 років із різним рівнем фізичного стану. Автореф. дисерт. канд. наук із фіз. вих. і спорту / Н. А. Тупчій. – К., 2001. – 17 с.

Поліщук В. В. Физическая подготовка детей 5-6 лет в процессе физического воспитания средствами туризма.

В статье раскрываются вопросы планирования содержания и средств физической подготовки на занятиях физического воспитания старших дошкольников с использованием элементов туризма.

Ключевые слова: *общая и специальная физическая подготовка, туристско-краеведческая деятельность, дети дошкольного возраста.*

POLISCHUK V. V. Physical preparation of children is 5-6 years in the process of physical education of tourism facilities.

In the article the questions of planning of maintenance and facilities of physical preparation open up on employments of physical education of senior under-fives with the use of elements of tourism.

Keywords: *general and special physical preparation, tourist-regional activity, children of preschool age.*

Поліщук В. М.

Університет менеджменту освіти НАПН України

СТВОРЕННЯ ДІЄВОЇ МОДЕЛІ СУПРОВОДУ ОБДАРОВАНИХ УЧНІВ ЯК ОДНЕ З ПРІОРИТЕТНИХ ЗАВДАНЬ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ

У статті висвітлені основні питання змісту й організації роботи з обдарованими учнями в сучасному навчальному закладі. Розглядається поняття “обдарованості”, врахування особливостей обдарованих дітей при складанні індивідуальних освітніх програм. Подається