

**РЕКРЕАЦІЙНИЙ ВПЛИВ ГУРТКА ІЗ ФЛОРБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК  
І ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ 5-ТИ І 6-ТИ РОКІВ**

*Максименко Людмила*

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

**Анотації:**

У статті висвітлено вихідні дані фізичного розвитку і підготовленості дітей 5-тим і 6-ти років. Акцентовано увагу на впровадженні у навчально-виховному процесі дитячого дошкільного закладу освіти гуртка із флорболу. Показано динаміку змін досліджуваних показників на початку і в кінці нашого дослідження.

The article highlights the initial data of physical development and fitness of children of 5 and 6 years old. The attention is focused on the implementation of the circle of floorball into the educational process of the preschool educational institution. It is showed the dynamics of changes of the studied at the baseline and the end of our study.

В статті представлені исходные данные по физическому развитию и подготовленности детей 5-тым и 6-ти лет. Акцентируется внимание на внедрении в учебно-воспитательный процесс детского дошкольного учреждения образования кружка по флорболу. Показано динамику изменений исследуемых показателей в начале и конце нашего исследования.

**Ключові слова:**

діти 5-ти і 6-ти років, гурток із флорболу, рекреаційний вплив, фізичний розвиток і підготовленість, етапи дослідження.

children of 5 and 6 years old, the circle of floorball, recreational impact, physical development and fitness, stages of the study.

діти 5-ти і 6-ти лет, кружок по флорболу, рекреационное влияние, физическое развитие и подготовленность, этапы исследования.

**Постановка проблеми.** У Новітній час суспільство характеризується динамікою змін, де особливої значущості набувають питання стосовно виховання здорового і гармонійно розвиненого населення, у першу чергу дитячого [2, 4, 5]. Результати пошуку інформації стосовно стану здоров'я молодого покоління показали, що ситуація (демографічні показники, захворюваність та інвалідність) є невтішною. Зокрема, Обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики м. Суми повідомляє дані за 2015 рік (на 1000 населення): народжуваність по Україні становить 9,6, по Сумській області – 8,8, по м. Суми – 10,5; захворюваність дітей віком 0–6 років по Україні – 1454,45, по Сумській області – 1277,3, по м. Суми – 1513,6; інвалідність дітей віком 0–17 років – по Україні налічує більше 200 тис. дітей-інвалідів, по Сумській області – 126,8, по м. Суми – 115,6 [5]. Така ситуація зумовлює науковців різних галузей займатися пошуком пріоритетних шляхів вирішення питань щодо збереження і зміцнення здоров'я дітей на ранніх етапах життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Тривалий проміжок часу займаємося вивченням питань теорії і методики фізичного виховання і розвитку дитини і погоджуємося з думками провідних корифеїв (Е. Адашкявичене, 1992; Е. Вільчковського, 2004, 2008; О. Дубогай, 2006; Н. Денисенко, 2010; Т. Круцевич, 2013; О. Богініч, 2014 та ін.), які наголошують, що повноцінний фізичний розвиток дитини залежить від активного способу життя, хоча з кожним роком рухова активність займає все більш скромне місце в житті дошкільників, особливо у дітей віком 5-ти і 6-ти років. Гіподинамія стає домінуючим у дитячих дошкільних закладах освіти (особливо у старших групах, де багато уваги приділяється підготовці до школи) і вдома також (перегляд ТВ, комп'ютерні ігри тощо) [1; 2; 3; 4; 6; 7]. Розділяємо думку із тим, що для забезпечення нормального фізичного розвитку і підготовленості дітей 5-ти і 6-ти років особлива роль повинна належати рекреаційним заходам: вільний час використовувати раціонально, – заповнювати активним фізичним навантаженням із різноманітними засобами фізичної культури, у тому числі з емоційно насиченими засобами (спортивними іграми зі спрощеними правилами чи їх ігровими елементами тощо).

## I. Науковий напрям

**Мета** – визначити ефективність застосування гуртка із флорболу у навчально-виховному процесі дитячого дошкільного закладу освіти.

**Завдання:** 1. Представити вихідні дані фізичного розвитку і підготовленості дітей 5-ти і 6-ти років основної групи (ОГ) і групи порівняння (ГП). 2. Показати динаміку змін фізичних показників у дітей обох груп у кінці дослідження.

**Результати дослідження.** Педагогічне дослідження було проведене на базі дитячого дошкільного закладу №18 «Зірниця» протягом 2015-2016 н. р. У дослідженні брали участь 65 дітей віком 5-ти і 6-ти років: ГП 35 дитини й ОГ – 30. Усі обстежені належали (за даними медичних карт) до основної групи з фізичного виховання. Нами був проведений комплекс заходів стосовно визначення фізичного розвитку і підготовленості дітей обох груп на початку і в кінці дослідження [3]. Різниця між ОГ і ГП в тому, що діти ГП займалися фізичною культурою за звичайною програмою, а діти ОГ мали змогу додатково відвідувати гурток із флорболу, а також батькам цих дітей було запропоновано вдома виконувати спеціально підібрані комплекси загально розвиваючих і спеціальних фізичних вправ, представлені у розроблених нами методичних рекомендаціях [6]. Спочатку провели вимірювання стосовно фізичного розвитку, результати представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Динаміка фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку у процесі дослідження**

Показники	ОГ (n=30)				ГП (n =35)			
	На початку дослідження		В кінці дослідження		На початку дослідження		В кінці дослідження	
	М	m	М	m	М	m	М	m
Зріст, см	115,7 3	5,38	116,77 *	5,38	115,72	3,17	116,37 *	3,03
Вага, кг	19,83	2,27	20,64*	2,26	20,38	2,31	21,17* *	2,44
Об'єм грудної клітки (ОГК), см	58,47	2,27	61,17* *	3,28	58,4	3,16	59,57* *	3,07

Примітки: \* – зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p \geq 0,05$ ; – \*\* зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p \leq 0,05$ .

Із цієї таблиці бачимо, що зріст і вага у дітей обох груп на початку і в кінці дослідження суттєво не відрізняється, динаміка спостерігається у показниках ОГК. Можна зробити припущення, що наша програма впливає на дихальну систему і м'язи поясу верхніх кінцівок і грудної клітки.

Результати дослідження життєвої ємкості легень висвітлені у таблиці 2.

Функціонування легеневої системи дітей 5-ти і 6-ти років

Показник	ОГ (n=30)				ГП (n=35)			
	На початку дослідження		В кінці дослідження		На початку дослідження		В кінці дослідження	
	М	m	М	m	М	m	М	m
Життєва ємкість легень (ЖЕЛ), л	Загалом							
	10,77	1,53	12,71***	1,63	10,69	1,43	11,85***	1,43
	Діти 5-ти років							
	10,26	1,26	12,44*** *	1,52	10,7	1,49	11,92***	1,47
	Діти 6-ти років							
	11,938	1,66	13,05**	1,77	10,6	1,14	11,5*	1,22

Примітки: \* – зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p \geq 0,05$ ; – \*\* зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p \leq 0,05$ ; – \*\*\* зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p \leq 0,01$ ; – \*\*\*\* зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p \leq 0,001$ . Із отриманих результатів, видно, що кінцеві показники ЖЕЛ у дітей ОГ кращі, ніж у ГП. Результати вимірювань кардіореспіраторної та нервової систем представлені у таблиці 3.

Була проведена робота щодо визначення коефіцієнта Пін'є (пропорційності фізичного розвитку) витривалості дітей обох груп. На початку дослідження в ОГ кількість дітей, які відповідали нормі становила 3% (10), у кінці – 63% (19); кількісні показники ГП – 37% (13) і 43% (15) відповідно. Отже, показники ОГ кращі, ніж ГП.

Нижче представлені результати оцінки фізичної працездатності дітей старшого дошкільного віку (рис. 1).

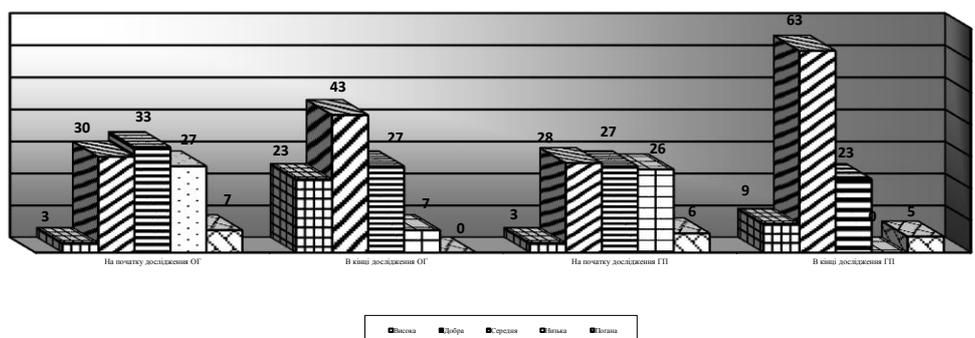


Рис. 1. Фізична працездатність дошкільників.

Із даної діаграми бачимо, що відсоткове співвідношення величин працездатності у дітей обох груп на початку дослідження суттєво не відрізняються. У кінці дослідження різниця між показниками більш динамічна: в ОГ високий бал отримали 23% (7) дітей, у ГП – 9% (3), добре отримали в ОГ 43% (13), у ГП – 63% (22), середній бал в ОГ становить 27% (8), у ГП – 23% (8), низький в ОГ – 7% (2), у ГП 0%, поганий в ОГ отримали 0%, у ГП – 5% (2) дітей. Можемо сказати, що програма роботи гуртка ефективніше впливає покращення показників фізичної працездатності, ніж звичайна програма роботи занять із фізичної культури у дошкільному закладі освіти.

Показники функціонування кардіореспіраторної та нервової систем

Показники	Значення показника															
	На початку дослідження				У кінці дослідження				На початку дослідження				У кінці дослідження			
	ОГ (n=30)		Відповідність показників до вікової норми		ОГ (n=30)		Відповідність показників до вікової норми		ГП (n =35)		Відповідність показників до вікової норми		ГП (n =35)		Відповідність показників до вікової норми	
	М	m	Абс. к., діти	Відн. к., %	М	m	Абс. к., діти	Відн. к., %	М	m	Абс. к., діти	Відн. к., %	М	m	Абс. к., діти	Відн. к., %
Частота серцевих скорочень (ЧСС), уд·хв. <sup>-1</sup>	97,26	2,3 3	17	57	94,97***	2,2 2	23	77	97,06	2,46	20	57	95,82*	2,1 8	21	60
Частота дихання (ЧД), разів·хв. <sup>-1</sup>	25,7	1,5 3	19	63	23,93***	1,3 8	28	93	25,94	1,39	21	60	25,03**	1,4 2	26	74
Експерсія грудної клітки (ЕГК), см	4,47	0,7 7	19	63	6,17***	0,9 1	29	97	4,4	0,84	22	63	5,37***	0,9 1	26	74
Проба Генча, сек	12,03	1,6 7	22	73	13,87***	1,2 5	30	100	12,06	1,16	26	74	12,82**	1,3 4	29	83
Проба Штанге, сек	22,83	2,3 7	16	46	25,9***	2,3 7	26	87	22,8	2,21	20	57	24,03*	2,4 7	26	74

Примітки: – \* зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p \leq 0,05$ ; – \*\* зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p \leq 0,01$ ; – \*\*\* зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p \leq 0,001$ . Порівнюючи початкові результати, бачимо, що вони майже однакові, а от кінцеві дещо різняться, що дає право сказати, що застосування гуртка із флорболу ефективно впливає на функціонування кардіореспіраторної та нервової систем.

## І. Науковий напрям

Результати рухових якостей старших дошкільників представлені у таблиці 4.

Таблиця 4

### Дані рухових якостей дітей старшого дошкільного віку

Показник	ОГ (n=30)				ГП (n=35)			
	На початку дослідження		В кінці дослідження		На початку дослідження		В кінці дослідження	
	М	m	М	m	М	m	М	m
<b>Швидкість</b>								
Швидкість рухів кистю руки, рази	23,57	3,29	29***	3,69	23,31	2,86	25,4**	2,57
Швидкість стрибків на місці, рази	13,03	3,19	16,6***	3,41	13,2	2,98	14,63*	2,84
<b>Спритність</b>								
Влучання предмета в ціль (бали)	8,53	1,83	11,03***	1,88	8,43	1,88	10,25***	1,91
<b>Гнучкість</b>								
Нахил тулуба вперед, см	6,03	2,58	8,63***	2,76	6,03	2,43	7,49*	2,83
<b>Сила</b>								
Права рука, кг	7,97	1,49	9,45***	1,44	7,96	1,39	9,01**	1,36
Ліва рука, кг	6,83	1,44	7,94**	1,41	6,84	1,31	7,49*	1,34
<b>Витривалість статична</b>								
Вис на перекладині, сек	21,7	7,89	27,23*	8,88	21,74	7,29	25,2*	6,65

Примітки: \* зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p \leq 0,05$ ; – \*\* зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p \leq 0,01$ ; – \*\*\* зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p \leq 0,001$ . Порівнюючи гомогенні показники різних груп, нами було виявлено те, що в кінці дослідження вони суттєво відрізняються.

Показники рухової підготовленості представлені у таблиці 5.

Таблиця 5

### Рухова підготовленість дітей 5-ти і 6-ти років

Показник	ОГ (n=30)				ГП (n=35)			
	На початку дослідження		В кінці дослідження		На початку дослідження		В кінці дослідження	
	М	m	М	m	М	m	М	m
Біг на 10 м, сек	3,18	0,26	2,81***	0,2 1	3,23	0,29	2,97***	0,27
Біг на 20 м, сек	5,43	0,46	4,8***	0,4 5	5,46	0,42	5,1***	0,39
Стрибки у довжину з місця, см	88,63	6,3	95,63***	7,4 3	88,9	8,64	93,31*	9,5
Метання тенісних м'ячиків на дальність, м	6,39	1,42	8,02***	2,0 5	6,42	1,69	7,38*	2,03

Примітки: \* зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p \leq 0,05$ ; – \*\* зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p \leq 0,01$ ; – \*\*\* зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p \leq 0,001$ . Порівнюючи нормативи бігу на дистанції 10 і 20 м, стрибки у довжину з місця, метання м'ячиків на дальність можна сказати, що кінцеві результати ОГ кращі, ніж ГП.

Вимірюючи стан склепіння стопи (по Фрідлянду) на початку і в кінці дослідження отримали такі результати: високе склепіння у дітей обох груп відсутнє; помірно високе в ОГ на початку – 4 (13%), у кінці – 2 (7%), ГП – 3 (9%) і 2 (6%) відповідно; нормальне в ОГ – 18 (60%) і 25 (83%), у ГП – 20 (58%) і 24 (69%); помірно плоске в ОГ – 5 (17%) і 3 (10%), у

## I. Науковий напрям

---

ГП – 10 (28%) і 7 (20%); плоске в ОГ – 2 (7%) немає, у ГП – 1 (3%) і 1 (3%); виражена плоскостопість в ОГ 1 (3%) і – , у ГП – 1 (2%) і 1 (2%). Таким чином, фізичні вправи та ігрові елементи флорболу безпосередньо впливають на опорно-руховий апарат вцілому, і на пояс нижніх кінцівок також, у тому числі і на формування склепіння стопи, тому показники ОГ кращі, ніж ГП.

Отже, елементи спортивної гри у флорбол сприяють зміцненню здоров'я дітей, вдосконаленню функцій організму (дихальної, серцево-судинної, нервової систем і т.д.). Особливо сприятливі умови часто створюються для розвитку точності і спритності рухів, окоміру, вестибулярного апарату.

### **Висновки.**

1. Сформувавши дві групи дітей для нашого дослідження і зробивши початкові вимірювання показників фізичного розвитку і підготовленості, переконалися в гомогенності ОГ і ГП.

2. По завершенню педагогічного дослідження, кінцеві результати в ОГ були кращими, ніж у ГП. Цей факт можна пояснити тим, гурткова робота із флорболу проводилася у другій половині дня, не порушуючи навчально-виховний процес у дитячому дошкільному закладі освіти. Діти ГП просто гралися іграшками у групі, а діти ОГ у цей же час відвідували гурток із флорболу. Можемо сказати, що застосування рекреаційних технологій є ефективним, доступним у застосуванні. На нашу думку, таких технологій у дитячих садках має бути якомога більше, оскільки на ранніх етапах життя закладається фундамент здоров'я молодого покоління.

**Перспективи** подальших досліджень передбачають розробку індивідуальних програм покращення фізичного розвитку і підготовленості дітей 5-ти і 6-ти років.

### **Література:**

1. Быков А. В. Методические особенности начального обучения во флорболе: автореф. канд. пед. наук: спец. 13 00 04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. В. Быков. – Санкт-Петербург. – 2007. – 23 с.
2. Богініч О. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник / О. Богініч, Ю. Бабарчук. – Тернопіль: Мандрівець, 2014. – 224 с.
3. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму у дошкільному навчальному закладі / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 144 с.
4. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К.: Шкільний світ; Вид. Л. Галіцина, 2006. – 128 с.
5. Інформація щодо показників стану здоров'я дітей / О. М. Вакуленко. – Обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики м. Суми, 2015. – 89 с.
6. Методичний супровід застосування фізичних вправ спортивного характеру (елементів флорболу) для зміцнення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років: метод. рек. / уклад. Л. М. Максименко, С. В. Дорошенко. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. – 88 с.
7. Walcott Kat. Outdoor Play Activities for Preschool / Kat Walcott. – 2014. – Electronic resource: [http://www.ehow.com/list\\_6530095\\_outdoor-play-activities-preschool.html](http://www.ehow.com/list_6530095_outdoor-play-activities-preschool.html)