

**Вплив фізкультурно-оздоровчих занять з елементами корфболу на фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку**

Пасічник В.М., Талапа І.І.

*Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського*

**Анотація.** Мета дослідження – визначити вплив фізкультурно-оздоровчих занять з елементами корфболу на показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Дослідження проводилося у ЗДО №51 м. Львова. У експерименті взяли участь 60 дітей (25 дівчаток та 35 хлопчиків). До експериментальної групи (ЕГ) увійшли 12 дівчаток і 18 хлопчиків, до контрольної (КГ) – 13 дівчаток і 17 хлопчиків. У КГ процес фізичного виховання був побудований на основі загальноприйнятих методичних рекомендацій та змісту програми «Я у світі» із використанням елементів спортивних ігор. В ЕГ зміст процесу фізичного виховання був доповнений розробленим програмним матеріалом із використанням засобів корфболу. Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури; педагогічний формувальний експеримент, спостереження, тестування, методи математичної статистики. Рівень прояву основних рухових якостей ми визначали за батареєю тестів: сили (динамометрія рук «Силач»), вибухова сила (дальність кидка набивного м'яча «Здоров'ячок», висота стрибка вгору з місця «Білка і горішок»), швидкісно-силових (присідання за 10 с «Іван-покиван»), гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи «Кошенятко»), спритності (кидок тенісного м'яча в горизонтальну ціль «Мисливець»), утримання рівноваги стоячи на пальцях ніг «Папуга», координація рухів – плескання в долоні над головою та під ногою «Піймай комарика», здатність до оцінки просторово-часових параметрів руху – підкидання і ловіння м'яча «Гаряча картопелька», відбивання м'яча від підлоги «Забий цвяшок»), швидкості (частота рухів у бігу на місці за 10 с «Сороконіжка», часова рухова реакція в ловінні лінійки «Злови рибку»), швидкість локального руху в метанні пластмасового тенісного м'яча «Швидка рука»), силова витривалість (утримання піднятих ніг в положенні лежачи на спині «Місток»), дрібна моторика (складання гудзиків у коробку за 10 с «Кравець»). Результати педагогічного експерименту свідчать про достовірне зростання ( $p < 0,01$ ) результатів фізичної підготовленості дітей експериментальної та контрольної групи. Проте у дітей ЕГ приріст аналізованих показників мав більші виражену тенденцію до зростання, з шістнадцяти показників за одинадцятьма діти досягнули достовірно вищих результатів ( $p < 0,05$ ) порівняно з дітьми з КГ, зокрема у розвитку сили, спритності, вибухової сили, дрібної моторики та швидкості.

**Ключові слова:** фізична підготовленість; корфбол; старший дошкільний вік.

**Вступ.** Національно-культурне відродження України актуалізувало багато проблем життєдіяльності суспільства. Тому формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я молодого покоління, забезпечення його життєдіяльності – одне з основних завдань держави. Передусім, воно актуалізується у дошкільному віці, коли відбувається створення базових компонентів формування особистості дитини, базовий розвиток його

особистісних «механізмів» поведінки, формування нових рухових, психомоторних, інтелектуальних та морфофункціональних взаємозв'язків як вищої біологічної і соціальної єдності в діяльності людини як особистості (Бальсевич, 2000; Wilczkowski, 2012).

Інтенсифікація сучасного життя, впровадження нових технологій зумовили постійне збільшення обсягу і темпу навчального навантаження у процесі дошкільного систематичного навчання, що збільшує статичний компонент і негативно відбивається на фізичному стані дітей

(Пангелова, 2013; Псічник, Романчук, & Згоба, 2020). Разом з тим провідні вчені, головним чинником зміцнення і збереження здоров'я вважають систематичну рухову активність, яка формується у процесі фізичного виховання (Engle, Black, & Behrman, 2007; Wilczkowski, 2012; Богініч, & Бабачук, 2014).

Важливим напрямом фізичного виховання дітей дошкільного віку є використання різноманітних форм і засобів для їх гармонійного розвитку, серед яких важливе місце відводиться ігровій діяльності. Серед специфічних дитячих форм діяльності гра стоїть на першому місці. Виділені програмою «Я у світі» сім ліній розвитку дошкільника пов'язані з ігровою діяльністю, що спонукає до її поширеного використання (Пасічник, 2020).

За ствердженням науковців використання в дошкільному віці ігор з елементами спорту, як засобу і форми організації фізичного виховання, забезпечує всебічний розвиток дитини, створює умови для гуманізації педагогічного процесу, перетворює дитину з об'єкта соціально-педагогічного впливу в суб'єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення (Пристапа, Петришин, Виноградський, Петрина, & Пасічник, 2014, Пасічник, Пітин, & Згоба 2016).

Аналіз наукової літератури з проблематики вдосконалення фізичного виховання в дошкільних установах вказує на необхідність урізноманітнення рухової активності та підвищення інтересу вихованців до занять фізичною культурою. Останнім часом велику популярність має спортивна гра у корфбол. Але питання впровадження засобів корфболу в процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку вивчене недостатньо, що і обумовлює актуальність обраної теми дослідження.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного

університету фізичної культури на 2017–2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол № 4 від 17.11.2016).

**Мета дослідження** – визначити вплив фізкультурно-оздоровчих занять з елементами корфболу на показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

Дослідження проводилося у ЗДО №51 м. Львова. У експерименті взяли участь 60 дітей (25 дівчаток та 35 хлопчиків). Попереднє дослідження дозволило розділити дітей на дві групи по 30 дітей, які сформували шляхом випадкової вибірки і які були однорідними за всіма показниками фізичної підготовленості ( $p>0,05$ ). До експериментальної групи (ЕГ) увійшли 12 дівчаток і 18 хлопчиків, до контрольної (КГ) – 13 дівчаток і 17 хлопчиків. У КГ процес фізичного виховання був побудований на основі загальноприйнятих методичних рекомендацій та змісту програми «Я у світі» із використанням елементів спортивних ігор. В ЕГ зміст процесу фізичного виховання був доповнений розробленим програмним матеріалом із використанням засобів корфболу.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури; педагогічний формувальний експеримент, спостереження, тестування, методи математичної статистики.

У роботі до системи тестування фізичної підготовленості було включено тести з методики ігрового тестування рухових якостей М. М. Єфименка, частина – з науково-методичної літератури з теорії та методики фізичного виховання (виконання у авторській інтерпретації). Кожен тест виконується як міні-гра (присутній казковий сюжет). Рівень прояву основних рухових якостей ми визначали за такими тестами: розвиток сили (динамометрія рук «Силач»), вибухова сила (дальність кидка набивного м'яча «Здоров'ячок»), висота стрибка вгору з місця «Білка і горішок»), швидкісно-силових (присідання за 10 с «Іван-

покиван»), гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидючи «Кошенятко»), спритності (кидок тенісного м'яча в горизонтальну ціль «Мисливець», утримання рівноваги стоячи на пальцях ніг «Папуга», координація рухів – плескання в долоні над головою та під ногою «Піймай комарика»), здатність до оцінки просторово-часових параметрів руху – підкидання і ловіння м'яча «Гаряча картопелька», відбивання м'яча від підлоги «Забий цвяшок»), швидкості (частота рухів у бігу на місті за 10 с «Сороконіжка», часова рухова реакція в ловінні лінійки «Злови рибку», швидкість локального руху в метанні пластмасового тенісного м'яча «Швидка рука»), силова витривалість (утримання піднятих ніг в положенні лежачи на спині «Місток»), дрібна моторика (складання гудзиків у коробку за 10 с «Кравець»).

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі теоретичного аналізу, узагальнення педагогічної практики й експериментальних даних була розроблена експериментальна програма, яка передбачала створення педагогічних умов, які сприятимуть фізичному та соціальному дітей старшого дошкільного віку з пріоритетним використанням засобів корфболу. Такий підхід дозволив надати фізкультурно-оздоровчим заняттям ознак найпрогресивнішої форми – спортивно-орієнтованої. Зрозуміло, що спортивно-орієнтовані форми фізичного виховання дітей повинні ґрунтуватися на засобах популярних видів спорту, а саме ігрових., що особливо важливо саме для дітей старшого дошкільного віку. Ігрові заняття з дошкільниками створюють сприятливі умови для їх активного, особистісного розвитку, породжуючи нове ставлення до предмета ігрової діяльності, де цільовою установкою є способи реалізації рухових завдань (Пасічник, & Пасічник, 2016). Саме використання в дошкільному віці ігор з елементами спорту, як засобу і форми організації фізичного виховання, забезпечує всебічний розвиток дитини, створює умови для гуманізації педагогічного процесу, перетворює дитину з об'єкта соціально-педагогічного впливу в

суб'єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення.

Корфбол – це всесвітньо визнана змішана командна гра, що є різновидом баскетболу (Piech, & Mularczyk, 1997) Гра дозволяє не тільки підвищити рухову активність дітей, але й вирішити комплекс соціально-педагогічних завдань щодо формування особистості дитини та її соціалізації, оптимізації відносин між хлопчиками і дівчатками. Новизна, доступність, демократичність і простота правил гри, відсутність гендерних обмежень, дозволяють значно підвищити інтерес дітей до занять фізичною культурою, їх фізичне здоров'я і рівень вихованості.

Особливою відмінністю корфболу є те, що обладнання, яке використовувалося для гри є досить простим і доступним у використанні і складалося із двох стійок із закріпленими на них кошиками та м'яча (корфбольний, футбольний, волейбольний). Для навчання та ігор дітей старшого дошкільного віку використовувався телескопічний або розбірний варіант стійок з можливістю їх трансформації на висоту 2–2,5 м. При цьому будь який варіант стійок легкий і зручний у використанні (фізкультурний зал, ігрова кімната, спортивний майданчик, ігровий майданчик).

В зміст експериментальної програми входили ігрові вправи, рухливі ігри, естафети та ігри з елементами корфболу, які за своєю спрямованістю відповідали вимогам програмного матеріалу. Ігровий матеріал використовувався на заняттях з фізичного виховання і додатково в деяких формах упродовж дня (ранкова гімнастика, рухливі ігри на прогулянці, фізкультурні розваги). Відбір, зміст, структура, засоби ігрового комплексу гри ґрунтуються на закономірностях природного розвитку дитини і адаптовані до програмного матеріалу і специфіці фізичного виховання. Адапована у віковому аспекті програма включає комплекси підготовчих, підвідних і спеціальних вправ, раціональні методи їх організації; оптимальну

регламентацію навантаження на основі пульсової вартості вправ.

Представлені результати показників фізичної підготовленості, отримані наприкінці експерименту дають підстави констатувати про позитивну достовірну динаміку ( $p<0,01$ ) у дітей експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп у дітей обох статей (табл. 1). Зазначимо, що характер і вираження змін кількісних параметрів фізичної підготовленості по завершенню експерименту відрізняється у дітей ЕГ та КГ.

Так, за результатами випробування силових здібностей у тесті «Силач» встановлено, що дівчата ЕГ поліпшили свій показник на 0,97 кг у силі правої руки ( $p<0,01$ ) і на 1,03 кг – лівої руки ( $p<0,01$ ), а хлопчики на 1,30 кг ( $p<0,01$ ) та 1,07 кг ( $p<0,01$ ) відповідно. Отримані середні значення показників силових здібностей дівчат КГ достовірно поліпшились ( $p<0,01$ ) на 0,49 кг в динамометрії правої руки та на 0,56 кг ( $p<0,05$ ) лівої руки, у хлопчиків на 0,55 кг ( $p<0,01$ ) та 0,30 кг ( $p<0,05$ ) відповідно. Різниця між показниками ЕГ та КГ становила у дівчаток 0,70 кг в силі правої руки та 0,35 кг лівої руки і була достовірною ( $p<0,05$ ), міжгрупова різниця хлопчиків становила 0,97 кг та 0,72 кг відповідно ( $p<0,05$ ).

За тестуванням вибухової сили рук і плечового поясу дітей по завершенню експерименту було виявлено, що у ЕГ показник збільшився на 21,26 см в дівчаток і на 25,75 см в хлопчиків ( $p<0,01$ ). В КГ спостерігаємо зростання середнього показника на 7,70 см у дівчаток і на 10,72 см відповідно у хлопчиків ( $p<0,01$ ). Різниця між показниками ЕГ та КГ була достовірною ( $p<0,05$ ) і становила у дівчаток 13,56 см, а у хлопчиків 15,03 см.

Аналіз отриманих результатів у розвитку дрібної моторики засвідчив зменшення часу виконання у тестовій вправі «Кравець» в ЕГ на 4,25 с у дівчаток і на 3,50 с у хлопчиків ( $p<0,01$ ), в КГ на 1,52 с і 1,05 с відповідно ( $p<0,01$ ). Різниця між кінцевими показниками ЕГ та КГ була достовірною ( $p<0,05$ ) і становила 2,73 с та 2,45 с у дівчат і хлопчиків.

Результати тестування координаційних здібностей у випробуванні на точність по завершенню експерименту дають підстави стверджувати, що середній показник достовірно збільшився на 0,31 балів у дівчат і 0,36 балів у хлопчиків КГ ( $p<0,05$ ), в ЕГ спостерігається більш виражена динаміка до зростання на 1,17 балів у дівчат і 1,45 балів у хлопчиків ( $p<0,01$ ). Міжгрупова різниця між показниками ЕГ та КГ була достовірною ( $p<0,05$ ) і відповідала 0,70 і 0,83 бали у дівчат і хлопчиків відповідно.

Аналіз в динаміці розвитку часової рухової реакції показав, що середній показник покращився в КГ на 0,38 бали у дівчаток і 0,35 бали у хлопчиків відповідно ( $p<0,01$ ). Для дітей ЕГ були характерні достовірно більш кращі, ніж у представників КГ значення, так у дівчаток показник поліпшився на 0,75 бали, а у хлопчиків на 1,00 відповідно ( $p<0,01$ ). Різниця між кінцевими показниками ЕГ та КГ становила 0,53 бали у дівчаток і 0,48 бали у хлопчиків та підтверджена статистично ( $p<0,05$ ).

Достатньо вираженим було зареєстроване статистично значиме поліпшення у розвитку просторово-часових параметрів руху. А саме, в дітей ЕГ показник у тесті підкидання і ловіння м'яча зріс на 6,42 рази у дівчаток і 6,50 рази у хлопчиків ( $p<0,01$ ), а в КГ на 1,77 рази і 3,14 рази ( $p<0,01$ ) відповідно. Показник у тесті відбивання м'яча від підлоги в ЕГ поліпшився на 3,16 рази у дівчаток і 2,84 рази у хлопчиків ( $p<0,01$ ), у їх однолітків з КГ встановлено зростання на 1,08 і 1,29 рази ( $p<0,01$ ) у дівчаток і хлопчиків відповідно. Різниця між показниками ЕГ та КГ наприкінці експерименту була достовірною ( $p<0,05$ ) і становила 4,05 і 3,33 рази у тесті підкидання і ловіння м'яча та 1,70 і 1,67 рази у тесті відбивання м'яча від підлоги в дівчаток і хлопчиків відповідно.

Статистично достовірні зміни відбулися в показниках метання пластикового м'яча у дітей обох груп, що характеризують рівень розвитку швидкості одиночного руху.

**Показники фізичної підготовленості дітей 5–6 років експериментальної та контрольної груп (до / після педагогічного експерименту)**

Тестові вправи	Стать	Показники $\bar{X} \pm m$		
		ЕГ (n=30)	КГ (n=30)	p *
«Силач», права, кг	д	7,05±0,42 / 8,02±0,32**	6,83±0,17 / 7,32±0,20**	<0,05
	х	8,65±0,48 / 9,95±0,48**	8,43±0,36 / 8,98±0,39**	<0,05
«Силач», ліва, кг	д	6,01±0,33 / 7,04±0,35**	6,13±0,23 / 6,69±0,25*	<0,05
	х	7,33±0,32 / 8,40±0,37**	7,38±0,34 / 7,68±0,34*	<0,05
«Здоров'ячок», см	д	140,4±16,26 / 161,66±7,05**	141,53±6,56 / 149,23±6,32**	<0,05
	х	151,47±11,46 / 177,22±6,07**	147,22±6,59 / 157,94±10,82**	<0,05
«Кравець», с	д	25,05±1,62 / 20,80±1,11**	24,98±1,68 / 23,46±1,27**	<0,05
	х	24,10±1,34 / 20,60±1,20**	24,14±0,78 / 23,09±0,80**	<0,05
«Мисливець», к-ть	д	2,91±0,31 / 4,08±0,22**	3,07±0,36 / 3,38±0,24*	<0,05
	х	2,38±0,30 / 3,83±0,24**	2,64±0,32 / 3,00±0,21*	<0,05
«Злови рибку», бали	д	3,08±0,39 / 3,83±0,29**	2,92±0,30 / 3,30±0,20**	<0,05
	х	2,77±0,30 / 3,77±0,19**	2,94±0,32 / 3,29±0,20**	<0,05
«Гаряча картопелька», к-ть	д	16,16±1,80 / 22,58±1,59**	16,76±1,60 / 18,53±1,50**	<0,05
	х	16,83±1,14 / 23,33±1,12**	16,86±0,88 / 20,00±1,13**	<0,05
«Забий цвяшок», к-ть	д	5,00±0,70 / 8,16±0,66**	5,38±0,61 / 6,46±0,53**	<0,05
	х	5,88±0,44 / 8,72±0,64**	5,76±0,41 / 7,05±0,38**	<0,05
«Швидка рука», м	д	4,90±0,32 / 5,95±0,24**	4,67±0,40 / 5,00±0,41**	<0,05
	х	6,47±0,32 / 7,92±0,26**	6,37±0,30 / 7,08±0,30**	<0,05
«Кошенятко», см	д	6,29±0,92 / 7,04±0,83**	6,36±0,63 / 7,00±0,65**	>0,05
	х	5,25±1,20 / 6,10±1,05**	5,38±1,21 / 6,08±1,17**	>0,05
«Місток», с	д	14,84±1,53 / 16,25±1,49**	15,28±1,34 / 16,00±1,27**	>0,05
	х	15,06±1,65 / 16,50±1,60**	15,16±1,19 / 16,35±1,30**	>0,05
«Білка і горішок», см	д	19,70±0,86 / 23,08±0,69**	20,15±0,70 / 21,00±0,71**	<0,05
	х	19,93±0,69 / 23,02±0,54**	20,12±0,68 / 21,02±0,62**	<0,05
«Іван-покиван», к-ть	д	9,50±0,33 / 10,91±0,28**	9,92±0,39 / 10,46±0,31**	>0,05
	х	9,72±0,34 / 10,88±0,34**	9,88±0,31 / 10,64±0,27**	>0,05
«Сороконіжка», к-ть	д	31,33±1,28 / 33,00±1,29**	31,69±0,87 / 32,46±0,85**	>0,05
	х	30,88±1,19 / 33,00±1,11**	31,05±1,10 / 32,70±1,01**	>0,05
«Піймай комарика», к-ть	д	17,83±0,67 / 20,08±0,59**	17,38±0,74 / 18,30±0,72*	<0,05
	х	18,38±0,57 / 20,22±0,53**	18,29±0,64 / 18,64±0,63*	<0,05
«Папуга», с	д	15,87±2,26 / 16,91±1,93**	15,53±2,21 / 16,00±1,87*	>0,05
	х	11,77±1,07 / 13,22±1,07**	11,80±1,49 / 12,70±1,45*	>0,05

Примітка: \* – різниця показників до і після експерименту статистично достовірна при  $p < 0,05$ ;  $t = 2,04$ ; \*\* – при  $p < 0,01$ ;  $t = 2,75$ ;

$p^*$  – рівень значущості при порівнянні показників ЕГ і КГ після проходження експерименту

Отримані середні значення збільшилися в ЕГ на 1,05 м у дівчаток і 1,45 м у хлопчиків ( $p < 0,01$ ), в КГ на 0,33 м ( $p < 0,05$ ) і 0,71 м ( $p < 0,01$ ) відповідно. Різниця між показниками ЕГ та КГ наприкінці експерименту була достовірною ( $p < 0,05$ ) і становила 0,95 і 0,84 м в дівчаток і хлопчиків.

За результатами аналізу показників наприкінці експерименту в тесті нахил тулуба вниз з положення сидячи «Кошенятко» у дітей ЕГ та КГ виявив статистичне покращення ( $p < 0,01$ ). Динаміка розвитку гнучкості в ЕГ зазнала змін на 0,75 см у дівчаток і 0,85 см у хлопчиків, в КГ показник збільшився на 0,64 см і 0,70 см відповідно. Представлені

дані вказують на недостовірний характер ( $p>0,05$ ) між ЕГ та КГ дітей, де різниця становила 0,40 см у дівчаток і 0,20 см у хлопчиків.

Отримані результати показників в тесті «Місток», що характеризують розвиток силової витривалості м'язів тулуба, засвідчили загальну тенденцію до їх зростання у дітей обох груп. Так цей показник поліпшився на 1,36 с у дівчаток і 1,44 с у хлопчиків ЕГ ( $p<0,01$ ) та на 0,72 с і 1,19 с відповідно в КГ ( $p<0,01$ ). Міжгрупова різниця між показниками ЕГ та КГ була недостовірною ( $p>0,05$ ) і відповідала 0,25 с у дівчат і 0,15 с у хлопчиків.

Середній бал у тестовій вправі «Білка і горішок», що характеризує рівень розвитку вибухової сили ніг покращився на 0,85 см у дівчаток і на 0,88 см у хлопчиків КГ ( $p<0,01$ ). У дітей ЕГ зростання середнього показника було вищим – 3,38 см у дівчаток і 3,10 см у хлопчиків ( $p<0,01$ ). Порівнюючи отримані кінцеві результати між ЕГ та КГ виявлено достовірну різницю ( $p<0,05$ ), яка становила 2,08 см у дівчаток і 2,00 см у хлопчиків.

За результатами аналізу показників швидкісної сили «Іван-покиван» по закінченню експерименту у дітей ЕГ і КГ встановлено вірогідне поліпшення ( $p<0,01$ ). Результат у виконанні тесту в дітей ЕГ покращився на 1,41 раза у дівчаток і 1,16 раза у хлопчиків, а в КГ цей показник достовірно змінився на 0,54 раза і 0,76 раза відповідно. Представлені дані вказують на статистично недостовірні відмінності між ЕГ та КГ ( $p>0,05$ ).

За даними тесту на визначення частоти рухів ніг за 10 с встановлено достовірну динаміку ( $p<0,01$ ) в обох групах дітей. Так в ЕГ середній показник поліпшився на 1,67 раза у дівчаток і 2,12 раза у хлопчиків, тоді як в КГ показник збільшився на 0,77 раза у дівчаток і 1,65 раза у хлопчиків. Різниця між кінцевими показниками груп становила 0,54 раза у дівчаток і 0,30 раза у хлопчиків і не підтвердилася статистично ( $p>0,05$ ).

Оцінюючи результати в динаміці розвитку координації рухів в тесті

«Піймай комарика» було виявлено, що середній показник за період проведення експерименту поліпшився в ЕГ на 2,25 раза у дівчаток і 1,84 раза у хлопчиків ( $p<0,01$ ). В КГ спостерігалось незначне, але зростання цього показника на 0,92 і 0,35 раза у дівчаток і хлопчиків відповідно ( $p<0,05$ ). Міжгрупова різниця між показниками ЕГ та КГ була достовірною ( $p<0,05$ ) і відповідала 1,78 та 1,58 раза у дівчаток і хлопчиків.

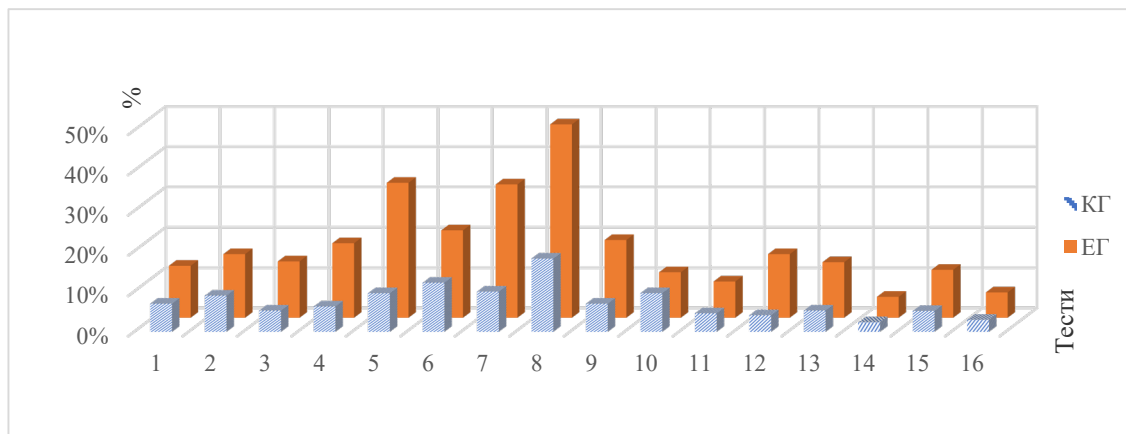
Аналіз результатів отриманих наприкінці експерименту у розвитку статичної рівноваги в тесті «Папуга» виявив загальну тенденцію до їх зростання як в ЕГ, так і КГ. Час виконання тестової вправи в ЕГ покращився на 1,04 с у дівчаток і 1,45 с у хлопчиків ( $p<0,01$ ), в КГ цей показник зазнав зростання на 0,47 с і 0,90 с відповідно ( $p<0,05$ ). Різниця між показниками ЕГ та КГ становила 0,91 с у дівчаток і 0,52 с у хлопчиків та була недостовірною ( $p>0,05$ ).

З метою якісного аналізу зміни досліджуваних показників фізичної підготовленості дітей ЕГ та КГ ми визначили їх відносний приріст. Слід звернути увагу, що за всіма досліджуваними показниками в дітей обох груп виявлені достатні темпи приросту, проте у дітей ЕГ приріст був вищий ніж у їх однолітків з КГ. Порівнюючи результати дівчаток ЕГ та КГ отримані по закінченню експерименту виявлено, що приріст у показниках варіював дещо порізно. Так в ЕГ приріст варіював від 5,19 % до 48,02 %, тоді як в КГ від 2,99 % до 18,24 % (рис. 1).

В ЕГ дівчаток максимальне зростання зафіксоване в розвитку координаційних та швидкісних якостей (48,02 % – «Забий цвяшок», 33,14 % – «Гаряча картопелька», 33,50 % – «Мисливець», 21,70 % – «Злови рибку» та 19,35 % – «Швидка рука»). Наступним, за значущістю, зростання встановлено в розвитку дрібної моторики, вибухової сили, силових здібностей, швидкої сили, координації рухів та гнучкості (18,54 % – «Кравець», 15,80 % – Білка і горішок», 13,82 % – «Іван-покиван», динамометрія правої і лівої руки «Силач» – 12,87 % і

13,97 % відповідно, 14,04 % – «Здоров'ячок», 11,87 % – «Піймай комарика», 11,26 % – «Кошенятко»). Найменший приріст спостерігався в

розвитку силової витривалості, статичної рівноваги та частоти рухів (9,07 % – «Місток», 6,35 % – «Папуга», 5,19 % – «Сороконіжка»).



*Примітки:* 1 – «Силач» (права рука), 2 – «Силач» (ліва рука), 3 – «Здоров'ячок», 4 – «Кравець», 5 – «Мисливець», 6 – «Злови рибку», 7 – «Гаряча картопелька», 8 – «Забий цвяшок», 9 – «Швидка рука», 10 – «Кошенятко», 11 – «Місток», 12 – «Білка і горішок», 13 – «Іван-покиван», 14 – «Сороконіжка», 15 – «Піймай комарика», 16 – «Папуга»

**Рис. 1.** Зростання показників фізичної підготовленості дівчаток ЕГ та КГ по завершенню експерименту, %

Аналіз зростання показників фізичної підготовленості у дівчат КГ засвідчив невелику і середню варіативність результатів за більшістю параметрів. Найбільший приріст був виявлений в розвитку спритності, швидкості та гнучкості (18,24 % – «Забий цвяшок», 10,04 % – «Гаряча картопелька», 12,22 % – «Злови рибку», 9,61 % – «Мисливець», 9,58 % – «Кошенятко»). Дещо нижче зростання зафіксоване в розвитку сили, дрібної моторики, швидкості одиночного руху, швидкісної сили та координації рухів (6,92 % і 8,73 % – «Силач», 6,26 % – «Кравець», 6,82 % – «Швидка рука», 5,30 % – «Здоров'ячок», 5,30 % – «Іван-покиван», 5,15 % – «Піймай комарика»). Найменший приріст спостерігався у розвитку силової витривалості, вибухової сили, статичної рівноваги та частоти рухів (4,60 % – «Місток», 4,13 % – «Білка і горішок», 2,99 % – «Папуга», 2,40 % – «Сороконіжка»).

У хлопчиків обох груп аналіз зростання показників фізичної підготовленості засвідчив варіативність результатів за всіма параметрами в межах

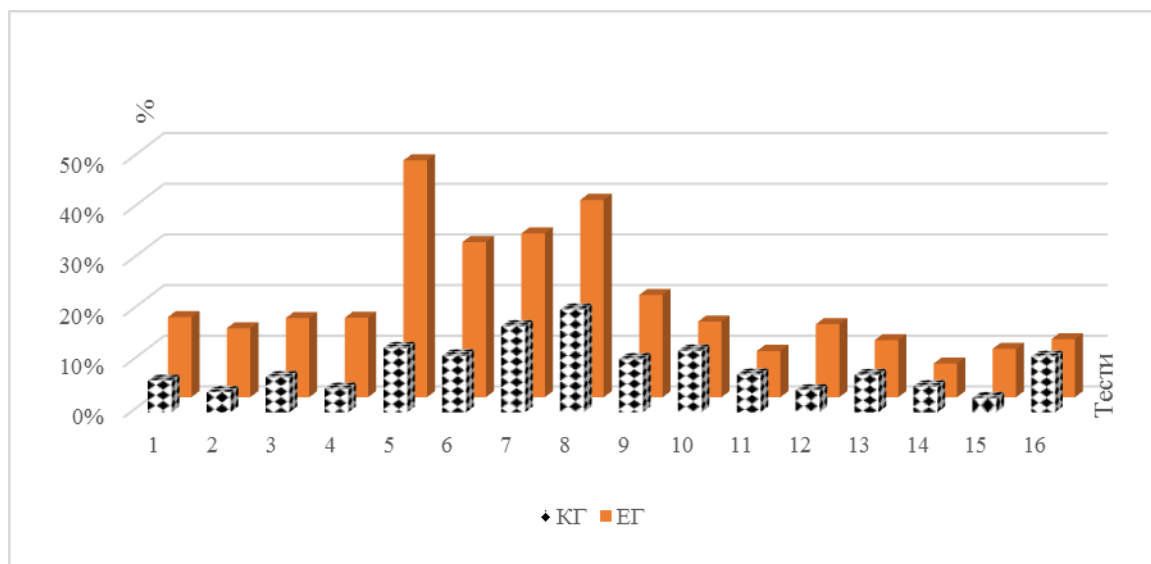
від 6,63 % до 46,69 % в ЕГ та від 2,90 % до 20,31 % в КГ (рис. 2).

Так в хлопчиків ЕГ по завершенню експерименту ми констатували, що максимальний приріст у показниках фізичної підготовленості виявлено в розвитку координаційних якостей та швидкісних (46,69 % – «Мисливець», 38,90 % – «Забий цвяшок», 32,37 % – «Гаряча картопелька», 30,58 % – «Злови рибку», 20,15 % – «Швидка рука»). Середні темпи приросту ми отримали в розвитку вибухової сили, силових якостей, дрібної моторики, гнучкості, статичної рівноваги та швидкісної сили (15,66 % – «Здоров'ячок», 14,43 % – «Білка і горішок», 15,78 % і 13,61 % – «Силач», 15,65 % – «Кравець», 14,97 % – «Кошенятко», 11,44 % – «Папуга», 11,26 % – «Іван-покиван»). Найменші темпи приросту виявлені в розвитку координації рухів, силової витривалості та частоти рухів ( 9,53 % – «Піймай комарика», 9,12% – «Місток», 6,63 % – «Сороконіжка»).

Аналізуючи результати зростання показників фізичної підготовленості хлопчиків КГ нами виявлено, що найбільший відсоток приросту виявлено у

розвитку спритності, гнучкості та статичної рівноваги (20,31 % – «Забий цвяшок», 17,03 % – «Гаряча картопелька», 12,76 % – «Мисливець», 12,21 % – «Кошенятко»). Децю нижчий зафіксований приріст у розвитку швидкості, статичної рівноваги, вибухової та швидкісної сили, силових якостей (11,25 % – «Злови рибку», 11,00 % – «Папуга», 10,55 % – «Швидка

рука», 7,55 % – «Місток», 7,40 % – «Іван-покиван», 7,01 % – «Здоров'ячок», 6,31 % і 5,00% – «Силач», 5,18 % – «Сороконіжка»). Мінімальний темп приросту спостерігався в розвитку дрібної моторики, вибухової сили та координації рухів (4,70 % – «Кравець», 4,37 % – «Білка і горішок», 2,90 % – «Піймай комарика»).



*Примітки:* 1 – «Силач» (права рука), 2 – «Силач» (ліва рука), 3 – «Здоров'ячок», 4 – «Кравець», 5 – «Мисливець», 6 – «Злови рибку», 7 – «Гаряча картопелька», 8 – «Забий цвяшок», 9 – «Швидка рука», 10 – «Кошенятко», 11 – «Місток», 12 – «Білка і горішок», 13 – «Іван-покиван», 14 – «Сороконіжка», 15 – «Піймай комарика», 16 – «Папуга»

**Рис. 2.** Зростання показників фізичної підготовленості хлопчиків ЕГ та КГ по завершенню експерименту, %

**Висновки.** Після впровадження у процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів корфболу встановлено покращення показників фізичної підготовленості. Доведено, що наприкінці формувального експерименту показники, що характеризують фізичну підготовленість зазнали достовірної динаміки ( $p < 0,01$ ) у дітей ЕГ та КГ. Проте у дітей ЕГ приріст аналізованих показників мав більш виражену тенденцію до зростання, з шістнадцяти показників за одинадцятьма діти досягнули достовірно вищих результатів ( $p < 0,05$ ) порівняно з дітьми з КГ, зокрема у розвитку сили, спритності (точність, оцінка просторово-часових параметрів руху, координація

рухів), вибухової сили (рук і плечового поясу, ніг), дрібної моторики, швидкості (у прояві одиночного руху та часової рухової реакції).

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку** полягатимуть у визначенні впливу фізкультурно-оздоровчих занять з елементами корфболу на показники соціального розвитку дітей старшого дошкільного віку.

**Конфлікт інтересів.** Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.



**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

- Бальсевич, В.К. (2000). *Онтокинезиология человека*. М.: Академия.
- Богініч, О.Л. & Бабачук, Ю.М. (2014). *Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку*. Тернопіль : Мандрівець.
- Пангелова, Н.Є. (2013). *Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання* : монографія. Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич.
- Пасічник, В. (2020). Сутність ігрової діяльності у формуванні особистості дітей дошкільного віку. *Спортивні ігри*, 3(17), 43-57. doi: 10.15391/si.2020-3.05
- Пасічник, В.М. & Пасічник В.Р. (2016). Можливості використання елементів спортивних ігор з м'ячем для розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. *Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор* : зб. наук. ст. Львів, 101-105.
- Пасічник, В.М., Романчук, І.В. & Згоба, В.Л. (2020). Результати оцінки психофізичного стану дітей дошкільного віку. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Том 5, 2 (24), 243-250. doi: 10.26693/jmbs05.02.243
- Пасічник, В.М., Пітин, М.П. & Згоба, В.Л. (2016). Сучасні ігрові технології з елементами видів спорту у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 10, (80) 16, 88-93.
- Приступа, Є.Н., Петришин, Ю.В., Виноградський, Б.А., Петрина, Р.Л. & Пасічник, В.М. (2014). *Дидактичні ігри з м'ячами*. Львів: ЛДУФК. ISBN 978-966-2328-61-5.
- Piech, K. & Mularczyk (1997). *Korfball*. Warszawa.
- Engle, P.L., Black, M.M. & Behrman, J.R. (2007). Strategies to avoid the loss of developmental potential in more than 200 million children in the developing world. *Lancet*, 369, 229-242.
- Wilczkowski, E. (2012). *Wychowanie fizyczne dzieci w wieku przedszkolnym*. Piotrkow Trybunalski.

Стаття надійшла до редакції: 03.10.2020.

Опубліковано: 01.11.2020

**Аннотація.** Пасічник В.М., Талани І.І. **Влияние физкультурно-оздоровительных занятий с элементами Корфбола на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста.** Цель исследования - определить влияние физкультурно-оздоровительных занятий с элементами корфбола на показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Исследование проводилось в УДО №51 г. Львова. В эксперименте приняли участие 60 детей (25 девочек и 35 мальчиков). В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 12 девочек и 18 мальчиков, в контрольную (КГ) - 13 девочек и 17 мальчиков. В КГ процесс физического воспитания был построен на основе общепринятых методических рекомендаций и содержания программы «Я в мире» с использованием элементов спортивных игр. В ЭГ содержание процесса физического воспитания был дополнен разработанным программным материалом с использованием средств корфбола. Методы исследования: анализ, обобщение и систематизация данных научно-методической литературы; педагогический формирующий эксперимент, наблюдение, тестирование, методы математической статистики. Уровень проявления основных двигательных качеств мы определяли по батарее тестов: силы (динамометрия рук «Силач»), взрывная сила (дальность броска набивного мяча «Здоровячок»), высота прыжка вверх с места «Белка и орех»), скоростно-силовых (приседания за 10 с «Ванька-встанька»), гибкости (наклон туловища вперед из положения сидя «Котенок»), ловкости (бросок теннисного мяча в горизонтальную цель «Охотник»), удержание равновесия стоя на пальцах ног «Попугай»), координация движений

- хлопанье в ладоши над головой и под ногой «Поймай комарика», способность к оценке пространственно-временных параметров движения - подбрасывание и ловля мяча «Горячая картошка», отбивание мяча от пола «Забей гвоздь»), скорости (частота движений в беге на месте за 10 с «Сороконожка», временная двигательная реакция в ловле линейки «Поймай рыбку», скорость локального движения в метании пластмассового теннисного мяча «Быстрая рука»), силовая выносливость (удержание поднятых ног в положении лежа на спине «Мостик»), мелкая моторика (складывание пуговиц в коробку за 10 с «Портной»). Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о достоверном росте ( $p < 0,01$ ) результатов физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной группы. Однако у детей ЭГ прирост анализируемых показателей имел более выраженную тенденцию к росту, с шестнадцати показателей по одиннадцати дети достигли достоверно более высоких результатов ( $p < 0,05$ ) по сравнению с детьми с КГ, в частности в развитии силы, ловкости, взрывной силы, мелкой моторики и скорости.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность; корфбол; старший дошкольный возраст.

**Abstract.** *Pasichnyk Viktoriya, Talapa Ivan Influence of physical culture and health-improving classes with elements of korfbal on physical fitness of children of senior preschool age. The aim of the research is to determine the influence of physical culture and health-improving classes with elements of korfbal on the indicators of physical fitness of senior preschool children. The research was carried out in the UDO №51 in Lvov. The experiment involved 60 children (25 girls and 35 boys). The experimental group (EG) included 12 girls and 18 boys, the control group (CG) - 13 girls and 17 boys. In the CG the process of physical education was built on the basis of generally accepted guidelines and the content of the program "I am in the world" with the use of elements of sports games. In the EG, the content of the process of physical education was supplemented with the developed program material using korfbal means. Research methods: analysis, generalization and systematization of scientific and methodical literature data; educational formative experiment, observation, testing, methods of mathematical statistics. We determined the level of manifestation of the main motor qualities by a battery of tests: strength (dynamometry of the hands "Strongman"), explosive strength (throwing distance of the medicine ball "Zdorovyachok", the height of the jump up from the seat "Squirrel and Nut"), speed-strength (squats for 10 with "Vanka-vstanka"), flexibility (tilting the body forward from the sitting position "Kitten"), agility (throwing a tennis ball at the horizontal target "Hunter", maintaining balance while standing on the toes "Parrot", coordination of movements - clapping hands over head and underfoot "Catch a gnat", the ability to assess the spatio-temporal parameters of movement - tossing and catching the ball "Hot potato", hitting the ball off the floor "Hammer in a nail"), speed (frequency of movements in running in place for 10 seconds "Centipede", A temporary motor reaction in catching the "Catch a fish" line, the speed of local movement in throwing a plastic tennis ball "Fast hand"), power endurance (keeping the raised legs in the supine position "Bridge"), skilful motor skills (folding buttons into a box for 10 seconds "Tailor"). The results of the pedagogical experiment testify to a significant increase ( $p < 0.01$ ) of the results of physical fitness of children in the experimental and control groups. However, in children from the EG, the increase in the analyzed indicators had a more pronounced tendency to growth, from sixteen indicators to eleven children achieved significantly higher results ( $p < 0.05$ ) compared to children with the CG, in particular in the development of strength, dexterity, explosive strength, fine motor skills and speed.*

**Key words:** physical preparation; korfbal; senior preschool age.

## References

Bal'sevych, V.K. (2000). *Ontokinezyolohyya cheloveka* [Human Ontokinesiology]. M. : Akademyya. [In Russian].

- Bohinich, O.L. & Babachuk, YU.M. (2014). *Rukhlyvi ihry ta ihrovi vpravy z elementamy sportyvnykh ihor dlya ditey starshoho doshkil'noho viku* [Moving games and game exercises with elements of sports games for older preschool children]. Ternopil' : Mandrivets'. [in Ukrainian].
- Panhelova, N.YE. (2013). *Formuvannya harmoniyno rozvynenoyi osobystosti ditey doshkil'noho viku v protsesi fizychnoho vykhovannya* [Formation of a harmoniously developed personality of preschool children in the process of physical education]: monohrafiya. Pereyaslav-Khmel'nyts'kyy : FOP Lukashevych. [in Ukrainian].
- Pasichnyk, V.M. & Pasichnyk V.R. (2016). *Mozhlyvosti vykorystannya elementiv sportyvnykh ihor z m'yachem dlya rozvytku fizychnykh yakostey ditey starshoho doshkil'noho viku* [Possibilities of using elements of sports games with a ball for development of physical qualities of children of senior preschool age Possibilities of using elements of sports games with a ball for development of physical qualities of children of senior preschool age]. *Teoretyko-metodychni zasady sportyvnykh ta rekreatsinykh ihor* [Theoretical and methodological principles of sports and recreational games]: zb. nauk. st. L'viv, 101-105. [in Ukrainian].
- Pasichnyk, V.M., Pityn, M.P. & Zhoba, V.L. (2016). *Suchasni ihrovi tekhnolohiyi z elementamy vydiv sportu u fizychnomu vykhovanni ditey doshkil'noho viku* [Modern game technologies with elements of sports in physical education of preschool children]. *Naukovyy chasopys natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova* [Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov]. Seriya № 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport), 10(80) 16, 88-93. [in Ukrainian].
- Pasichnyk V. (2020). *Sutnist' ihrovoyi diyal'nosti u formuvanni osobystosti ditey doshkil'noho viku* [The essence of play activities in the formation of the personality of preschool children]. *Sportyvni ihry* [Sports games], 3 (17), 43-57. doi: 10.15391/si.2020-3.05 [in Ukrainian].
- Pasichnyk, V.M., Romanchuk, I.V. & Zhoba, V.L. (2020). *Rezultaty otsinky psykhofizychnoho stanu ditey doshkil'noho viku* [The results of the assessment of the psychophysical condition of preschool children.]. *Ukrayins'kyy zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu* [Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports.]. Tom 5, 2 (24), 243-250. doi: 10.26693/jmbs05.02.243. [in Ukrainian].
- Prystupa, YE.N., Petryshyn, YU.V., Vynohrads'kyy, B.A., Petryna, R.L. & Pasichnyk, V.M. (2014). *Dydaktychni ihry z m'yachamy* [Didactic ball games] L'viv: LDUFK. [in Ukrainian].
- Piech, K. & Mularczyk (1997). *Korfbal*. Warszawa. [in Poland].
- Engle, P.L., Black, M.M. & Behrman, J.R. (2007). Strategies to avoid the loss of developmental potential in more than 200 million children in the developing world. *Lancet*, 369. 229-242.
- Wilczkowski, E. (2012). *Wychowanil fizyczne dzieci w wieku przedszkolnym*. Piotrkow Trybunalski. [in Poland].

#### **Відомості про авторів / Information about the Authors**

Пасічник Вікторія Михайлівна: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор Львівського державного університету фізичної культури ім. І. Боберського: вул. Костюшко, 11, м. Львів , 79007 Україна.

Пасичник Виктория Михайловна: кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, доцент кафедры спортивных и рекреационных игр Львовского государственного университета физической культуры им. И. Боберского: ул. Костюшко, 11, г. Львов, 79007 Украина.

Pasichnyk Viktoriya: *Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sports and Recreational Games of Lviv State University of Physical Culture I. Bobersky: st. Kostyushko, 11, Lviv, 79007 Ukraine.*

<http://orcid.org/0000-0002-6381-1471>

E-mail: [vikapaska@gmail.com](mailto:vikapaska@gmail.com)

Талапа Іван Іванович: *магістрант другого року навчання кафедри спортивних та рекреаційних ігор Львівського державного університету фізичної культури ім. І. Боберського: вул. Костюшко, 11, м. Львів, 79007 Україна.*

Талапа Іван Іванович: *магістрант второго года обучения кафедры спортивных и рекреационных игр Львовского государственного университета физической культуры им. И. Боберского: ул. Костюшко, 11, г. Львов, 79007 Украина.*

Talapa Ivan Ivanovych: *master's student of the second year of study of the Department of Sports and Recreational Games of Lviv State University of Physical Culture. I. Bobersky: street Kosciuszko, 11, Lviv, 79007 Ukraine.*

E-mail: [vikapaska@gmail.com](mailto:vikapaska@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-0794-7718>