

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

Програмно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей старшого дошкільного віку в дитячих футбольних клубах

Олена Андрєєва, Рудольф Сухомлинов

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Представлено програмно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей старшого дошкільного віку в умовах дитячого футбольного клубу та оцінено його ефективність. *Мета.* Розробити програмно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячого футбольного клубу. *Методи.* Теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, соціологічні, психодіагностичні методи дослідження, методи математичної статистики. *Результати.* Здійснено аналіз причин, що не сприяють ефективному забезпеченню оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку у дитячих футбольних клубах, основними з яких є неналежний педагогічний контроль у процесі оздоровчо-рекреаційних занять, малоефективне дидактичне наповнення програм занять. Обґрунтовано, розроблено та впроваджено програму оздоровчо-рекреаційних занять «Football Stars» з використанням засобів футболу. Для підвищення рівня поінформованості батьків з питань збереження здоров'я було розроблено інформаційно-освітню складову, для підвищення рівня знань тренерів з питань безпеки проведення занять та використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час занять з даним контингентом проводилися тренінги. Розроблені заходи сприяли удосконаленню програмно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дитячого футбольного клубу. Авторська програма занять для дітей старшого дошкільного віку на базі дитячих футбольних клубів сприяла покращенню показників їхнього фізичного стану, підвищенню рівня рухової активності, зміцненню опорно-рухового апарату, поліпшенню емоційного стану, підвищенню показників фізичної підготовленості, зниженню захворюваності.

Ключові слова: діти дошкільного віку, дитячий футбольний клуб, програма, оздоровчо-рекреаційна діяльність.

Olena Andriieva, Rudolf Sukhomlynov

PROGRAM AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR HEALTH-ENHANCING AND RECREATIONAL ACTIVITIES OF SENIOR PRESCHOOL CHILDREN IN CHILDREN'S FOOTBALL CLUBS

Abstract. A program and methodological support is presented for health-enhancing and recreational activities of senior preschool children in the settings of a children's football club and its effectiveness is assessed. *Objective.* To develop the program and methodological support

Andriieva O., Sukhomlynov R. Program and methodological support for health-enhancing and recreational activities of senior preschool children in children's football clubs. *Theory and Methods of Physical education and sports.* 2021; 3: 47–54
DOI: 10.32652/tmfs.2021.3.47–54

Андрєєва О., Сухомлинов Р. Програмно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей старшого дошкільного віку в дитячих футбольних клубах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2021; 3: 47–54
DOI: 10.32652/tmfs.2021.3.47–54

Надійшла 10.09.2021

Вступ. За останні роки система дошкільної освіти зазнала значних змін, що характеризуються гуманізацією і демократизацією педагогічного процесу, проголошенням особистісно-орієнтованої парадигми виховання, створенням поліпрограмного освітнього простору [8, 25]. Вимога обов'язкової дошкільної освіти обґрунтована не лише тим, що вона є важливим етапом соціалізації, виховання та підготовки дітей до школи, а й елементарною фізіологічною адаптацією до умов існування у колективі однолітків [16, 17]. Проте, незважаючи на різноманітність програм, що впроваджуються у закладах дошкільної освіти, проблема вдосконалення фізичного виховання дітей, підвищення рівня їхньої рухової активності залишається актуальною [5, 6, 14].

Науковці наголошують на значному обмеженні можливостей закладів дошкільної освіти у впровадженні оздоровчо-рекреаційних технологій і програм для 5–6-річних дітей, пов'язаних з їх організацією та реалізацією [5].

Значний потенціал у залученні дітей дошкільного віку до організованих занять спортивними іграми мають спортивно-розважальні центри та інші клубні об'єднання, які мають сучасну матеріально-технічну базу та широкі можливості для подібних занять. Підтвердження цьому знаходимо у роботі В. М. Вертугіної, Т. П. Сінозацької [4]. З огляду на сказане, цікавим та

for health-enhancing and recreational activities of senior preschool children in the settings of a children's football club. *Methods.* Theoretical analysis and generalization of special scientific and methodological literature; pedagogical observation, pedagogical experiment, sociological and psychodiagnostic methods; and the methods of mathematical statistics. *Results.* The analysis of the reasons that do not contribute to the effective support for health-enhancing and recreational activities of preschool children in children's football clubs was conducted. The main of these are inadequate pedagogical control in the course of health-enhancing and recreational activities and ineffective didactic content of the activities. The program of health-enhancing and recreational activities "Football Stars" involving football skills training was substantiated, developed, and implemented. Information and educational components were also developed to increase the level of awareness of parents on health promotion issues. The trainings were organized to improve knowledge of children's coaches on the safety of classes and the use of health-enhancing and recreational physical activity during classes for this population group. The developed measures contributed to the improvement of program and methodological support for health-enhancing and recreational activities in a children's football club. The proprietary program of classes for senior preschool children on the basis of children's football clubs helped to improve their physical condition, increase physical activity, strengthen the musculoskeletal system, improve emotional state, increase physical fitness, and reduce morbidity.

Keywords: preschool children, children's football club, program, health-enhancing and recreational activity.

доцільним виглядає вивчення можливостей подібних центрів в організації безпечних занять для дітей старшого дошкільного віку.

На думку учених [4], предметно-ігрове середовище спортивно-розважального центру має організовуватись так, щоб кожна дитина мала можливість займатись улюбленою справою, забезпечувати свободу й активність дитини, максимально відповідати її інтересам, ігрове обладнання та спортивний інвентар повинні відповідати естетичним, санітарно-гігієнічним вимогам, віку дітей. Ми погоджуємося з твердженнями фахівців [4], а також звертаємо увагу, що окрім цих особливостей існують і такі: в інтер'єрі все має гармонійно поєднуватись з ігровими засобами; необхідно створити безпечне середовище для дітей; усі ігрові та неігрові предмети мають бути безпечними як у фізичному, так і в морально-духовному плані. Підтримуємо думку І. В. Лисакової [11] про необхідність забезпечення динаміки й мобільності середовища, що розвиває вміння дітей активно діяти в ньому.

Дослідники наголошують на недостатньому використанні можливостей спортивних ігор, зокрема футболу як найпопулярнішого виду рухової активності серед дитячого контингенту [1, 2, 13, 22]. Саме у рухливих та спортивних іграх дитина отримує унікальну можливість проявити власну активність, зменшити дефіцит рухів, реалізувати і утвердити себе, отрима-

ти масу радісних емоцій і переживань [3, 7, 10, 12]. Серед спортивних ігор футбол є одним з привабливих видів рухової активності для дітей [18–20]. Проте у теорії і методиці фізичного виховання дітей дошкільного віку навчання елементів гри у футбол є одним з найменш вивчених [7, 10, 13, 23]. При цьому використання вправ з елементами гри у футбол для психофізичного розвитку дитини надає значні можливості [21, 26]. Зважаючи на практичну відсутність можливості проведення оздоровчих занять на основі застосування елементів гри у футбол з дітьми у закладі дошкільної освіти, особливою атрактивністю користуються дитячі футбольні клуби [4]. Дослідники [9, 10] констатують, що застосування у закладах дошкільної освіти вправ з елементами гри у футбол з дітьми дошкільного віку має епізодичний характер, або вони не використовуються зовсім.

В Україні, зокрема у Києві, поява значної кількості дитячих футбольних клубів («Футбик», «EasyBall», «Champion Kids», «Football kids», «Footy4-kids», «Footyball», «Foot landia», «Baby football» тощо) зумовлена рядом причин, а саме: інтересом дітей та батьків до занять цим видом оздоровчо-рекреаційної рухової активності, забезпеченням можливості емоційного, творчого самовираження, нервово-психічної розрядки, отримання дітьми задоволення від занять, формуванням рухової культури (культури тіла, рухів, тілесного здоров'я), розумної

організації дозвілля, розваги, комунікативної компетентності в рамках неформального спілкування, самовдосконалення, ведення здорового способу життя. Істотним внеском у привабливість занять є різноманіття змісту, сучасних методів та форм їх проведення, в тому числі і за допомогою зовнішніх атрибутів – модного спортивного одягу, аксесуарів, гарного сучасного обладнання. Атмосфера доброзичливості, підвищеної уваги і поваги до кожного, хто займається, незалежно від його віку, справляє позитивний психологічний вплив і спонукає приходити до дитячих футбольних клубів. Проте оздоровчо-рекреаційний ефект не завжди може бути досягнутий через відсутність науково обґрунтованих, розроблених та апробованих програм проведення занять для дітей дошкільного віку. Проблемним також вбачається відсутність належного контролю за показниками фізичного стану дошкільнят у процесі занять та іншими елементами організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах клубних об'єднань, що обумовлює актуальність дослідження.

Дослідження виконано відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – розробити програмно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей старшого дошкільного віку в умовах дитячого футбольного клубу та оцінити його ефективність.

Методи дослідження: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, соціологічні, психологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичний аналіз літературних джерел і документальних матеріалів здійснювали з метою визначення особливостей рухового режиму дітей дошкільного віку, обґрунтування інноваційних підходів до організа-

ції оздоровчо-рекреаційних занять, оцінювання можливості та доцільності використання елементів спортивних ігор у оздоровчо-рекреаційних програмах для даного контингенту, характеристики клубних об'єднань для дітей, їх суті, функцій та специфіки. Оцінювання морфофункціонального стану дітей старшого дошкільного віку здійснювали за методикою Н. Польки, С. Гозак (2013), яка включала оцінювання показників фізичного розвитку (рівень, гармонійність за показниками маси тіла та окружності грудної клітки), біологічного розвитку, стану зорового аналізатора (бінокулярного зору, гостроти зору за результатами тесту «Чорна рука»), функціонального стану постави (у сагітальній площині за показником плечового індексу, у фронтальній площині за показником індексу вертикального викривлення хребта – проводили медичні працівники дитячого футбольного клубу), стану склепіння стопи (правої та лівої стоп за показником індексу Фрідланда), функціонального стану м'язової системи (статичної витривалості м'язів спини, гнучкості), координації рухів (проба «Дерево», проба «Мотузочка», розвитку дрібної моторики за тестом Н. І. Озерецького). Визначали індекс інтегрального оцінювання морфофункціонального стану дітей старшого дошкільного віку. Діагностику емоційного стану проводили за методикою М. Люшера (кольоровий тест).

Перетворювальний педагогічний експеримент був спрямований на оцінювання ефективності запропонованих підходів до вдосконалення програмно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дитячих футбольних клубів. Тривалість цього експерименту – 10 місяців. Проведено експертне оцінювання за методом переваги (ранжування). Як експерти були залучені педагогічні працівники закладів дошкільної освіти, керівники спортивно-розважальних та оздоровчих центрів, науковці – розробники методик та матеріалів для закладів дошкільної освіти. У ході виконання дослідження були використані статистичні методи аналізу за допомогою програми STATISTICA 8.0.

Побудову рисунків і таблиць, оформлення роботи виконували за допомогою програм Microsoft Word 2010 та Microsoft Excel 2010.

Аналіз причин, що не сприяють ефективному забезпеченню оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку у дитячих футбольних клубах, засвідчив, що, на думку експертів ($W = 0,79$; $p < 0,05$), процес оздоровчо-рекреаційної діяльності дошкільнят, по-перше, гальмує відсутність чіткої моделі програмно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності, по-друге, відсутність стійкої системи педагогічного контролю в процесі оздоровчо-рекреаційних занять, і, насамкінець, малоефективне дидактичне наповнення програм. Недостатньо обґрунтованим, на думку експертів, виглядає також використання більшості програм оздоровчо-рекреаційної спрямованості через ігнорування важливих її складових – належних умов до впровадження на базі футбольних клубів, скринінгу показників фізичного стану, обґрунтованих критеріїв ефективності тощо. Крім того, 81,8 % експертів переконані в ефективності активізації взаємодії з батьками, розширення переліку форм роботи з ними та створенні відповідних умов для забезпечення регулярної рухової активності дітей дошкільного віку у цілодобовому режимі, а 72,7 % шлях до удосконалення організації оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять вбачають у впровадженні наукових новацій, кращого досвіду з питань фізичного розвитку дітей в практиці роботи дитячих футбольних клубів та родинного виховання. Виявилося, що, з точки зору 18,2 % ($n = 2$) опитаних, програмно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять є достатньо сформованим, проте 81,8 % ($n = 9$) з них вважають, що його варто модернізувати з урахуванням здобутків науково-педагогічної спільноти.

Аналіз програмно-методичного забезпечення означених клубних об'єднань дозволив виділити проблемні та позитивні сторони наявних програм

з елементами футболу, що застосовуються під час роботи з дітьми дошкільного віку на базі дитячих футбольних клубів. Так, за результатами дослідження встановлено, що більшість дитячих футбольних клубів у своїй роботі керуються програмами дитячо-юнацьких шкіл, що зазвичай розраховані на дітей молодшого шкільного віку і не враховують особливості контингенту дітей дошкільного віку. Простежується тенденція збереження існуючих педагогічних традицій та методик класичного спортивного тренування. Суттєвим недоліком також є орієнтованість програм на інструкторів, тренерів, які мають значний педагогічний досвід, проте недостатньо включені в процес пошуку адекватних оздоровчо-рекреаційних технологій. Спостерігається зниження відповідальності персоналу за зміст та якість послуг, що надаються. Інструктори, що проводять заняття, у своїй більшості демонструють скептичне ставлення до зарубіжних методик навчання та виховання, віддаючи перевагу вітчизняним традиціям та власному досвіду роботи, проте практикуючи запозичення із популярних новітніх методик у власних виховних практиках та організації роботи із дітьми. Небезпечною ознакою є те, що зростання ринку оздоровчо-рекреаційних послуг для дошкільнят та їхніх батьків і бюрократична тяганина, пов'язана з офіційним визнанням цієї діяльності, супроводжується зростанням частки послуг, які надаються півлєгально.

У клубних об'єднаннях, розважальних, спортивно-оздоровчих центрах нові форми і зміст організації фізкультурно-оздоровчих занять конкурують з тим, що може запропонувати традиційна спортивна школа, проте вартість цих послуг не завжди доступна родинам із середнім рівнем забезпеченості. Організатори цих занять розробляють та впроваджують моделі дошкільного виховання, які більше відповідають викликам сучасного світу, та використовують методики, які мають світове визнання.

Варто відмітити і позитивні моменти програм, що використовуються у клубах. Так, беззаперечно позитивни-



Рисунок 1 – Етапи удосконалення програмно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей старшого дошкільного віку в умовах футбольних клубів

ми сторонами програм є: орієнтованість на дитину (дитиноцентричність), ґрунтовне методичне опрацювання стратегії виховного процесу, ігрова форма подання матеріалу, наявність інваріантної та варіативної складової, які дозволяють тренеру не лише слідувати сформованій програмі, а й самостійно моделювати виховний і оздоровчий процес, розуміти перспективи оздоровчо-рекреаційної діяльності.

У більшості клубів організована робота з батьками, проте необхідно зазначити, що самі батьки мало залучені до процесу фізичного виховання дітей, ведуть себе пасивно, без зацікавлення у змістовому наповненні означеної роботи. Основним бар'єром на шляху якісного впровадження програм у практику стає проблема переповненості дитячих футбольних груп, що притаманна більшості існуючих дитячих футбольних клубів з адекватною ціновою політикою. Ігрова форма, що лежить в основі практики застосування програм, може бути успішно реалізована лише у невеличких дитячих колективах.

Отримані результати покладено нами в основу удосконалення програмно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дитячих футбольних клубів (рис. 1).

Особливу увагу звертали на оцінювання вихідного рівня показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку. Оскільки групи для

занять комплектувалися не за рівнем фізичної підготовленості, а включали всіх бажаних, увага була звернена на безпечність та доступність пропонувананих вправ. Основними формами контролю виступали: первинний – здійснюється перед початком проведення занять для визначення вихідного рівня показників фізичного стану дітей старшого дошкільного віку; оперативний – здійснюється після кожного анімаційного заняття, при цьому визначають рівень задоволеності осіб, кількість залучених до анімаційних програм та частота їх участі в анімаційних заходах і з'ясовуються нові інтереси й побажання відвідувачів; поточний – здійснюється через 10–12 тижнів виконання програми, до уваги беруться показники психоемоційного та функціонального стану організму, рухової активності й виявлення змін у веденні здорового способу життя тих, хто бере участь в анімаційних заходах, перевіряється ефективність засобів, методів та організаційних форм та визначається необхідність корекції; підсумковий – здійснюється після завершення програми (10 місяців), при цьому зіставляються вихідні показники кількості залучених до анімаційних програм та частоти їх участі в анімаційних заходах, рівня задоволеності, рівня рухової активності й морфофункціонального та емоційного стану осіб, які брали участь у програмі, за тими критеріями ефективності, які були визначені.

Розроблено та впроваджено програму оздоровчо-рекреаційних занять «Football Stars» з використанням елементів гри у футбол. Тривалість занять не перевищувала 40 хв, кратність – тричі на тиждень. Як основні засоби використовували серію ігрових вправ з футбольним м'ячем: естафети, рухливі ігри, конкурси, спортивні вікторини, розважальні заходи, свята, сюжетно-рольові ігри. Діти дошкільного віку, які проявили підвищений інтерес до занять футболом, мали можливість відвідувати додатково заняття у «Football club», спрямовані на початкове навчання гри у футбол. Використання засобів спортивних ігор і, зокрема засобів футболу, в оздоровчих програмах для дітей старшого дошкільного віку довело свою ефективність у дослідженнях багатьох учених [1, 9, 18, 20, 21, 24]. Важливим для комплексного впливу на розвиток дитини є належний рівень теоретичної підготовленості батьків. На це звертається увага й у наукових роботах [15]. Тому для підвищення рівня поінформованості батьків з питань здоров'язбереження було розроблено інформаційно-освітню складову, що включала основи теоретичних знань з питань рухового режиму дітей, раціонального харчування, загартовування тощо.

Нами було розроблено інформаційно-освітню складову (ІОС) з питань здоров'язбереження, котра бу-

Таблиця 1. Аналіз результатів комплексного оцінювання морфофункціонального стану хлопчиків 6 років (n = 40)

Показник, ум. од.	Середньостатистичні дані		D	
	x	s	ум. од.	%
Загальна оцінка, бал	22,73	2,32	-5,85	20,5
Індекс інтегрального оцінювання, ум. од.	1,42	0,15	-0,37	20,5
Рівень готовності до шкільного навчання	середній		x	x

Примітка. Δ – приріст відносно попереднього етапу експерименту

ла впроваджена через використання інформаційних технологій, а саме створення групи у соціальній мережі Telegram. Вона передбачала не тільки регулярне викладення фото та відеозвітів, повідомлень, оголошень, а й містила теоретичну інформацію такого змісту:

- підходи до раціонального харчування дітей старшого дошкільного віку, які займаються руховою активністю;
- оптимальний режим дня дитини старшого дошкільного віку;
- фізичне, соціальне та психічне здоров'я дітей дошкільного віку;
- особливості адаптації дитини в колективі однолітків;
- загартування дітей дошкільного віку;
- формування здоров'язберігаючої поведінки дитини;
- раціональна рухова активність дітей старшого дошкільного віку;
- контроль у процесі оздоровчих занять тощо.

ЮС надавала можливість консультативної допомоги батькам у режимі on-line, отримання актуальної інформації та обговорення нагальних питань на форумі. Крім того батькам було запропоновано вести електронний щоденник, де б регулярно подавалася інформація про самопочуття та настрої дитини, бажання тренуватися, захворюваність тощо. Подавалася інформація про спільні заходи: спортивні свята та естафети з участю батьків як уболівальників, забезпечення участі батьків у масових заходах виїзного характеру. Проводилися індивідуальні бесіди консультативного характеру, під час яких батьки мали

можливість налагодити партнерство з тренером та виробити спільні рішення для подальшої співпраці.

Дослідники вбачають проблемним недостатній рівень підготовленості дитячих тренерів до впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності [19]. Тому для підвищення рівня їхніх знань з питань безпеки проведення занять та використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час занять з даним контингентом проводилися тренінги.

Для реалізації запропонованої програми занять з контингентом дітей старшого дошкільного віку залучали дитячих тренерів, які додатково підвищили свою кваліфікацію в процесі організованих тренінгів (загальний обсяг 20 год), що містили кілька блоків:

- особливості морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, емоційного стану дітей старшого дошкільного віку (4 год);
- сучасні підходи до дитячого тренування (дозування навантажень, особливості виконання технічних прийомів, засоби, психологічний супровід) (4 год);
- контроль у процесі оздоровчих занять з дітьми старшого дошкільного віку (4 год);
- організація безпеки в процесі оздоровчо-рекреаційних занять з дітьми старшого дошкільного віку (4 год);
- професійно важливі якості дитячого тренера, особливості комунікації з батьками (4 год).

Контрольний етап включав оцінювання змін у показниках фізичного стану дітей старшого дошкільного

віку, рівня їх задоволеності від участі в програмах з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, за необхідності передбачав внесення коректив у програми занять.

Аналіз комплексного оцінювання морфофункціонального стану після експерименту і його порівняння з попереднім етапом дослідження показали, що, незважаючи на загальний середній морфофункціональний стан учасників експерименту, спостерігався приріст його індексу, що становив 0,37 ум. од. – усього 20,5 % (табл. 1).

Розподіл дітей за станом склепіння стопи залежно від стадії експерименту дозволив установити приріст на 17,5 % частки дітей із нормальним склепінням стопи. Після проведення експерименту нами повторно було досліджено складові фізичної підготовленості хлопчиків 5–6 років, що займаються у футбольних клубах (табл. 2).

Після експерименту було зафіксовано статистично значуще ($p < 0,05$) зростання всіх досліджених показників. Максимальний приріст у 41,2 % (всього 3,5 с) відбувся за показником координаційних здібностей (проба «Мотузочка»). При цьому гнучкість у хлопчиків зросла від 4,2 см (3; 5,3 см) до 5,0 см (4,0; 6,0 см), що становить 19,1 % (всього 0,8 см). Абсолютний приріст показників статичної рівноваги становив 1,5 с, тобто 30,0 %, а приріст статичної витривалості м'язів спини у абсолютних значеннях – 4,2 с та у відносних – 21,3 %. Розподіл учасників експерименту за рівнями статичної витривалості м'язів спини після експерименту показав, що серед дітей із середнім рівнем зросла частка із вищим за середній рівнем на 50,0 % (n = 20) за рахунок зменшення частки хлопчиків із середнім рівнем на 17,5 % (n = 7) та з низьким рівнем статичної витривалості м'язів спини на 32,5 % (n = 13).

Повторне тестування стану емоційної сфери хлопчиків (за тестом М. Люшера) до занять у футбольному клубі та після нього показало, що до заняття приріст середнього рівня емоційного стану дітей становив 9,7 %, а після заняття – 9,9 %. Розподіл учас-

Таблиця 2. Показники фізичної підготовленості хлопчиків 5–6 років, які займаються у футбольних клубах (n = 40)

Показник	Середньостатистичні дані			D		T; z	p
	Me	25 %	75 %	ум. од.	%		
Статична витривалість м'язів спини, с	23,9	22,8	26,1	4,2	21,3	0; 5,51	< 0,05
Нахил тулуба вперед з в. п. стоячи на гімнастичній лаві, см	5,0	4,0	6,0	0,8	19,1	3; 3,12	< 0,05
Проба «Мотузочка», с	12,0	9,0	13,5	3,5	41,2	0; 5,51	< 0,05
Проба «Дерево», с	6,5	5,0	9,0	1,5	30,0	0; 5,37	< 0,05

Примітка. Δ – приріст відносно попереднього етапу експерименту; порівняння за T-критерієм Вілкоксона

ників експерименту за рівнями стану їхньої емоційної сфери після експерименту залежно від стадії заняття показав, що приріст частки хлопчиків, які характеризувалися сприятливим станом емоційної сфери становив 20,0 % (n = 8), тоді як частка дітей із задовільним та незадовільним рівнем зменшилася на 10,0 % (n = 4) відповідно. Встановлено, що наприкінці експерименту після заняття частка дітей зі сприятливим станом емоційної сфери збільшилася на 32,5 % за рахунок зменшення частки дітей із задовільним рівнем (табл. 3). На відміну від початку експерименту, у жодному випадку хлопчики, які відвідують футбольний клуб, не характеризувалися незадовільним емоційним станом. Вочевидь, використання запропонованої програми позитивним чином впливає на емоційний стан хлопчиків старшого дошкільного віку і вони з більшим задоволенням відвідують заняття в клубі, а також позитивні емоції під час заняття нівелюють стомлення, і після нього діти характеризуються ще більш високим рівнем емоційного стану, ніж до нього.

Розроблені заходи сприяли удосконаленню програмно-методичного забезпечення дитячого футбольного клубу.

Висновки. Опитування експертів дозволило визначити чинники, що знижують ефективність програмно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку у дитячих футбольних клубах, головними з яких є неналежний педагогічний контроль у процесі оздоровчо-рекреаційних занять, ма-

лоєфективне дидактичне наповнення програм занять.

Обґрунтовано, розроблено та впроваджено програму оздоровчо-рекреаційних занять «Football Stars» з використанням засобів футболу. Для підвищення рівня поінформованості батьків з питань здоров'язбереження було розроблено інформаційно-освітню складову, для підвищення рівня знань дитячих тренерів з питань безпеки проведення занять та використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час занять з даним контингентом проводилися тренінги.

Ефективність розроблених рекомендацій з програмно-методичного забезпечення досліджували у ході педагогічного експерименту, тривалість якого становила 10 місяців. Відбулися достовірні позитивні зміни у показниках фізичного розвитку. Дослідження показало, що застосування програми сприяло нормалізації масо-зростових показників серед учасників. Так, після експерименту частка хлопчиків із надмірною масою тіла знизилася на 12,5 %. Розподіл дітей за станом скле-

піння стопи залежно від стадії експерименту дозволив установити приріст частки дітей із нормальним її станом.

Позитивні зрушення відбулися також за показниками фізичної підготовленості дітей. Після експерименту було зафіксовано статистично значуще зростання усіх досліджених показників: максимальний приріст у 41,2 % (всього 3,5 с) відбувся за показником координаційних здібностей, гнучкість у хлопчиків зросла на 19,1 %, абсолютний приріст рівноваги становив 1,5 с, що становить 30,0 %, а приріст статичної витривалості м'язів спини у абсолютних значеннях – 4,2 с та у відносних – 21,3 %.

Порівняно з попереднім етапом експерименту серед хлопчиків на 25,0 % збільшилася частка таких дітей, що характеризувалися стійким бінокулярним зором. Приріст частки учасників експерименту з правильною поставою становив 37,5 %. Відбулися зміни за показниками комплексного оцінювання морфофункціонального та емоційного стану. Розподіл учасників експерименту за рівнями стану їхньої емоційної сфери після ек-

Таблиця 3. Розподіл хлопчиків 5–6 років за рівнем стану емоційної сфери після експерименту залежно від стадії заняття, n = 40

Стан емоційної сфери	Бал	Розподіл за рівнем стану емоційної сфери				Δ ₁ , %	Δ ₂ , %
		до заняття		після заняття			
		n	%	n	%		
Сприятливий	4	16	40,0	24	60,0	40,0	32,5
Задовільний	3	24	60,0	16	40,0	-30,0	-32,5
Незадовільний	2	-	-	-	-	-10,0	-

Примітки. Δ – приріст відносно попереднього етапу експерименту; Δ₁ – до початку занять; Δ₂ – після початку занять

перименту показав, що приріст частки хлопчиків, які характеризувалися сприятливим станом емоційної сфери, збільшився на 32,5 %.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність розробленої моделі організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дитячих футбольних клубів, що дозволяє рекомендувати її до впровадження на базі дитячих футбольних клубів.

Перспективи подальших досліджень передбачають обґрунтування та розробку програм оздоровчо-рекреаційних занять з елементами футболу для дітей шкільного віку на базі дитячих клубних об'єднань.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О, Сухомлинов Р. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2016;3:29–32.
2. Бабачук ЮМ. Аналіз змісту сучасних програм, спрямованих на навчання дошкільників ігор з елементами спорту. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2014; 3К(44):14:44–8.
3. Богиніч ОЛ, Бабачук ЮМ. Рухливі ігри та ігри вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець; 2014. 224 с.
4. Вертугіна ВМ, Сінозацька ТП. Дитячі розважальні центри: європейський досвід та українські реалії. Молодий вчений. 2017;10.2 (50.2):9–13.
5. Вільчковський ЕС, Денисенко НФ. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець; 2011. 128 с.
6. Вільчук АВ, Захаріна АГ, Захаріна ЄА. Організація спортивної анімації: навчальний посібник. Запоріжжя: КПУ; 2014. 176 с.
7. Воропай С, Сукачов О. Вплив занять з елементами баскетболу на фізичну підготовленість дітей 5 років. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. Т. 2. Львів; 2014. с. 14–20.
8. Гакман АВ, Винниченко ОД. Теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку. Молодий вчений. 2018;3.3(55.3):38–41.
9. Ермакова ЮН. Методика фізкультурних занять з дітьми 5–7 лет на основі використання елементів ігор у футбол [дисертація]. Шуя: Шуйский государственный педагогический университет; 2010. 182 с.
10. Конох ОЕ. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5–6 років [дисертація]. Запоріжжя; 2014. 301 с.

11. Лисакова І. Педагогіка дозвілля в Україні. Вісник інституту розвитку дитини: зб. наук. праць. Вип. 19. Київ; 2011. с. 85–7.
12. Максименко ЛМ. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5–6 років [дисертація]. Суми; 2018. 322 с.
13. Николаенко ВВ. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства. Киев: Саммит-книга; 2014. 336 с.
14. Пангелова НЄ, Круцевич ТЮ. Нейропсихологічні засади активізації мовлення дітей старшого дошкільного віку при виконанні рухових дій. Psycholinguistics: зб. наук. праць. Серія: Психологія. Переяслав-Хмельницький. 2019;25(1):232–256.
15. Пангелова Н, Пангелов Б. Взаємодія сім'ї та дошкільного закладу в організації фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямованої на комплексний розвиток особистості дитини. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;1:130–9.
16. Пангелова НЄ, Пивовар АА. Інтегрований розвиток інтелектуальних і фізичних здібностей дітей дошкільного віку в процесі рухової діяльності. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М.; 2018. 491 с.
17. Петренко НБ, Филиппов ММ. Изменение физического и психофизического развития дошкольников с речевыми отклонениями под влиянием занятий с использованием танцевально-коррекционной программы = Change in physical and mental development among preschool children with speech disorders under the influence of dance classes and correctional programs. Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Science. Poland [Интернет]. 2016;6(10):471–84. Доступно: <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3978>
18. Смирнова І. Футбол з елементами фітнеса. Спорт в школі. 2008;1:35
19. Томенко ОА, Старченко АЮ. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія. Суми: ФОП Цьома С. П.; 2016. 154 с.
20. Череди́нченко ПП. Використання елементів гри у футбол у профілактиці та корекції плоскостопості у дошкільнят. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. ІХ Міжнар. наук. конф. молодих учених; 2016 Жовт. 12–13; Київ. Київ; 2016. с. 233–4.
21. Alesi M, Bianco A, Luppina G, Palma A, Pepi A. Improving Children's Coordinative Skills and Executive Functions: The Effects of a Football Exercise Program. Percept Mot Skills. 2016 Feb;122(1):27–46. doi: 10.1177/0031512515627527.
22. Coleman B, Dymont JE. Factors that limit and enable preschool-aged children's physical activity on child care centre playgrounds. Journal of Early Childhood Research. 2013;11(3):203–221. doi: 10.1177/1476718X12456250
23. Galan Y, Yarmak O, Andriieva O, Suchomlinov R, Vaskan I, Bohdanyuk A. Impact of football clubs on the recreational activities of preschoolers Journal of Physical Education and Sport, 2021, 21(2), pp. 803–812.
24. Lianno Y, Lianno M, Maksymenko L, Kopytina Y. Recreational technologies (Elements of Football Sports) for children aged 5 and 6 years. Kultura fizyczna. Częstochow. 2018;1(17):69–78.
25. Moskalenko N, Polyakova A, Mykytchuk O. Methodological Bases of the Motor Activity Organization among Preschoolers Depending on the Physical State Level. Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society, 2019;2(46):28–34. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-02-28-34>.

26. Timoshina IN, Nazarenko LD, Meshcheryakov AV. Preschool football basics training model: health benefits. Theory and Practice of Physical Culture [Internet]. 2020 April. [cited 2020 May 13]. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/preschool-football-basics-training-model-health-benefits>

LITERATURE

1. Andriieva O, Sukhomlinov R. Organization of health-related and recreational motor activity of preschool children under conditions of club sessions. Theory and methods of physical education and sports. 2016;3:29–32.
2. Babachuk YuM. An analysis of the content of current programs focused on teaching preschoolers games with sports elements. Scientific journal of National Dragomanov Pedagogical University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (Physical culture and sports). 2014; 3K(44):14:44–8.
3. Boginich OL, Babachuk YuM. Active games and game-based exercises with elements of sports games for senior preschool children: methodological guide. Ternopil: Mandrivets; 2014. 224 p.
4. Vertugina VM, Sinozatska TP. Children's entertainment centers: European experience and Ukrainian realities. Young scientist. 2017;10.2 (50.2):9–13.
5. Vilchkovskiy ES, Denysenko NF. Organization of physical activity regimen of children in preschool educational institutions: educational-methodological manual. Ternopil: Mandrivets; 2011. 128 p.
6. Vindiuk AV, Zakharina AG, Zakharina EA. Organization of sports animation: study guide. Zaporizhzhia: CPU; 2014. 176 p.
7. Voropai S, Sukachov O. Influence of classes with basketball elements on physical fitness of 5-year-old children. In: Prystupa Ye, editor. Young sports science of Ukraine: collection of scientific papers. Vol. 2. Lviv: 2014. P. 14–20.
8. Gakman AV, Vynnychenko OD. Theoretical and methodological foundations of recreational and health-enhancing activities for preschool children. Young scientist. 2018;3.3(55.3):38–41.
9. Ermakova YuN. Methodology of physical education classes for 5–7-year-old children based on the use of elements of football playing. [dissertation]. Shuya: Shuya State Pedagogical University; 2010. 182 p.
10. Konokh OYe. Comprehensive use of sports games for enhancing physical condition of 5–6-year-old children: [dissertation]. Zaporizhzhia: 2014. 301 p.
11. Lysakova I. Pedagogics of leisure in Ukraine. Visnyk Instytutu rozvytku dytyny: collection of scientific papers. Iss. 19. Kyiv; 2011. P. 85–7.
12. Maksymenko LM. The use of floorball in the process of physical education of 5–6-year-old children. [dissertation]. Sumy: 2018. 322 p.
13. Nikolaenko VV. A rational system of long-term training of football players to achieve the highest sports mastery. Kiev: Summit-kniga; 2014. 336 p.
14. Pangelova NYe, Crutsevych TYu. Neuropsychological principles of activating the speech of children of the senior preschool age in the course of motor actions. Psycholinguistics: collection of scientific papers. Series: Psychology. Pereiaslav-Khmelnytskyi; 2019;25(1):232–256.
15. Pangelova N, Pangelov B. Interaction of a family and a preschool institution in the

organization of physical culture and health-promoting activity aimed at the comprehensive development of the child's personality. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2019;1:130-9.

16. Pangelova NYe, Pyvovar AA. Integrated development of intellectual and physical abilities of preschool children in the process of physical activity. *Pereiaslav-Khmelnyskyi; Dombrovska Ya.M.*; 2018. 491 p.

17. Petrenko NB, Filippov MM. Change in physical and mental development among preschool children with speech disorders under the influence of dance classes and correctional programs. *Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Science. Poland* [Internet].

2016;6(10):471-84. Retrieved from: <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3978>

18. Smirnova I. Football with fitness elements. *Sport v shkole*. 2008;1:35

19. Tomenko OA, Starchenko AYU. Physical education of senior preschoolers: innovative technology. *Sumy: FOP Tsioma S.P.*; 2016. 154 p.

20. Cherednichenko PP. The use of elements of football playing in the prevention and correction of flat feet in preschool children. In: *Youth and the Olympic Movement: Proceedings of the IXth Internat. scient. conf. of young scientists*; 2016, October 12-13; Kyiv. Kyiv; 2016. P. 233-4.

21. Alesi M, Bianco A, Luppina G, Palma A, Pepi A. Improving Children's Coordinative

Skills and Executive Functions: The Effects of a Football Exercise Program. *Percept Mot Skills*. 2016 Feb;122(1):27-46. doi: 10.1177/0031512515627527.

22. Coleman B, Dymont JE. Factors that limit and enable preschool-aged children's physical activity on child care centre playgrounds. *Journal of Early Childhood Research*. 2013;11(3):203-221. doi: 10.1177/1476718X12456250

23. Galan Y, Yarmak O, Andriieva O, Sukhomlinov R, Vaskan I, Bohdanyuk A. Impact of football clubs on the recreational activities of preschoolers *Journal of Physical Education and Sport*, 2021, 21(2), pp. 803-812.

24. Liannoi Y, Liannoi M, Maksymenko L, Kopytina Y. Recreational technologies (Elements of Floorball Sports) for children aged 5 and 6 years. *Kultura fizyczna. Czestochow*. 2018;1(17):69-78.

25. Moskalenko N, Polyakova A, Mykytychuk O. Methodological Bases of the Motor Activity Organization among Preschoolers Depending on the Physical State Level. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 2019;2(46):28-34. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-02-28-34>.

26. Timoshina IN, Nazarenko LD, Meshcheryakov AV. Preschool football basics training model: health benefits. *Theory and Practice of Physical Culture* [Internet]. 2020 April. [cited 2020 May 13]. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/preschool-football-basics-training-model-health-benefits>

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Андрєєва Олена Валеріївна <https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>, olena.andreeva@gmail.com

Сухомлинов Рудольф Олегович <https://orcid.org/0000-0002-4086-1433>, rud.sukhomlynov@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України
03150, Київ, вул. Фізкультури, 1

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Andriieva Olena <https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>, olena.andreeva@gmail.com

Sukhomlinov Rudolf <https://orcid.org/0000-0002-4086-1433>, rud.sukhomlynov@gmail.com

National University of Ukraine on Physical Education and Sport
03150, Kyiv, Fizkul'tury str., 1

Надійшла 28.08.2021