

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Педагогічний факультет
Кафедра теорії та методик дошкільної освіти

**Дипломна робота
магістра**

з теми **«ТЕХНОЛОГІЇ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ
6-РІЧНИХ ДІТЕЙ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ»**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи DOb1 – M17z,
спеціальності 012 Дошкільна освіта
за освітньою програмою Дошкільна освіта
Осовська Іванна Ярославівна

Керівник: **Галаманжук Л. Л.**, доктор
педагогічних наук, доцент,
професор кафедри теорії та методик
дошкільної освіти

Рецензент: **Єдинак Г. А.**, доктор наук з
фізичного виховання і спорту, професор

З М І С Т

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
.....	
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ...	9
1.1 Психофізичний стан 6-річних першокласників на сучасному етапі.....	9
1.2 Ефективність організаційно-методичних умов занять фізичними вправами в поліпшенні показників психофізичного стану 6-річних першокласників.....	19
1.3 Сучасні ідеї і підходи до підвищення психофізичного стану 6-річних першокласників на заняттях фізичними вправами.....	21
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1 дослідження.....	32
2.2 дослідження.....	38
РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ ТА ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ УПРОДОВЖ	39

ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	
3.1 Психофізичний стан 6-річних дітей на початку першого року навчання в закладі середньої освіти.....	39
3.1.1 Адаптація 6-річних дітей до навчальної діяльності.	39
3.1.2 Розумова працездатність 6-річних дітей.....	40
3.2 Динаміка показників психофізичного стану 6-річних дітей протягом першого року навчання в закладі середньої освіти.....	47
3.2.1 Зміна показників адаптації 6-річних дітей до навчальної діяльності.....	47
3.2.2 Зміна показників розумової працездатності 6-річних дітей.	49
3.3 Порівняльний аналіз показників розумової працездатності учнів першого класу різного віку впродовж навчального року.....	55
РОЗДІЛ 4 ОБҐРУНТУВАННЯ УМОВ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ШКОЛІ.....	66

4.1 Обґрунтування умов забезпечення психофізичної готовності 6-річних першокласників до навчання.....	66
4.2 Організаційні та методичні аспекти реалізації виокремлених умов у практичній діяльності.....	68
ВИСНОВКИ.....	83
.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	95
.....	
Додаток 1.....	95
Додаток 2.....	96
Додаток 3.....	98

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗДО — заклад дошкільної освіти

ЗСО — заклад середньої освіти

ОПЗІ — обсяг переробленої зорової інформації

РП — розумова працездатність

ШПЗІ — швидкість перероблення зорової інформації

ESAP — The European Survey on Aging protocol (Європейський оглядовий протокол для осіб певного віку)

ВСТУП

Актуальність теми. Із початком навчання у закладі середньої освіти в дітей відбувається перехід до іншого, відмінного від попереднього, режиму дня, та більш інтенсивної розумової діяльності [15; 27; 28; 141]. У зв'язку з цим у 56 %, за іншими даними — в 76,6 % дітей 6-7 років означений перехід відбувається по типу стресу [13; 29]. Посилює таку тенденцію також комплекс інших причин, одна з них – збільшення навчального навантаження [16]. Водночас, знижується фізична активність дітей, одна з провідних причин — зменшення кількості форм реалізації такої активності, що використовується в початковій школі [14]. Водночас, навчальні навантаження є неадекватними можливостям дітей, оскільки напруженням механізмів адаптації на початку першого року навчання відзначається 17 %, у середині — 71 % дітей [34]. Має місце також зниження розумової працездатності, зокрема у 56,7 % хлопчиків і 52,1 % дівчаток, результатом якого є низький рівень адаптаційного потенціалу в 63 % дітей [15].

Певну інформацію містять також документальні матеріали, зокрема Наказ МОН України «Про посилення роботи у навчальних закладах із профілактики захворюваності дітей і учнівської молоді» [67].

Зазначене свідчить, що проблема адекватної адаптації 6-річних дітей до нових умов, якими відзначається їхня діяльність в перший рік навчання у початковій школі, є важливою, а значить потребує розв'язання. Проте, відзначаємо недостатню кількість [14; 50] досліджень, спрямованих на розв'язання означеної наукової проблеми. Зокрема, вони виконані на контингенті дошкільників та засвідчують ефективність урахування визначених цими авторами організаційно-методичних умов фізичного виховання превентивної спрямованості у вирішенні поставлених завдань. Водночас відсутні дослідження з визначення педагогічних підходів і умов превенції незадовільного психофізичного стану 6-річних дітей, які розпочали

навчання у початковій школі, що передбачають урахування в комплексі даних про особливості вияву та зміни відповідних показників протягом першого року навчання.

Ураховуючи все зазначене, обрали тему роботи: «Стан психофізичної готовності 6-річних дітей до навчання у початковій школі».

Роботу виконано згідно плану науково-дослідної роботи на 2015-2019 роки проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді».

Роль авторки, як співвиконавиці теми, полягала у визначенні умов реалізації занять фізичними вправами у початковій школі для досягнення високого позитивного результату в поліпшенні психофізичного стану 6-річних першокласників.

Мета дослідження — поліпшити показники психофізичного стану 6-річних першокласників.

Для досягнення поставленої мети вирішували такі **завдання**:

1. Вивчити за даними наукової літератури психофізичний стан дітей старшого дошкільного віку, ефективність умов та шляхи й підходи до використання фізичних вправ для корекції цього стану на сучасному етапі.

2. Встановити особливості вияву та зміни показників соціальної, психологічної адаптації і розумової працездатності 6-річних дітей протягом першого року навчання в початковій школі.

3. Виокремити умови забезпечення психофізичної готовності 6-річних дітей до навчання в початковій школі.

Об'єкт дослідження — психофізична готовність дітей старшого дошкільного віку до навчання у початковій школі.

Предмет дослідження — умови забезпечення психофізичної готовності 6-річних дітей до навчання у початковій школі.

Для вирішення поставлених завдань на теоретичному та емпіричному рівнях використовували адекватні **методи дослідження**. Так, на теоретичному рівні дослідження використовували *загальнонаукові* методи, зокрема аналіз, систематизацію, узагальнення, теоретичне моделювання. Це сприяло вивченню питання, що було пов'язане зі станом розв'язання досліджуваної проблеми на сучасному етапі, використовуючи для цього інформацію літературних джерел. Інші використані методи сприяли проведенню дослідження на емпіричному рівні. При цьому, педагогічні методи, а саме спостереження, констатувальний експеримент, використовували для одержання даних про вияв і зміну показників психофізичного стану 6-річних дітей протягом першого року навчання в початковій школі. Із психодіагностичних методів дослідження використовували тестування для встановлення особливостей вияву і зміни розумової працездатності дітей.

Крім цього, були використані соціологічні методи дослідження, а саме інтерв'ю та анкетне опитування. Обидва методи сприяли визначенню стану соціальної та психологічної адаптації дітей до умов життєдіяльності. Методи математичної статистики використовували для адекватного аналізу та інтерпретації одержаних емпіричних даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

- доповнено дані про вікові особливості вияву і зміни показників розумової працездатності 6-річних дітей, які розпочали навчання у початковій школі;
- доповнено дані про схожі тенденції та особливості вияву, зміни показників розумової працездатності дітей 6 та 7 років, які розпочали навчання у початковій школі;
- доповнено дані про стан соціальної і психологічної адаптації 6-річних дітей на початку першого року навчання у початковій школі та зміну цього стану протягом навчального року;

- поглиблено знання про організаційні, методичні аспекти формування та реалізації умов, урахування яких під час занять фізичними вправами забезпечує психофізичну готовність 6-річних дітей до навчання в початковій школі.

Практичне значення одержаних результатів полягає в удосконаленні організаційно-методичного забезпечення занять фізичними вправами першокласників задля забезпечення їхньої психофізичної готовності до навчання в початковій школі.

Одержані результати забезпечують також можливість удосконалити зміст лекційних занять, підвищити інформативну складову практичних і семінарських занять з теорії і методики фізичного виховання різних груп населення на факультеті фізичного виховання та факультеті дошкільної освіти.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дипломного проекту магістра були апробовані на таких наукових конференціях: XI Міжнародній пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2018); II Всеукраїнській «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2017-2018); звітних науково-практичних аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2017-2018).

Публікації. Основні результати дослідження за темою дипломного проекту магістра викладено в одній науковій статті в науковому фаховому виданні України з педагогіки, що включене до міжнародних наукометричних баз.

Структура та обсяг дипломного проекту магістра. Дипломний проект викладено на 99 сторінках, з яких 85 — основного тексту, що містять 9 таблиць та 16 рисунків. Дипломний проект складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку 88 використаних літературних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1

ВИСНОВКИ

1. Нижчі від необхідного показники психофізичного стану та перехід 6-річних дітей на відмінний від попереднього режим діяльності в зв'язку з початком навчання у ЗСО, зумовлюють виникнення реакції по типу стресу. Усунення існуючої негативної тенденції ускладнює недостатність досліджень із вивчення в комплексі щоденної розумової працездатності, адаптації до навчальної діяльності, інших показників психофізичного стану першокласників. Недостатня розробленість означеного наукового напрямку зумовлює необхідність проведення відповідних досліджень.

2. На початку навчання в закладі середньої освіти 6-річні дівчатка і хлопчики мають достатній потенціал для адекватної адаптації до нових умов, якими відзначається навчальний процес в школі. На початку соціальна та психологічна адаптація відповідає середньому рівню: у дівчаток — це відповідно $4,1 \pm 0,1$ балів і $15,2 \pm 0,2$ %, у хлопчиків — $3,7 \pm 0,1$ і $19,8 \pm 0,5$.

Нові умови життєдіяльності не сприяють утворенню в цих дітей адекватної адаптації: використання чинних організації і змісту навчальної діяльності, фізичної активності негативно позначаються на їхній соціальній і психологічній адаптації. Обидва показника наприкінці навчального року досягають низького рівня: у дівчаток значення становлять $3,48 \pm 0,1$ балів і $31,1 \pm 0,3$ %, у хлопчиків — $3,2 \pm 0,1$ балів і $33,8 \pm 0,5$ %.

3. Розумова працездатність 6-річних дівчаток в перший тиждень навчального року відзначається такою тенденцією: зростає весь день у понеділок–середу за рахунок обсягу перероблення зорової інформації (приріст у межах $25,2$ – $52,4$ %) та швидкості ($27,3$ – 50 %); в інші дні тижня виявляє тільки позитивну тенденцією, але в п'ятницю досягає найвищих значень цих показників відповідно до $70,7 \pm 5,24$ і $2,6 \pm 0,19$ біт·с⁻¹.

У хлопчиків розумова працездатність зростає в понеділок і вівторок, у середу тільки в першій половині, але щоденний приріст швидкості перероблення інформації становить $28,6$ – 50 %, обсягу — $30,9$ – $122,6$ %.

цього показники виявляють тільки тенденцію до зміни, але це зумовлює досягнення найбільших значень відповідно на початку і наприкінці четверга до $2,7 \pm 0,64$ і $72 \pm 6,74$ біт·с⁻¹.

Наприкінці навчального року розумова працездатність дівчаток зростає у першій половині дня понеділка, вівторка і четверга за рахунок обох показників, у середу — тільки за рахунок обсягу. У п'ятницю дівчатка досягають обсягу на рівні $118,9 \pm 5,73$ біт·с⁻¹, швидкості — $3,81 \pm 0,24$ біт·с⁻¹.

Розумова працездатність хлопчиків зростає у першій половині дня понеділка, вівторка і другій половині дня середи за рахунок обох показників, у четвер — за рахунок швидкості перероблення зорової інформації, яка цього дня досягає найбільшого значення — $3,81 \pm 0,24$ біт·с⁻¹; обсяг досягає максимуму в середу, а значення становить $118,9 \pm 5,73$ біт·с⁻¹.

4. Одним із шляхів усунення виявленої негативної тенденції є розроблення заходів, що передбачають збільшення обсягу та вдосконалення змісту фізичної активності для забезпечення 6-річним першокласникам психофізичної готовності здійснювати навчальну діяльність у першому класі закладу середньої освіти. Це потребує вдосконалення:

- організації режиму розумової діяльності та відпочинку щодня протягом навчальних тижнів, а також фізичної активності дітей, передусім у аспекті визначення позаурочних форм, які необхідно реалізовувати, та їх місця у режимі кожного дня навчальних тижнів (це сприятиме зменшенню негативного впливу розумової діяльності, яка для дітей у зв'язку з низькими показниками психофізичного стану, є високоінтенсивною). Одним із ефективних може бути варіант, що передбачає реалізацію уроків фізичної культури у періоди навчального дня, коли відсутнє збільшення розумової працездатності (характер її динаміки у 6- та 7-річних дітей практично однаковий, що дозволяє їх розглядати як однорідну за цією характеристикою вибірку), а за умови декількох паралельних класів — у цей час в іншому класі відбувається додаткова рухлива перерва; такий порядок у класах чергується щотижня. Позаурочним формам надається статус обов'язкових, параметри, за

виключенням рухливих перерв, — не відрізняються від визначених теорією і методикою фізичного виховання. Обов'язковими повинні стати заняття фізичними вправами вдома;

- змісту урочної форми занять, зокрема наданням їм виразнішої спрямованості на покращення показників психофізичного стану і, передусім функціональних можливостей для підвищення резервів організму.

5. Умовами, що дозволяють забезпечити 6-річним дітям психофізичну готовність здійснювати навчальну діяльність в першому класі школи, є визначення: необхідних форм фізичного виховання та їхнього місця у певні день і тиждень впродовж навчального року; складу показників та послідовності впливу на кожний із них протягом навчального року; складу і дозування вправ певної спрямованості для кожного уроку фізичної культури; видів і змісту системи контролю за результатами діяльності дітей під час фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація учнів до шкільного навчання. 1–10 класи / Укладачі: О. Є. Марінушкіна, Ю. О. Замазій ; за заг. редакцією Л. Д. Покроєвої. Харків: Ранок, 2011. 192 с.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Львів: Кварт, 2011. 303 с.
3. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М: Теория и практика физической культуры, 2009. 218 с.
4. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / пер. с англ. И. Андреев. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 528 с.
5. Безруких М. М., Фарбер Д. А.. Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты. М., 2000. 125 с.
6. Безруких М. М. Леворукий ребенок в школе и дома: учеб. пособие. Екатеринбург: Фактория, 2004. 300 с.
7. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2008. 20 с.
8. Боделан О. Р. Психологічне забезпечення адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності: автореф. дис... канд. пс. наук: 19.00.07. ОНУ імені В. Мечнікова. Одеса, 2000. 19 с.
9. Боднарчук О. М. Взаємодія школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів перших класів: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. ЛДУФК. Львів, 2013. 20 с.
10. Бусловская Л. К. Здоровьесбережение в начальной школе и адаптация детей к учебным нагрузкам. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. 2013. Вип. 107, Т. 2. С. 9-12.

11. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Укладач і гол. редактор В. Т. Бусел. Київ-Ірпінь: Перун, 2004. 1440 с.
12. Волкова І. Здоров'я школярів — взаємодія лікарів, педагогів, психологів. Практика управління закладом освіти. 2009. № 12. С. 5.
13. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Стан вивчення проблеми, пов'язаної із забезпеченням оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами дошкільників і учнів початкової школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 2(18). С. 104-109.
14. Галаманжук Л. Л., Балацька Л. В., Єдинак Г. А. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу : навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2014. 244 с.
15. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: монографія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2015. 500 с.
16. Герасимчук А. Ю., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості для 6-річних дітей: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2014. 204 с.
17. Гуменна О. А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних умовах навчання: автореф. дис... кандидата біол. наук: 03.00.13. КНУ імені Т. Шевченка. Київ, 2006. 20 с.
18. Данилейко М. С. Адаптація детей к школьным условиям средствами физической рекреации: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. СПбГПУ імені К. Ушинского. СПб, 2008. 18 с.
19. Даценко І. І., Шегедін М. Б., Шашков Ю. І. Гігієна дітей і підлітків: підручник. Київ: Медицина, 2006. 304 с.
20. Детская спортивная медицина / под. ред. Т. Г. Авдеевой, И. И. Бахраха. 4-е изд., исправ. и доп. Ростов н/Д.: Феникс, 2007. 320 с.

21. Дзюбко Л. В. Психологічні особливості ранньої дезадаптації і шляхи її подолання: автореф. дис... канд. пс. наук: 19.00.07. КНУ імені Т. Шевченка. Київ, 2000. 18 с.
22. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання дітей: навч. посібник. Київ: Оріяни, 2001. 152 с.
23. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі: навч. посібник. Київ: Шкільний світ, 2005. 112 с.
24. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини: монографія. Київ: Шк. світ, 2006. 128 с.
25. Дубогай О. Д. Комплексна методика вивчення й оцінки рухового розвитку організму молодших школярів. Основи здоров'я та фізична культура. 2007. № 6. С. 10-13.
26. Дутчак М. В., Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 116-119.
27. Єдинак Г. А., Плахтій П. Д., Яценюк Ю. П. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): метод. посібник. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2000. 305 с.
28. Єдинак Г. А. Рухова діяльність у реабілітації школярів з обмеженими психофізичними можливостями. Спортивний вісник Придніпров'я. 2004. № 6. С. 127–136.
29. Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л. Корекція психофізичного стану старших дошкільників з різною руховою асиметрією як педагогічна проблема. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. № 4. С. 35–38.
30. Закон України «Про загальну середню освіту» (зі змінами і доповненнями). — Режим доступу до сайту : <http://www.rada.gov.ua>.

31. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». — Режим доступу до сайту : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=12>.

32. Калиниченко І. Оцінка здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008, Т. 2. С. 128-131.

33. Калиниченко І. О. Вплив уроків фізичного виховання на розумову працездатність та основні психічні функції дітей шкільного віку. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 107, Т. 2. С. 48-52.

34. Ключ О. А., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Організація і методика корекції психофізичного стану учнів других класів у процесі фізичного виховання: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Рута, 2013. 204 с.

35. Ковальова Л. М. Опитувальник для вчителя з визначення рівня дезадаптації першокласників до навчальної діяльності. Начальная школа. 1996. № 7. С. 17.

36. Ковальчук Л. В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. ЛДУФК. Львів, 2007. 20 с.

37. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

38. Конев Н. К. Возможности закаливания и аутотренинга в улучшении показателей соматического здоровья детей. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. № 2. С. 48-49.

39. Коробейнікова Л. Г. Особливості фізичного розвитку та формування психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку в умовах різних форм навчання: автореф. дис... канд. біол. наук: 03.00.13. КНУ імені Т. Шевченка. Київ, 2002. 19 с.

40. Коцур Н. Гармонійність фізичного та розумового розвитку молодших школярів шляхом оптимізації фізичного виховання. Молода спортивна наука України. 2008. Вип. 14. Т. 2. С. 118-123.

41. Коцур Н. І. Основи педіатрії і гігієни раннього та дошкільного віку: навч. посібник. Чернівці: Книги XXI, 2010. 576 с.

42. Ключ О. А. Ефективність програми корекції психофізичного стану дітей протягом другого року навчання в ЗНЗ. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физ. воспитания и спорта. 2014. № 3. С. 25-30.

43. Крамская В. В. Предупреждение развития начальных проявлений хронической усталости у детей младшего школьного возраста средствами физического воспитания: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. КрГПУ. Краснодар, 2010. 24 с.

44. Кривчикова О., Лясота Т. Психомоторний стан як фактор адаптації учнів початкових класів до умов навчання в школі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008, Т. 1. С. 162-164.

45. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

46. Лещак О. М. Корекція фізичного стану і соматичного здоров'я школярів в умовах літнього дитячого оздоровчого закладу: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський нац. у-тет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2012. 20 с.

47. Леутин В. П., Николаева Е. И. Функциональная асимметрия мозга: мифы и действительность. СПб: Речь, 2005. 276 с.

48. Лясота Т. І. Підвищення адаптаційних можливостей дітей 6–7 років до умов навчання в початковій школі засобами фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2012. 21 с.

49. Маковкіна Ю. А. Оцінка стану здоров'я та адаптаційних можливостей у дітей молодшого шкільного віку з урахуванням індивідуально-типологічних характеристик організму: автореф. дис... канд. мед. наук: 14.00.13. КНМУ імені М. Богомольця. Київ, 2005. 18 с.
50. Маляр Н. С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. ТНПУ імені Гнатюка. Тернопіль, 2014. 197 с.
51. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: монографія. Київ: Євролінія, 2002. 320 с.
52. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. ХДАФКС. Харків, 2007. 22 с
53. Малых С. Б., Егорова М. С., Мешкова Т. А. Основы психогенетики: учеб. пособие. М: Эпидавр, 2009. 744 с.
54. Мицкан Б. М., Ковальчук Л., Ткачівська І. Вікові зміни фізичного потенціалу дітей в умовах сучасної школи. Науковий часопис Національного пед. у-ту імені М. П. Драгоманова. 2010. Серія 15 К. С. 84-94.
55. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2010. 42 с.
56. Навчальна програма з фізичної культури для початкових класів загальноосвітніх шкіл (1-4 клас). 2016 рік. — Режим доступу до сайту: <https://osvita.ua/school/program/program-1-4/57061/>
57. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах» від 21.07.2003 р. за № 486. Київ, 2003. 12 с.
58. Носко М. О., Горошко Ю. В., Носко Ю. М., Гришко Л. Г. Стан фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Вісник Чернігівського

нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 107. Т. 3. С. 88-90.

59. Оржеховська В. М., Пилипенко О. І. Превентивна педагогіка: навч. посібник. Черкаси: Відлуння, 2007. 284 с.

60. Осадчая Т. Ю., Максименко И. Г. Физическое воспитание школьников в США: учеб. пособие. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 144 с.

61. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2010. 432 с.

62. Петрів О. П. Психологічні особливості розумової працездатності молодших школярів: автореф. дис... канд. пс. наук: 19.00.07. КНУ імені Т. Шевченка. Київ, 2005. 20 с.

63. Поліщук В. М. Психологічні особливості дітей перехідного періоду від дошкільного до молодшого шкільного віку: автореф. дис... канд. пс. наук: 19.00.07. КНУ імені Т. Шевченка. Київ, 1995. 21 с.

64. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язберезувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.02. Нац. пед. у-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2012. 42 с.

65. Практична психологія у початковій школі. Упоряд. О. А. Атемасова. Харків: Ранок, 2011. 160 с.

66. Приходько В. М. Превентивна педагогіка. Виховна робота в школі. 2006. № 3. С. 2-5; 14-19.

67. Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей в навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді / Наказ МОН України та МОЗ України за № 242/178 від 21.04.2003. Київ, 2003. 12 с.

68. Роговик Л. С. Психомоторна дія як фактор розумової активності в навчанні дітей п'яти-восьми років: автореф. дис... канд. пс. наук: 19.00.07. КНУ імені Т. Шевченка. Київ, 2003. 20 с.

69. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України. Фактори «ризиків» шкільного середовища. Основи здоров'я та фіз. культура. 2007. № 9. С. 12-14.
70. Силина Е. А., Евтух Т. В. Межполушарная асимметрия и индивидуальные различия: монография. Пермь: ПГПУ, 2004. 136 с.
71. Солодков А. С. Коррекция физического и функционального развития детей путем рационализации двигательного режима. Адаптивная физическая культура. 2004. № 3(19). С. 17-22.
72. Тітов І. Г. Вступ до психофізіології: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2011. 296 с.
73. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2011. 18 с.
74. Фізична культура. Програма для 1-4-х класів ЗНЗ. Київ, 2016. — Режим доступу: <https://osvita.ua/school/program/program-1-4/57061/>
75. Функциональная межполушарная асимметрия: хрестоматия / Н. Н. Боголепова, В. Ф. Фокина. М: Научный мир, 2004. 728 с.
76. Хрипко І. Динаміка показників психофізичного розвитку молодших школярів під впливом занять з традиційними та інноваційними засобами фізичної культури. Молода спортивна наука України. 2008. Вип. 12., Т. 2. С. 201-205.
77. Швець О. П. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський нац. у-тет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2011. 20 с.
78. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. 2-е вид., стереот. Кам'янець-Подільський: ПП Видавництво «Оіюм», 2013. 280 с.
79. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію: 2010 рік. Київ, 2011. 360 с.

80. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію: 2016 рік. Київ, 2017. 379 с.

81. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. Київ: Здоровья, 1991. 231 с.

82. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Dutchak, M., Balatska, L., Herasymchuk, A., Mazur, V. (2017). Effectiveness of different options for teaching children basic movements due to certain handedness. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2). 582-589. doi: 10.7752/jpes.2017.02088.

83. Katzmarzyk, P. T., Silva, M. J. C. (2013). *Growth and maturation in human biology and sports*. Coimbra: University press.

84. Kuhl, J., Kazen, M. (2005). *Hemispheric asymmetry: Does power beat wisdom ?* Seattle: Hogrefe and Huber Publishers.

85. Malina, R. M., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004). *Growth maturation & physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.

86. *Physical education for lifelong fitness: the physical best teachers guide* (2005). American Alliance for health, physical education, recreation & dance. NY.

87. *United Kingdom chief medical officer. At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health* (2004). London: Department of Health. — Режим доступу : <http://tinyurl.com/332mf>.

Список опублікованих праць за темою дипломної роботи магістра

887. Осовська І. Я., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А., Гуска М. В. Стан готовності дітей до навчання у початковій школі. Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту: матеріали XI Міжнародної наукової конференції пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна (18-19 жовтня 2018 року, м. Чернігів); відп. ред. С. В. Гаркуша. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2018. С. 123-126.

Д О Д А Т К И

Додаток 1

Зразок протоколу «ESAP» для визначення показників РП дитини