

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**Дипломна робота
магістра**

**з теми «АДАПТАЦІЯ 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗА ДОПОМОГОЮ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи $FK_1 - M22$
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
за освітньою програмою Середня освіта
(Фізична культура)

Олександр ТОВСТОКОРОВ

Керівник: **Леся ГАЛАМАНЖУК**, доктор
педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри теорії та методик
дошкільної освіти

Рецензент: **Геннадій ЄДИНАК**, доктор
наук з фізичного виховання та спорту,
професор

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ДОСЯГНЕННЯ АДЕКВАТНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	9
1.1 Адаптація до освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти як педагогічна проблема.....	9
1.2 Фізичне виховання як засіб формування адекватної адаптації дітей до навчання у закладі загальної середньої освіти в сучасних умовах функціонування чинної системи освіти.....	19
1.3 Інноваційні ідеї у фізичному вихованні із забезпечення адекватної адаптації 6-річних дітей до навчання у закладі загальної середньої освіти.....	28
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	46
2.1 Методи дослідження.....	46
2.2 Організація дослідження.....	49
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА БІОЛОГІЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	50
3.1 Стан вияву фізичної активності та психомоторних показників 6-річних дітей протягом першого року навчання у закладі загальної середньої освіти.....	50
3.2 Стан морфофункціонального розвитку 6-річних дітей протягом першого року навчання у закладі загальної середньої освіти.....	58
РОЗДІЛ 4 ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ 6-РІЧНИХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	61
4.1 Організаційно-педагогічні умови використання 6-річними першокласниками занять фізичними вправами для поліпшення розумової працездатності.....	61

4.2 Організаційно-педагогічні умови врахування 6-річними першокласниками психолого-педагогічних заходів для полегшення адекватної адаптації до навчання.....	64
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. Початок навчання дитини у закладі загальної середньої освіти (ЗЗСО) – складний та відповідальний етап у житті. Адже відбувається дуже багато змін. Це не тільки нові умови життя та діяльності - це й нові контакти, нові стосунки, нові обов'язки. Змінюється соціальна позиція: був просто дитиною, тепер став школярем. Змінюється соціальний інститут навчання і виховання: не садочок, батьки, бабуся, а школа, де навчальна діяльність стає провідною. Змінюється все життя дитини, – все підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам і турботам [Адапт; Афанас].

Ураховуючи зазначене, виникає питання – якою мірою дитина, яка розпочинає навчання у ЗЗСО спроможна вчитися без проблем? Дитина, яка не досягла необхідного рівня розвитку, не має уявлення про шкільне життя, – с початком навчання у ЗЗСО завжди стикається з масою труднощів, невдач, непорозумінь, котрі можуть призвести до негативних наслідків. У зв'язку з цим виникла необхідність перегляду роботи з питань спадкоємності між ланками, систематизувати і шукати причини, намітити шляхи рішення проблеми адаптації першокласників [Бодел; Дзюбко; Ковальч].

Сучасна статистика свідчить, що захворюваність дитячого населення України має стійку тенденцію до зростання. Зниження рівня здоров'я характерне для всіх вікових періодів життя дитини. Так, профілактичні огляди школярів виявляють удвічі більше, ніж двадцять років тому, порушень постави, захворювань органів слуху та зору (Н. Гончарова, 2009; О. Бондар, 2009; В. Петрович, 2010). Як свідчать дослідження, за час навчання у школі загальний стан здоров'я учнів погіршується (Л. Березіна, 2003; І. Когут, 2004; І. Сапуга, 2007; С. Трачук, 2011; М. Чернявський, 2011; Т. Лясота, 2012).

На сучасному етапі розвитку освіти в Україні характеризується активним впровадженням у процес навчання різноманітних педагогічних інновацій без урахування індивідуальних психофізіологічних особливостей дітей, їх віку, стану здоров'я, особливостей індивідуальної адаптації до процесу навчання. На сьогодні прослідковується тісний зв'язок між здоров'ям дитини, її фізичним розвитком та можливостями опанування освітньої програми з фізичного виховання сучасними школярами (Н. Москаленко, 2011; І. Хрипко, 2012). Підґрунтя фізичного та психічного здоров'я людини закладаються ще в дошкільному віці, а шкільний період є дуже важливий для виховання здорової, загартованої, фізично витривалої дитини та формування її характеру. Підвищення ефективності та якості фізичного виховання молодших школярів постійно знаходиться в центрі уваги вітчизняних та іноземних фахівців (О. Дубогай, 2005; Т. Круцевич, 2011; Бар-Ор, Т. Роланд, 2009). Фізична активність є невід'ємною частиною поведінки людини. Вона визначається соціально-економічними та культурними чинниками, є поєднанням рухових, соціальних і духовних компонентів. Чим раніше починається процес формування навичок у дітей до фізичної активності, занять фізичними вправами, тим міцнішими вони стають (О. Багінська, 2008).

Наукові дослідження свідчать, що значна частина дітей, які вступають до першого класу, має низьку успішність (О. Петрів, 2005; Л. Ковальчук, 2007; Т. Лясота, 2012). Відомо, що високий рівень успішності при недостатній функціональній готовності дитини досягається значним напруженням різних систем організму, що може призводити до порушень нервово-психічної сфери дитини та до погіршення здоров'я. Адаптивність індивіда проявляється через такі його властивості: працездатність, опірність організму до несприятливих умов довкілля, комунікабельність, сила волі та мужність, здатність до навчання, гармонія фізіологічних функцій і психологічних процесів. Постійна мінливість середовища вимагає оцінки і таких характеристик адаптивності людини, як динамічність, безперервність та пластичність адаптивних процесів (О. Єрохіна, 2008).

Беручи до уваги зазначене констатуємо незавершеність досліджень, спрямованих на розв'язання проблеми щодо адекватної адаптації дітей 6-річного віку до освітнього процесу у ЗЗСО у випадку використання форм, засобів і методів фізичного виховання. Підтверджується це виявленими протиріччями, а саме: між необхідністю усунути відмінні від необхідного результат адаптації дитини до діяльності у ЗЗСО та кількістю інформації про дієві технології, методики розв'язання означеної проблеми. У зв'язку із зазначеним обрали таку тему дипломного проекту: *«Адаптація 6-річних дітей до освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти за допомогою фізичного виховання»*.

Роботу виконано згідно плану науково-дослідної роботи на 2019-2024 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 активності дітей та молоді». Роль автора в дослідженні, як співвиконавця теми лабораторії, полягала у тому, що було отримано інформацію, як на теоретичному, так і емпіричному рівнях.

Мета дослідження – виокремити організаційні засади і педагогічні умови забезпечення адекватної адаптації 6-річних першокласників до освітнього процесу в школі за допомогою фізичного виховання.

Ураховуючи мету, визначили такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичне підґрунтя адаптації дітей до освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти допомогою форм, засобів і методів фізичного виховання.

2. Визначити стан готовності 6-річних першокласників до освітнього процесу.

3. Розробити організаційні засади фізичного виховання у забезпечення адекватної адаптації 6-річних першокласників до освітнього процесу в школі.

4. Виокремити педагогічні умови забезпечення адекватної адаптації 6-

річних першокласників до освітнього процесу під час фізичного виховання в школі.

Об'єкт дослідження – адаптація дітей до освітнього процесу.

Предмет дослідження – засади та умови адаптації 6-річних першокласників до освітнього процесу під час фізичного виховання у школі.

Методи дослідження. Дослідження передбачало використання комплексу адекватних методів. Такі методи належали до загальнонаукових (аналіз, узагальнення, теоретичне моделювання) та прикладних. До останніх належали такі групи методів: медико-біологічні (антропометрія, соматометрія, пульсометрія, сфигмоманометрія, спірометрія, динамометрія), педагогічні (тестування, експеримент), математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження, які мають практичне значення, стосуються, передусім визначених педагогічних умов і організаційних засад фізичного виховання 6-річних першокласників, спрямованого на досягнення ними адекватної адаптації до навантажень, якими відзначається освітній процес у ЗЗСО. Такі дані можуть використати у своїй діяльності вчителі фізичного виховання, вчителі початкових класів, а також батьки у діяльності з організації фізичної активності 6-річних першокласників у напрямі досягнення адекватної адаптації до освітнього процесу.

Крім зазначеного інше практичне застосування одержаних даних полягає у можливості використовувати інформацію теоретичного змісту і певною мірою практичного змісту у навчальному процесі майбутніх фахівців із фізичного виховання і початкової освіти під час навчання у закладі вищої освіти.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дипломного проекту магістра проходили апробацію, у першу чергу – під час проведення наукових конференцій. Одна з таких конференцій – Всеукраїнська «Формування здорового способу життя студентської та

учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2022), інша – «Науково-практична конференція аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (Кам'янець-Подільський, 2022-2023 роки).

Публікації. Основні результати дослідження за темою дипломного проекту магістра викладено в одній науковій публікації – О. Товстокоров, Л. Галаманжук. До питання про адекватну адаптацію 6-річних дітей до освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти. *Збірник наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. С. 178-183.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 75 сторінках, з яких 65 – основного тексту. Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків та списку 92 використаних джерел інформації.

ВИСНОВКИ

1. Проведеним дослідженням джерел інформації встановлено особливості адаптації до освітнього процесу в ЗЗСО дітей 6-річного віку. При цьому, фізичне виховання продовжує залишатися одним із провідних засобів формування адекватної адаптації таких дітей до навчання у ЗЗСО в сучасних умовах функціонування чинної системи освіти. Водночас відзначаємо інноваційні ідеї у фізичному вихованні із забезпечення адекватної адаптації 6-річних дітей до навчання у ЗЗСО, але дотепер вони дозволяють розв'язати досліджувану проблему.

2. Дефіцит фізичної активності 6-річних першокласників становить 50–60 % від необхідної норми для підтримки нормального рівня здоров'я та фізичного розвитку. Загальна кількість занять фізичною культурою та спортом для таких дітей рекомендується 8–12 годин у тиждень, у тому числі обов'язкові інструктивні, секційні, додаткові, самостійні заняття та домашні завдання. При цьому середня норма фізичної активності, включаючи всі її різновиди, для дітей має становити не менше 12–18 тис. рухів на день.

3. Спостереження виявило, що наявний руховий режим не досить задовольняє потребу дітей у рухах. У зв'язку з цим моторний режим 6-річних учнів початкових класів потребує чіткого планування, регулювання протягом дня та тижня.

4. За комплексною оцінкою результатів психофізіологічного тестування за тестом Керна-Йірсека 6-річних першокласників лише 48 % вважаються готовими до навчання. При цьому недостатньою фізичною готовністю відзначаються м'язи кісті руки, а також стан розвитку координації, локальної м'язової сили, відчуття часу та простору. Водночас, виявлено порушення у більшості з них: сколіотичну поставу мали 14,8 % хлопчиків і 6,38 % дівчаток, кифотичну поставу – по 4,25 % хлопчиків і дівчаток. Крім цього, 8,5 % хлопчиків і 17 % дівчаток мали деформацію

грудної клітки, а випуклість однієї з лопаток та сутулість були виявлені у 56 % хлопчиків та 44,7 % дівчаток.

5. Найважливішими педагогічними умовами поліпшення адекватності адаптації 6-річних першокласників протягом першого року навчання у ЗЗСО є: організація фізичної активності дітей на засадах гуманізації та демократизації її змісту із використанням різних засобів, форм, методів фізичного виховання; здійснення індивідуально диференційованого підходу до учнів у виборі засобів та форм занять з урахуванням віку, індивідуальних особливостей, можливостей; забезпечення рівного доступу до вправ та створення рівних можливостей для участі всіх дітей у руховій діяльності; встановлення добрих, гуманних, доброзичливих та довірливих стосунків між учасниками педагогічного процесу; надання незалежності, свободи дій шляхом скасування жорстких вимог до учнів; раціональне чергування різних видів діяльності та форм фізичних вправ; дотримання дидактичних принципів навчання (систематичності, послідовності, доступності, індивідуалізації, свідомості та активності).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація учнів до шкільного навчання. 1–10 класи / Уклад. : О. Є. Марінушкіна, Ю. О. Замазій ; за заг. редакцією Л. Д. Покроєвої. Харків : Ранок, 2011. 192 с.
2. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах / упоряд. Т. Чернова. Київ : Шкільний світ, 2008. 128 с.
3. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ : Здоров'я, 1990. 168 с.
4. Андрєєва О. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 34-36.
5. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник. Львів : Кварт, 2011. 303 с.
6. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посібник. 3-є вид., пер. і доп. Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2007. 248 с.
8. Арєф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Київ : Ви-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. С. 87.
9. Афанасенко В. В. Системный подход к образованию и оздоровлению детей. *Физическая культура, воспитание, образование, тренировка* : зб. наук. праць. 2007. № 4. С. 15-16.
10. 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.
11. Бібік Н. М. Формування пізнавальних інтересів молодших школярів. Київ, 1998. 199 с.
12. 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.

13. Боделан О. Р. Психологічне забезпечення адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : [спец.] 19.00.07 ОДПУ. Одеса, 2000. 19 с.
14. Боднарчук О. М. Взаємодія школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів перших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2013. 20 с.
15. Бондар О. М. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей 5–6 років із урахуванням просторової організації їхнього тіла : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2009. 19 с.
16. Борисенко А. Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Київ : Рад. школа, 1989. 192 с.
17. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 1–4 класи : навч. посіб. [для вчителів фіз. культури]. Харків : Ранок, 2009. 224 с.
18. Вашуленко М. С., Сокирко М. В. Інтенсифікація пізнавальної діяльності учнів у період навчання грамоти. *Початкова школа*. 1998. № 12. С. 17-25.
19. Власова О. І. Основи психології та педагогіки : підручник. 2-е вид., переробл. Київ : Знання, 2011. 333 с.
20. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : навч. посіб. К. : Освіта України, 2010. 288 с.
21. Волкова І. Здоров'я школярів — взаємодія лікарів, педагогів, психологів. *Практика управління закладом освіти*. 2009. № 12. С. 5.
22. Волошина В. В. Психологічні детермінанти навчальної успішності молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 Інститут психології НАПН України. Київ, 1999. 19 с.
23. Гавришко С. Г. Оцінка індивідуальних можливостей моторно обдарованих дітей 4–6 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2004. 20 с.

24. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. університет імені Івана Огієнка, 2021. 189 с.

25. 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. 180 с.

26. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26, Вип.1(94). С. 62-65.

27. Горянчук А. О. Фізичний стан сучасних 6-річних учнів початкової школи : дипломний проект магістра. 012 Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені І. Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2019. 110 с.

28. Гриньова М. В. Саморегуляція навчальної діяльності школяра: теоретико-методичний аспект. Харків : Фоліо, 2007. 256 с.

29. Гуменна О. А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних умовах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата біол. наук : 03.00.13 НУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2006. 20 с.

30. Гуска М. Б., Зубаль М. В., Гуска М. В., Мазур В. Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав : навч.–метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. 400 с.

31. Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль : Астон, 2003. 144 с.

32. Даценко І. І., Шегедін М. Б., Шашков Ю. І. Гігієна дітей і підлітків : підручник. К. : Медицина, 2006. 304 с.

33. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : підручник. 2-ге вид., доповн. К. : Академвидав, 2012. 352 с.

34. Дзюбко Л. В. Психологічні особливості ранньої дезадаптації і шляхи її подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 Інститут психології НАПН України. Київ, 2000. 18 с.

35. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : навч. посіб. К. : Шкільний світ, 2005. 112 с.

36. Дубогай О. Д. Комплексна методика вивчення й оцінки рухового розвитку організму молодших школярів. *Основи здоров'я та фізична культура*. 2007. № 6. С. 10—13.

37. Єдинак Г. А., Шиян Б. М., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. 3-є вид. стереот. [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : КПНУ імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.

38. Закон України «Про загальну середню освіту» (зі змінами і доповненнями). — Режим доступу до сайту : <http://www.rada.gov.ua>.

39. Захарова Н. М. Адаптація дітей дошкільного віку до сучасного соціального простору : монографія. Донецьк : Вид-во "Ноулідж" (донецьке відділення), 2010. 218 с.

40. 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.

41. Карачевська Н. В. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Л., 2007. 20 с.

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

43. Ключ О. А. Корекція психофізичного стану учнів других класів у процесі фізичного виховання : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з

фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ТНПУ імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2013. 267 с.

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

45. Ковальчук Л. В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Л., 2007. 20 с.

46. Когут І. О. Порівняльна характеристика рухового режиму та показників здоров'я першокласників, які навчаються в школах різного типу. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. Л. : Українські технології, 2004. Вип. 8, Т. 3. С. 163—166.

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

48. Коробейніков Г. В. Фізіологічні особливості формування фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Черкаського пед. у-ту. Серія : Педагогічні науки*. 2002. Вип. 39. С. 64—69.

49. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.

50. Костенко А. В. Адаптаційно-резервні можливості здорових дітей молодшого шкільного віку та метаболічна корекція їх порушень : автореф. дис. на здобут. наук. ступеня канд. мед. наук : 14.01.10 «Педіатрія». К., 2008. 20 с.

51. Коцур Н. Гармонійність фізичного та розумового розвитку молодших школярів шляхом оптимізації фізичного виховання. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. Л. : Українські технології, 2008. Вип. 14, Т. 2. С. 118—123.

52. Кривчикова О. 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.

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

54. Куценко Т. В. Стан властивостей психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата біол. наук : 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин». К., 2000. 18 с.

55. 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 ДУ «Прикарп. Нац. у-т імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2012. 20 с.

56. Лисянська Т. М. Педагогічна психологія : навч. посіб. 2-е вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2012. 264 с.

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

58. Мазуряк І. О. Педагогічні умови оптимізації працездатності учнів початкової школи : кваліфікаційна робота – рівень вищої освіти другий (магістерський). Чернівці, 2021. 95 с.

59. 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 НУ імені Тараса Шевченка. К87-89692005. 18 с.

60. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Свасьєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 246 с.

61. Маляр Н. С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2014. 20 с.

62. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія. К. : Євролінія, 2002. 320 с.

63. Мардар Г. І. Прогноз адаптації першокласників до навчання в школі. *Науковий вісник Чернівецького нац. у-ту. Серія : Педагогіка та психологія*. 2007, Вип. 331. С. 155—162.

64. 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 ХДАФК. Харків, 2007. 22 с.

65. Містулова Т. Є. Математичні методи в теорії і практиці спорту : навч. посіб. Київ : Науковий світ, 2004. 90 с.

66. Мицкан Б. М. Порівняльна характеристика фізичної працездатності дітей шестирічного віку різного типу соціалізації. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні* : зб. наук. пр. Рівне, 2006. Вип. III. Ч. I. С. 163–165.

67. Мицкан Б. М. Вікові зміни фізичного потенціалу дітей в умовах сучасної школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Наук.–пед. пробл. фіз. культури / Фізична культура і спорт»*. 2010. С. 84—94.

68. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. 2-е вид. К. : Слово, 2012. 464 с.

69. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2009. 42 с.

70. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Київ: МОН України, 2016. 40 с.

URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

71. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. Львів : Українські технології, 2003. 148 с.

72. Носко М. О. 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.

73. Огніста К. М. Рухливі ігри у фізичному вихованні молодших школярів : метод. реком. Тернопіль : ТДПУ, 2004. 40 с.

74. Онисюк О.А. Психологічні особливості особистісного розвитку молодшого школяра : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 «Вікова психологія». К., 2001. 20 с.

75. Оржеховська В. М. Превентивна педагогіка : навч. посіб. Черкаси : Відлуння, 2007. 284 с.

76. Петрів О. П. Психологічні особливості розумової працездатності молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 «Вікова психологія». К., 2005. 20 с.

77. Пивовар А. В. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Л., 2005. 20 с.

78. Подригало Л. В. Изучение показателей неспецифической резистентности школьников младших классов. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Пед. науки. Фіз. виховання та спорт.* 2013. Вип. 107, Т. 2. С. 327-329.

79. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ЛДУФК. Л., 2008. 20 с.

80. Прозар М. В. Адаптація учнів перших класів до навчальної діяльності в початковій школі. *Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Серія : Педагогіка*. 2015. № 1. С. 65—67.

81. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. Офіційний вісник України. 2018 р. № 19. С. 32. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF>

82. Про затвердження методичних рекомендацій щодо адаптаційного періоду для учнів першого класу у Новій українській школі : наказ Міністерства освіти і науки України від 20.08.2018 № 923. – URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacijshodo-adaptacijnogo-periodu-dlya-uchniv-pershogo-klasuu-novij-ukrayinskij-shkoli>

83. Прояви дезадаптації та причини її виникнення. – URL : https://sotsped6.blogspot.com/2021/09/blog-post_28.html

84. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України. Фактори «ризик» шкільного середовища. *Основи здоров'я та фіз. культура*. 2007. № 9. С. 12–14.

85. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімп. л-ра, 2001. 439 с.

86. Слюсарчук В. В. Програмування занять з покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 Державна установа «Прикарпатський нац. ун-т імені Впасиля Стефаника». Івано-Франківськ, 2012. 20 с.

87. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підруч. [у 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.

88. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник [у 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. 367 с.

89. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. В. Ареш'єва. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький А., 2012. 265 с.

90. Тіхонова М. І. Технологічні фактори емоційної дезадаптації молодших школярів : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07 Інститут психології НАПН України. Київ, 2003. 20 с.

91. 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.

92. «Ціна» адаптації та дезадаптація. – URL : <https://studentam.net.ua/content/view/10797/86/>