

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 «**ФІЗИЧНИЙ СТАН СУЧАСНИХ 6-РІЧНИХ  
УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**»

Виконала: студентка 2 курсу,  
групи DOb1 – M18z,  
спеціальності 012 Дошкільна освіта  
за освітньою програмою Дошкільна освіта  
(заочна форма навчання)  
**Горянчук Анастасія Олегівна**

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

Рецензент: **Дорож І. А.**, кандидат  
педагогічних наук, асистент кафедри  
теорії та методик початкової освіти

## З М І С Т

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ПЕРЕДУМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	9
1.1 Показники фізичного стану сучасних 6-річних учнів закладу середньої освіти.....	9
1.2 Ефективність пристосування 6-річних дітей до діяльності у закладі середньої освіти.....	19
1.3 Перспективні напрямки модернізації фізичної активності 6-річних дітей для раціонального пристосування до діяльності у закладі середньої освіти.....	27
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	42
2.1 Методи дослідження.....	42
2.2 Організація дослідження.....	47
РОЗДІЛ 3 ФІЗИЧНИЙ СТАН 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ ПРОТЯГОМ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	49
3.1 Особливості пристосування дітей до діяльності.....	49
3.2 Особливості розумової працездатності.....	54
3.3 Вияв функціональних показників.....	61
3.4 Залежність між показниками фізичного стану та адаптації до навчальної діяльності 6-річних першокласників.....	62
РОЗДІЛ 4 ПРОЕКТУВАННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ 6-РІЧНИХ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ.....	66
4.1 Організаційні умови змісту фізичної активності.....	66
4.2 Методичні аспекти змісту фізичної активності.....	69
4.3 Ефективність експериментальної розробки.....	79
ВИСНОВКИ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88

ДОДАТКИ.....	
Додаток А.1.....	101
Додаток А.2.....	102
Додаток А.3.....	104
Додаток А.4.....	105
Додаток А.5.....	107
Додаток А.6.....	109
Додаток А.7.....	111

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ЗДО – заклад дошкільної освіти

ЗСО – заклад середньої освіти

ІР – індекс Руфф'є

СІ – силовий індекс

ЧСС – частота серцевих скорочень

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Одним із важливих завдань дошкільної освіти є підготовка дитини до навчання у закладі середньої освіти [34; 41; 42].

Але досягнення успіху у вирішенні такого завдання не повинно негативно позначатися на стані соматичного і психічного здоров'я дитини, на його загальному розвитку [1; 5; 21]. Водночас, необхідно вирішувати інші, але також не менш важливі завдання, зокрема з поліпшення функціональних показників, розвитку моторної функції і фізичних якостей, превенції негативного впливу навчального середовища на організм дитини взагалі та означені й інші показники фізичного стану зокрема [14; 15; 20; 22].

Зазначене необхідно з різних причин, а одна з провідних – перехід дитини на відмінні від попереднього режим дня та параметри розумової діяльності в зв'язку з початком навчання у закладі середньої освіти. Цей перехід у 56-76,6 % дітей відбувається по типу стресу [36; 100]. На фоні зниження фізичної активності першокласників, що зумовлена неадекватністю навчального навантаження їхнім можливостям, та напруження механізмів адаптації (на початку навчального року у 17 %, в середині – у 71 %, наприкінці – 63 % дітей) [8; 56] відбувається розвиток втоми дітей навіть у невластиві для цього дні навчального тижня [53; 82]. При цьому, у випадку 6-річних першокласників зазначена негативна тенденція зумовлює утворення низького адаптаційного потенціалу [24; 37; 54].

У зв'язку з вищезазначеним переважна більшість дослідників наголошує на необхідності модернізації організації, формування змісту фізичної активності, передусім для 6-річних першокласників, а також способів реалізації такої активності у закладах середньої освіти для поліпшення показників їхнього фізичного стану [13; 15; 16; 20; 30; 31; 38].

На сучасному етапі під фізичним станом розуміють характеристику особистості індивіда, стану його здоров'я, статури і конституції,

функціональних можливостей організму, фізичних працездатності й підготовленості. У зв'язку із важливістю такої характеристики виникає проблема проектування заходів, основою яких є фізична активність, для вирішення поставленого завдання.

Аналіз інформації наявної джерельної бази засвідчив поодинокий характер досліджень, що здійснюється в означеному науковому напрямі. Зазначене свідчить про необхідність проведення таких досліджень.

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 показників фізичного стану дітей дошкільного віку, розробленні експериментальних методик фізичної активності 6-річних першокласників та експериментальній перевірці їх ефективності.

**Мета дослідження** – експериментально обґрунтувати організацію і зміст малих форм фізичної активності для поліпшення фізичного стану 6-річних першокласників.

Виходячи з мети вирішували такі **завдання**:

1. Вивчити за даними наукової літератури передумови розвитку 6-річних дітей під час навчання у початковій школі.
2. Встановити значення показників фізичного стану у 6-річних дітей протягом першого року навчання у закладі середньої освіти.
3. Визначити організаційні умови й методичні аспекти фізичної активності 6-річних першокласників та експериментально перевірити їх ефективність у поліпшенні фізичного стану.

**Об'єкт дослідження** – фізична активність дітей дошкільного віку.

**Предмет дослідження** – фізичний стан 6-річних дітей при використанні чинного змісту фізичної активності протягом першого року навчання у закладі середньої освіти.

Для вирішення поставлених завдань використовували адекватні **методи дослідження** на теоретичному та емпіричному рівнях. Зокрема, було використано з а г а л ь н о н а у к о в і методи (аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення, теоретичне моделювання) для вивчення стану досліджуваної проблеми за інформацією літературних джерел. П е д а г о г і ч н і методи (тестування, констатувальний і формувальний етапи експерименту) використовували для одержання даних про вияв і зміну показників фізичного стану 6-річних дітей, які розпочали навчання у закладі середньої освіти при використанні різних варіантів організації та змісту їх фізичної активності.

І з м е д и к о - б і о л о г і ч н и х методів дослідження використовували антропометрію, динамометрію, пульсометрію, сфігмоманометрію, спірометрію. З їх допомогою встановлювали особливості фізичного стану 6-річних дітей. Методи м а т е м а т и ч н о ї с т а т и с т и к и використовували для адекватного аналізу та інтерпретації одержаних емпіричних даних.

**Наукова новизна** одержаних результатів:

- уперше визначено особливості взаємозв'язків між зміною показників соціальної, психологічної адаптації та функціональних показників, фізичної підготовленості, фізичної працездатності 6-річних дітей протягом першого року їх навчання у закладі середньої освіти;

- доповнено дані про вікові особливості вияву та зміни показників фізичного стану 6-річних дітей протягом першого року навчання у закладі середньої освіти;

- поглиблено знання про методики поліпшення показників фізичного стану 6-річних першокласників за допомогою малих форм фізичної активності.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у створенні передумов для вдосконалення організації, змісту та способів реалізації фізичної активності у малих формах занять для досягнення позитивного результату в поліпшенні фізичного стану першокласників закладу середньої освіти, але передусім вік 6 років. Створено також можливість для використання одержаних даних під час читання лекцій, проведення практичних і семінарських занять на педагогічному факультеті, факультеті фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дипломного проекту магістра були апробовані на XII Міжнародній науковій конференції пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2019), III Міжнародному науковому конгресі істориків фізичної культури «Історія фізичної культури і спорту народів Європи» (Луцьк, 2019), звітних науково-практичних аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2018-2019).

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

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 113 сторінках, з яких 87 – основного тексту, що містить 9 таблиць і 4 рисунки. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, чотирьох розділів, висновків, списку 117 використаних джерел інформації та 7 додатків.



## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел засвідчує про наявність різних відхилень в стані здоров'я і фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, що вважається наслідком недостатнього рухового режиму. Фізична активність є одним з головних чинників покращення фізичного стану дітей, але обсяг фізичної активності та фізіологічно обґрунтовані навантаження для покращення здоров'я не забезпечуються способом життя та організацією фізичної активності в режимі дня закладу середньої освіти.

Накопичено значний практичний матеріал з використання засобів фізичної культури оздоровчої спрямованості, визначено загальні принципи їх застосування у системі фізичного виховання в закладі середньої освіти. Наявні численні дослідження, спрямовані на пошук засобів підвищення ефективності фізичного виховання учнів початкової школи. Проте зазначене не дозволяє досягти необхідного результату. У зв'язку з цим продовжується пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей.

2. Нові умови життєдіяльності 6-річних дітей, зумовлені початком навчання у ЗСО, не сприяють утворенню в них адекватної адаптації, що є одним із чинників низького соматичного здоров'я: взаємозв'язок ( $r$ ) між його показником та соціальною адаптацією, хоча і низький, але надійний ( $p < 0,05$ ), —  $r=0,24$  у дівчаток та  $r=0,48$  у хлопчиків.

Такий результат певною мірою зумовлений недостатніми функціональними можливостями систем організму і фізичною підготовленістю 6-річних дітей протягом навчального року: залежність ( $R$ ) зміни соціальної адаптації дівчаток до навчання від зміни цих показників становить відповідно 0,255 і 0,457, хлопчиків – 0,411 і 0,37, залежність зміни психологічної адаптації дівчаток до навчання – 0,341 і 0,189, хлопчиків – 0,381 і 0,299.

3. Чинний зміст фізичного виховання 6-річних першокласників недостатню ефективний у поліпшенні показників їх фізичного стану протягом навчального року: кількість захворювань у дівчаток становить  $4,8 \pm 0,2$ , у хлопчиків –  $5,3 \pm 0,2$  разів, а загальна кількість пропущених днів – відповідно у межах 15-24 та 16-26, що відповідає низькому рівню соматичного здоров'я. Функціональні показники практично не покращуються, за винятком ЖЄЛ дівчаток (приріст 6,7 %;  $p < 0,01$ ); ЧСС дівчаток і хлопчиків у випадку дії фізичного навантаження нижча від норми, в останніх додатково і розвиток м'язової системи. У всіх не змінюється низький рівень фізичної працездатності (у дівчаток ІР становить 17,4, у хлопчиків – 18,3 у. о. при мінімально необхідному – на рівні 6-9,9 (середній рівень). Фізичні якості, хоча і покращилися, проте розвиток більшості залишався на вихідному рівні, а саме в межах середнього.

4. Використання протягом одного навчального семестру розроблених організації та змісту рухливих хвилинок, перерв, занять у групі подожденого дня сприяє виразнішому, ніж традиційні організація і зміст, позитивному ефекту у поліпшенні показників фізичного стану 6-річних першокласників.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на подальшу експериментальну перевірку запропонованої розробки та проектування організаційно-методичних умов для інших форм фізичної активності учнів початкової школи, що використовується ними у режимі навчального дня та позашкільній діяльності.

## 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. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Львів: Кварт, 2011. 303 с.
3. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. 3-є вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. 248 с.
4. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М.: Теория и практика физ. культуры, 2009. 218 с.
5. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 528 с.
6. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология: Физиология развития ребенка. М.: Академия, 2002. 416 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. на здобуття наук. ступеня канд. пс. наук: 19.00.07. ОНПУ імені І. 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 і спорту: 24.00.02. ЛДУФК. Львів, 2013. 20 с.

10. Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. Київ: Олімп. л-ра, 2003. 424 с.
11. Бусловская Л. К. Здоровьесбережение в начальной школе и адаптация детей к учебным нагрузкам. Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. 2013. Вип. 107. Т. 2. С. 9-12.
12. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособ. М.: Академия, 2003. 240 с.
13. Вильчковский Э. С., Вильчковская А. Э. Физическая готовность дошкольников к обучению в школе. Фіз. культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2006. С. 41-46.
14. Вишневикий В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). М.: Теория и практика физической культуры, 2002. 270 с.
15. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Цось А. В., Шиян Б. М. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія. Запоріжжя: ЗОШПО, 2010. 250 с.
16. Виндюк А. Организация самостоятельной работы первоклассников на уроках физической культуры. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2002. Т. 1. С. 184-186.
17. Власюк О. О. Дослідження рівня здоров'я молодших школярів та способи його покращення. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2002. Т. I. С. 178-180.
18. Волкова І. Здоров'я школярів – взаємодія лікарів, педагогів, психологів. Практика управління закладом освіти. 2009. № 12. С. 5.
19. Волошина В. В. Психологічні детермінанти навчальної успішності молодших школярів: автореф. дис... канд. пс. наук. 19.00.07. КНУ імені Т. Шевченка. Київ, 1999. 19 с.

20. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: монографія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2015. 500 с.

21. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Ефективність експериментального змісту з фізичної культури в адаптації 6-річних дітей до навчання у школі. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139, Т. 2. С. 24-27.

22. Галаманжук Л., Єдинак Г. Вияв показників фізичного стану у хлопчиків 4–6 років із різною спрямованістю мануальної асиметрії. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. Вип. 1. С. 25–32.

23. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Друкарня Рута, 2019. 154 с.

24. Герасимчук А. Ю., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості для 6-річних дітей: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП «Видавництво «Оіюм», 2014. 148 с.

25. Глазун Т. В. Функциональное состояние организма учащихся 1-6 классов в условиях применения вариативных образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий: автореф. дис... канд. биол. наук. 03.00.13. КГПУ. Краснодар, 2006. 20 с.

26. Гнітецька Т., Гаврилюк А. Режими інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів з урахуванням динаміки тижневої працездатності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2005. Ч. 1. С. 205-209.

27. Гординська І. М. Ефективні шляхи покращення фізичного стану старших дошкільників: дипломна робота магістра. Кам'янець-Подільський: КПНУ імені Івана Огієнка, 2018. 92 с.

28. Грабченко А. І., Федорович В. О., Гаращенко Я. М. Методи наукових досліджень: навч. посібник. Харків: НТУ «ХПІ», 2009. 142 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. Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2003. 144 с.
31. Данилейко М. С. Адаптация детей к школьным условиям средствами физической рекреации: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. СПбГПУ имени А. Герцена. СПб, 2008. 18 с.
32. Даценко І. І., Шегедін М. Б., Шашков Ю. І. Гігієна дітей і підлітків: підручник. Київ: Медицина, 2006. 304 с.
33. Денисова Л. В., Хмельницькая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособ. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 127 с.
34. Державна національна програма «Освіта. Україна ХХІ століття». Київ: Райдуга, 1994. 62 с.
35. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Інформаційний збірник Міністерства Освіти України. 1996. № 9. С. 9-15.
36. Дзюбка Л. В. Психологічні особливості ранньої дезадаптації і шляхи її подолання: автореф. дис... канд. пс. наук. 19.00.07. НУ імені Т. Шевченка. Київ, 2000. 18 с.
37. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ : Шкільний світ, 2006. 128 с.
38. 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.

39. Єдинак Г. Організаційно-методичні основи педагогічного управління фізичним потенціалом школярів. Молода спортивна наука України. Львів: Українські технології, 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 133-138.

40. Завадська Н. Є. Емпіричне вивчення ролі адаптаційного потенціалу особистості в сучасному соціальному середовищі. 2011. – Режим доступу до сайту : [http : // www. icp-ua.com/ru/node/1359](http://www.icp-ua.com/ru/node/1359).

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

42. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – Режим доступу до сайту : [http : // zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=12](http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=12).

43. Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособ. М.: ВЛАДОС, 2000. 192 с.

44. 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.

45. 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.

46. Канівець Т. М. Основи педагогічного оцінювання: навч.-метод. посібник. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2012. 102 с.

47. Карачевська Н. В. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. ЛДУФК. Львів, 2007. 20 с.

48. 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.

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

50. Коваленко І. Стан здоров'я молодших школярів і особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань. Молода спортивна наука України. 2011. Т. 2. С. 90-94.

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

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

53. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Ненашева Л. В. Фізіологічні особливості формування фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Вісник Черкаського пед. у-ту. Серія: Педагогічні науки. 2002. Вип. 39. С. 64-69.

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

55. Коротка Г. П. Роль асиметрії головного мозку в регуляції рухових та вегетативних функцій організму : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук: 03.00.13. КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2002. 20 с.

56. Костенко А. В. Адаптаційно-резервні можливості здорових дітей молодшого шкільного віку та метаболічна корекція їх порушень: автореф. дис... канд. мед. наук: 14.01.10. НМУ імені Богомольця. Київ, 2008. 20 с.

57. Коцур Н. Гармонійність фізичного та розумового розвитку молодших школярів шляхом оптимізації фізичного виховання. Молода спортивна наука України. Львів: Українські технології, 2008. Вип. 14. Т. 2. С. 118-123.



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

59. 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. КГПУ. Краснодар, 2010. 24 с.

60. Кривецька Г. В. Передумови ефективного розвитку моторної функції дошкільників у процесі виконання фізичних вправ: дипломна робота магістра. Кам'янець-Подільський: КПНУ імені Івана Огієнка, 2018. 94 с.

61. Кривчикова О., Лясота Т. Психомоторний стан як фактор адаптації учнів початкових класів до умов навчання в школі. Фізичне вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк: Вежа, 2008. Т. 1. С. 162–164.

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

63. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: монография. Київ: Іскра, 1993. 255 с.

64. Куценко Т. В. Стан властивостей психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис.... канд. біол. наук. 03.00.13 НУ імені Т. Шевченка. Київ, 2000. 18 с.

65. Леськів А. Д., Андрощук Н. В., Дзюбановський А. Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. Тернопіль: СМП Астон, 2000. 175 с.

66. 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 і спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2012. 21 с.

67. 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. НМУ імені Богомольця. Київ, 2005. 18 с.

68. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Свасьєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навч. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 246 с.

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

70. Мицкан Б., Презлять Г. Оздоровча функція фізичної культури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Рівне, 2003. Ч. II. С. 59-64.

71. Мордвінова І. В. Сучасні технології здоров'язбережувального виховання молодших школярів. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне вих. і спорт. 2013. Вип. 107. Т. 1. С. 243-246.

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

73. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1–4 класи / Круцевич Т. Ю., Єрмолова В. М., Іванова Л. І. Кривчикова О. Д. [та ін.]. Київ: Освіта, 2012. С. 331-385.

74. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів» від 21.07.2003 р. за № 486. Київ, 2003. 12 с.

75. Нечитайло Ю. М. Антропометрія та антропометричні стандарти у дітей: метод. рекомендації. Чернівці: Вид-во БДМА, 1999. 144 с.

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

77. Онісюк О.А. Психологічні особливості особистісного розвитку молодшого школяра: автореф. дис... канд. пс. наук. 19.00.07. КНУ імені Т. Шевченка. Київ, 2001. 20 с.

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

79. Оценка физического развития детей отдельных регионов Украины в возрасте 1–14 лет / Нагорная А. М., Хижняк Н. И., Оснач А. В. [и др.]. Київ: Республиканский центр научной мед. информации, 2006. 74 с.

80. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ: Здоров'я, 1991. 256 с.

81. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах. – Режим доступу: <https://osvita.ua/legislation/doshkilna-osvita/52237/>

82. Осовська І. Я. Технології покращення фізичної готовності 6-річних дітей до шкільного навчання: дипломна робота магістра. Кам'янець-Подільський: КПНУ імені Івана Огієнка, 2018. 104 с.

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

84. 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.

85. 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.

86. 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. НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2012. 42 с.

87. Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах у літній період. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v-413736-12>

88. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 1-4 класи. Ірпінь: Перун, 2005. 112 с.

89. 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.

90. 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.

91. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.

92. Савицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистої тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис... канд. пс. наук: 19.00.07. КНУ імені Т. Шевченка. Київ, 1998. 19 с.

93. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України. Фактори «ризиків» шкільного середовища. Основи здоров'я та фіз. культура. 2007. № 9. С. 12-14.

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

95. Солодков А. С. Коррекция физического и функционального развития детей путем рационализации двигательного режима. Адаптивная физическая культура. 2004. № 3 (19). С. 17-22.

96. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВООЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. Київ: НУФВСУ «Олімп. л-ра», 2013. 528 с.

97. Сухарев А. Г. Технология социально-гигиенического мониторинга детского и подросткового возраста. Гигиена и санитария. 2002. № 4. С. 64-67.

98. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах; за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.

99. Тітов І. Г. Вступ до психофізіології: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2011. 296 с.
100. Тіхонова М. І. Технологічні фактори емоційної дезадаптації молодших школярів: автореф. дис... канд. пс. наук. 19.00.07 . КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2003. 20 с.
101. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2011. 18 с.
102. Швець О. П. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський нац. у-тет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2011. 20 с.
103. Фролова Н. Проблема пошуку нових шляхів вдосконалення системи фізичного виховання молодших школярів. Наукові записки. Серія: Педагогіка. 2004. № 4. С. 39-42.
104. Шинкарук А. І. Розвиток моторики і психіки: проблема активності та свободи: монографія. Кам'янець-Подільський: КПДУ, 2002. 200 с.
105. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута, 2012. 280 с.
106. Шморгун В. М. Психолого-педагогічна корекція затримки психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку (на основі занять фізичними вправами в умовах загальноосвітньої школи): автореф. дис... канд. пс. наук: 19.00.07. КНУ імені Т. Шевченка. Київ, 2000. 19 с.
107. Янко Н. В. Психологічна готовність до навчання першокласників гімназій як педагогічна проблема. Довкілля та здоров'я. 2000. № 4. С. 22-24.
108. Ясвин В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию: монография. М: Смысл, 2001. 366 с.
109. Armstrong N. (2000). *Paediatric exercise science and medicine*: eds. N. rmstrong, W. van Mechelen. Oxford: Oxford University Press.

110. *Comprehensive School Physical Activity Programs* (2009). National Association for Sport and Physical Education. Updated on Mar 2.

111. Falk, B., Sadres, E., Constantini, N., Zigel, L., Lidor, R. (2002). The association between adiposity and the response to resistance training among pre- and early-pubertal boys. *J. Pediatr. Endocrinol. Metab.* № 15. 597-606.

112. *Get Active ! Physical Education, Physical Activity and Sport for Children and Young People: A Guiding Framework* (2012). Published by The Professional Development Service for Teachers and funded by The Teacher Education Section. Roinn: Department of Education and Skills Ireland.

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

114. *Moving into the Future: national standards for physical education* (2004). National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. 2<sup>th</sup> ed. Oxon Hill: McGraw-Hill, 2004. Vol. VI.

115. *Physical education for lifelong fitness: the physical best teachers guide* (2005). American Alliance for health, physical education, recreation and dance. NY, 2005. 398 p.

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

### **Список праць, опублікованих за темою роботи:**

117. Горянчук А., Галаманжук Л., Єдинак Г. Формування вмінь майбутніх вихователів аналізувати фізичний стан 6-річних дітей. Історія фізичної культури і спорту народів Європи, III-ий Міжн. наук. конгрес істориків фізичної культури. 10-12 вересня 2019 року, м. Луцьк. 2019. С. 59-60. [електронний ресурс] – <http://conferences.eenu.edu.ua>