

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 ФК<sub>1</sub>– М22  
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, сфігмоманометрія, 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.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ДОСЯГНЕННЯ АДЕКВАТНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

### 1.1 Адаптація до освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти як педагогічна проблема

Початок навчання в першому класі є надскладним і відповідальним етапом у житті дитини. Адже відбувається дуже багато змін. Це не тільки нові умови життя та діяльності, але і 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 [1; 2].

Про складності і значущості періоду, пов'язаного з адаптацією дитини в школі, сказано і написано у вітчизняній психологічній і педагогічній літературі багато наукових робіт. Саме в ці перші місяці починають формуватися ті системи відносин дитини зі світом і самим собою, ті стійкі форми взаємин з однолітками і дорослими, і базові навчальні установки, які в істотній мірі визначає в подальшому успішність його шкільного навчання, ефективність стилю спілкування, можливості особистісної самореалізації у шкільному середовищі.

Звикання до школи – це тривалий індивідуальний процес. Згідно зі статистикою, тільки 50 % дітей адаптується до нових умов і вимог протягом півроку. Другій половині потрібно більше часу [80].

Взагалі адаптація (від лат. *adapto* – пристосовую) – це динамічний процес пристосування людини до умов змінного довколишнього середовища.

Власне процес адаптації складається з багатьох, тісно взаємозв'язаних, аспектів: соціального, педагогічного, фізіологічного, психологічного тощо. Що стосується фізіологічної адаптації, то медики відзначають, що більшість першокласників хворіє у вересні, деякі діти втрачають вагу в перші 2-3 місяці навчання, деякі скаржаться на втому, головний біль, стають примхливими. Це не дивно, оскільки на 6-річних малюків обрушується лавина завдань, що вимагають від них розумового і фізичного напруження. Соціально-психологічна адаптація полягає в освоєнні нового соціального статусу «учень», а також у налагодженні ефективного спілкування з однолітками і вчителем [2].

Шкільна адаптація включає в себе біологічну, психологічну і соціальну адаптацію. При цьому, біологічна адаптація є пристосувальна реакція до нового режиму життєдіяльності. Життя плінне, суперечливе, малопередбачуване: не встиг пристосуватися відчувати стабільність існування, як трапляється таке, що докорінно змінює плани, суттєво впливає на самопочуття, змушує пристосовуватися до нового й незвичного [59; 82].

Інший напрямок адаптації – психологічна, характеризується як входження до нової системи вимог, пов'язаних з виконанням навчальної діяльності. Процес взаємодії особистості й середовища полягає в пошуку й використанні адекватних засобів і способів задоволення основних її потреб, до яких належать потреба в безпеці, фізіологічні потреби (у їжі, сні, відпочинку тощо), потреба в прийнятті та любові, у визнанні та повазі, у самовираженні, самоствердженні й у розвитку. Тим самим закладаються можливості для успішної соціальної адаптації й соціалізації дитини [49; 56].

Нарешті, виокремлюється соціальна адаптація, а основним у змісті цієї характеристики – процес входження дитини до учнівського колективу. Соціальну адаптацію розглядають як завершальний, підсумковий етап адаптації в цілому, що забезпечує як фізіологічне і психологічне, так і соціальне благополуччя особистості. Першокласник повинен пристосуватись

до вимог тих соціальних груп, що характерні для школи (учнівська група, вчителі, інші класи тощо) [55; 58].

Для того, щоб адаптація першокласника пройшла успішно повинен виконуватися комплекс умов. Основними є такі [40; 45; 46; 57; 58; 62]:

1. Спрямованість навчально-виховного процесу на інтереси дитини. Ставлення до неї як до суб'єкта у педагогічному процесі, включення її у суб'єкт-суб'єктні взаємини у системі "вчитель – учень", "учень – учень". Учні визнаються і приймаються як рівноправні партнери, що мають власну думку, здатні зробити свідомий вибір, вільні у своєму волевиявленні та діях (у розумних межах). Педагогічна стратегія базується на відмові від стандартів та шаблонів у виховному процесі, на нездійсненні насилля над природою дитини, розумінні самоцінності дитячого життя та вікового етапу розвитку шестирічних першокласників;

2. Створення сприятливого психологічного клімату як у школі, так і в сім'ї, за якого панує любов, повага, взаєморозуміння, співчуття і терплячість;

3. Віра в унікальність кожної дитячої особистості, зацікавленість у долі кожної дитини, створення атмосфери успіху;

4. Надання допомоги дитині в усвідомленні себе як особистості. Вихованець має знати про існування у собі істинного, вищого "Я", яке є джерелом альтруїстичних почуттів, нерозкритих потенційних можливостей;

5. Забезпечення оптимального фізичного, розумового, психічного розвитку дитини;

6. Розвиток мотиваційної сфери дитячої особистості;

7. Розвиток необхідних психологічних якостей: ініціативності, здатності до вмотивованого ризику, адекватної самооцінки, високої працездатності, сили волі, самодисципліни, відповідальності, вміння розподіляти свій час, впевненості, самоповаги, стійкості у подоланні труднощів;

8. Збагачення та розширення Я-образу дитини через розширення сфер її діяльності. Забезпечення простору для вияву і розвитку інтелектуальних,

творчих, художніх, спортивних тощо здібностей дітей, підтримка їх життєрадісності. Формування навичок творчого саморозвитку;

9. Здійснення психологічної підтримки дитини (під якою розуміється процес, у якому дорослий зосереджується на позитивних сторонах дитини з метою зміцнення її самооцінки, допомагає повірити в себе, уникнути помилок, підтримує при невдачах) шляхом опори на сильні сторони дитини, уникнення підкреслення її промахів, демонстрації оптимізму, задоволення, любові та поваги до неї, прийняття індивідуальності дитини, виявлення віри у неї, уникнення дисциплінарних заохочень і покарань, надання дозволу самостійно вирішувати проблеми там, де це можливо, здійснення взаємодії з дитиною, проведення з нею більше часу.

Водночас необхідно враховувати, що адаптація може відбуватися по одному з двох напрямків, а саме бути адекватною або неадекватною (дезадаптація). Деадаптація у фізіології розглядається з позиції «ціни» адаптації. Останню потрібно розглядати як психофізіологічні витрати внутрішніх ресурсів, за рахунок яких відбувається процес пристосування. Чим успішніше людина адаптується до певних чинників своєї життєдіяльності, тим, відповідно, нижчою стає для неї психофізіологічна "ціна" адаптації [92].

Основними показниками "ціни" адаптації є такі: особистісна "ціна", що зумовлена змінами в процесі пристосування стійких особливостей особистості; суб'єктивна "ціна", яка відбиває ступінь психічного комфорту-дискомфорту; соматична "ціна", що являє собою показник функціонування фізіологічних підсистем у процесі адаптації і виявляється у різних соматичних симптомах і синдромах [77; 83].

«Ціна» адаптації до певної діяльності вважається адекватною при оптимальному співвідношенні між результативністю діяльності та витратами психофізіологічних ресурсів організму людини. Про збільшення такої "ціни" свідчить збереження результативності діяльності за рахунок вичерпання психічних та фізичних резервів організму, збільшення періоду відновлення

працездатності до нормального рівня, що може призвести до погіршення стану здоров'я людини й виникнення різноманітних захворювань [63; 92].

Що стосується дезадаптації, то введення такого поняття було пов'язано з необхідністю позначити явища порушення адаптаційних процесів. Дезадаптація може виникнути внаслідок нетривалих, але сильних впливів середовища на людину, чи під впливом менш інтенсивних, але триваліших впливів. Фізіологічні й психологічні ознаки дезадаптації при цьому відповідають ознакам третьої стадії стресу.

Можна виділити три ступені прояву стану дезадаптації [19; 26; 39]:

- перший ступінь – він характеризується порушенням процесу адаптації тільки в момент впливу дезадаптаційного чинника;

- другий ступінь – він характеризується порушенням процесу відновлення адаптаційних функцій організму після впливу дезадаптаційного чинника;

- третій ступінь (дезадаптація) – характеризується порушенням адаптаційних функцій організму в стані спокою без впливу дезадаптаційного чинника.

Ефективність адаптації людини пов'язується з такими поняттями як адаптивність та адаптаційні можливості. В узагальненому вигляді співвідношення адаптивності та адаптаційних можливостей є таким: адаптивність - це сама спроможність людини до адаптації, а адаптаційні можливості - це ті властивості, які цю спроможність забезпечують. Адаптивність - це природжена та набута здатність до адаптації, тобто пристосування до всієї багатоманітності життя при будь-яких умовах [47; 49].

Адаптаційні можливості людини являють собою стійкі резистентні характеристики індивідуально-типологічного та особистісного рівня людської індивідуальності, які забезпечують спроможність успішно адаптуватись до різноманітних вимог життєдіяльності і виявляються як у фізіологічному плані (від біохімічного рівня до рівня безумовно- та умовно-

рефлекторної регуляції діяльності), так і (найголовніше) у психологічному плані, спрямовуючи поведінку особистості.

До адаптаційних можливостей відносять: інстинкти, темперамент, конституцію, емоції, рівень природжених властивостей інтелекту, спеціальні здібності, зовнішні дані і фізичний стан організму; а до проявів високої чи нормальної адаптивності – сприятливі психофізичні дані, високу працездатність, витривалість, стресотолерантність, психічну і фізичну гармонійність, гармонійність природжених і сформованих за життя особистісних якостей. При цьому рівень адаптивності підвищується чи знижується під впливом виховання, навчання, умов і способу життя, а полегшують чи утруднюють адаптацію людини у реальному житті її особистісні особливості, орієнтації, вибір, ієрархія систем цінностей, цілей і потреб, рівень вербального інтелекту і культури, емоціональної експресії і міжособистісних стосунків [31; 40; 44].

В якості суттєвого компоненту адаптаційних можливостей людини можна розглядати поняття особистісного адаптаційного потенціалу, який характеризує рівень розвитку взаємопов'язаних психологічних характеристик, що найбільш значущі для регуляції психічної діяльності й процесу адаптації, і зумовлює величину діапазону факторів зовнішнього середовища, до яких організм може пристосуватись. Адаптаційні можливості людини характеризує здатність швидко й ефективно ліквідувати або компенсувати дію несприятливих факторів оточуючого середовища.

З точки зору соціології – це порушення в навчанні та поведінці, конфліктні стосунки, психосоматичні захворювання. Така дитина прагне відчуження, не приймає правил соціуму. Не може прийняти темп шкільного життя. Спільні зусилля вчителів, педагогів, батьків, лікарів, шкільного психолога і соціального педагога здатні понизити ризик виникнення у дитини шкільної дезадаптації і труднощів навчання [11; 13; 26].

За інформацією інших дослідників [83] шкільна дезадаптація – утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи, що

виявляються у вигляді порушень у навчанні та поведінці, конфліктних відносин, психогенних захворювань та реакцій підвищеного рівня тривожності, викривлень у розвитку особистості.

Основними причинами дезадаптації виступають: відсутність позитивної установки дошкільного життя (батьки залякують школою); не сформованість продуктивних форм спілкування з ровесниками (комунікативні труднощі); незнання вчителем індивідуально-психологічних особливостей дитини, авторитарний характер педагогічної діяльності вчителя; невідповідність режиму, методів виховання у школі; недостатній інтелектуальний розвиток дитини, відсутність допомоги з боку батьків і вчителя [57; 76].

Наслідки дезадаптації можуть виявлятися у вигляді різноманітних нервово-психічних та психосоматичних захворювань. Але першочерговими, визначальними ознаками дезадаптації є: підвищена стомлюваність, дратівливість, спалахи гніву, замкнутість, погана успішність, агресивність або, навпаки, надмірна соромливість, підвищена тривожність, низька самооцінка. Основні прояви дезадаптації такі: відставання від програми; швидка втомлюваність; недисциплінованість; невміння будувати відносини з однолітками та дорослими; підвищена тривожність, плаксивість; глибокий спад працездатності наприкінці дня; неадекватна поведінка; неуспішність у навчанні. При перших ознаках дезадаптації необхідно проводити роботу з батьками: тільки безумовне сприймання дитини батьками, розуміння та підтримка в складних ситуаціях створюють відчуття захищеності, внутрішнього комфорту дитини.

Крім того, прояви шкільної дезадаптації зумовлюють таке: труднощі у навчанні; порушення у взаєминах з однокласниками; відмова ходити до школи; симптоми соматичних захворювань (головний біль, біль у животі, порушення сну, апетиту, підвищена стомлюваність) [22; 25; 26].

Зазначене знаходить безпосереднє відображення у психологічній готовності дитини до навчання у ЗЗСО. При цьому, психологічна готовність

дитини до навчання у ЗЗСО – предмет постійної уваги психологів. Від успішного розв'язання цієї проблеми залежить адаптація дитини до шкільного життя, оволодіння нею навчальної діяльності і, як наслідок, формування всебічно розвиненої особистості.

За останні роки психологами проведено багато досліджень, спрямованих на виявлення особистісного потенціалу дітей шести- і семирічного віку. Результати показали, що шестирічні діти мають більші фізичні та пізнавальні здібності, відносно вищу чутливість до навчання.

Проте доводиться враховувати, що вони вирізняються підвищеною збудливістю, емоційністю, досить швидкою втомлюваністю, нестійкістю уваги, ситуативністю поведінки [22; 35; 36].

Вступ до ЗЗСО і початковий період навчання викликають перебудовування всього способу життя та діяльності дитини. Цей період однаково важкий для дітей, які вступають до школи і в 6, і в 7 років. Спостереження фізіологів, психологів, педагогів показують, що серед першокласників є діти, які через індивідуальні психологічні особливості важко адаптуються до нових умов, лише частково можуть упоратися (або не можуть зовсім) з розкладом роботи та навчальною програмою.

Дитина, яка вступає до ЗЗСО, повинна бути зрілою у фізіологічному та соціальному сенсі, повинна досягати відповідного розумового та емоційного розвитку. Навчальна діяльність потребує відповідного рівня знань про довколишній світ, сформованості елементарних понять. Дитина повинна вміти узагальнювати та диференціювати предмети і явища, планувати свою діяльність та здійснювати самоконтроль. Важливе позитивне ставлення до навчання, здатність до саморегуляції поведінки, вияв вольових зусиль для виконання поставлених завдань. Не менш важливі і навички розмовного спілкування, розвинена дрібна моторика рук, зорово-рухова координація [28; 31; 40].

Перші п'ять років життя дитини дослідники називають «роками чудес». Закладені у цей час емоційне ставлення до життя, до людей,

наявність або відсутність стимулів до інтелектуального розвитку справляють вагомий вплив на всю подальшу поведінку і спосіб мислення людини.

Важливим соціальним інститутом у цей період розвитку дитини є сім'я. Батьки є першими вихователями дітей і сім'ї. Приклад батьків – найкраща школа для дітей.

Вивчення соціально-психологічних характеристик низки сімей дітей-дошкільнят дало змогу виділити кілька груп. Одна з них пов'язана з *демократичним стилем* спілкування і відносин (близько 23 %), – діти з цих сімей часто виявляють ділове співпереживання, доброзичливість, спрямовані на колектив. При *авторитарному* спілкуванні та відносинах (14 %), особливості такі: їх має понад 65 % дітей з егоїстичною спрямованістю, які виявляють агресивність, часто порушують дисципліну, здебільшого замкнені, менш активні, безініціативні, переважно несамотійні, у своїх вчинках, важче оволодівають моральними нормами. При *ліберальному* стилі спілкування і відносин (16 %) діти з цих сімей схильні до уседозволеності, порушень дисципліни, неслухняні. При *ситуативному* стилі спілкування і відносин (18 %), так само, як у змішаній групі, це викликане схильністю батьків до різних крайнощів у поведінці, в побуті, у ставленні до дітей [35; 42; 43; 54].

Готовність дитини до ЗЗСО передусім залежить від батьків: якщо дитина відвідує дитячий садок, то значною мірою це залежить від вихователів, адже підготовка дитини до школи передбачена програмою дитячого садка; проте ці програми не повністю враховують психологічні аспекти проблеми.

Особливої уваги потребують діти, які не відвідували заклад дошкільної освіти, є так званими домашніми дітьми. Вони, як правило, менш комунікабельні, важче встановлюють контакти з учителем і однолітками, не дуже комфортно почуваються у колективі, бояться залишатись у школі без батьків. Діти, які живуть у вузькому, замкненому мікросередовищі, мають найбільш тяжкі прояви емоцій і поведінки у процесі звикання до нових умов життя [2; 9; 13].

Крім цього, на адаптацію дитини до школи впливає низка несприятливих факторів: функціональна неготовність до навчання у школі, незадоволеність у спілкуванні з дорослими, неадекватне усвідомлення свого положення в групі однолітків, неправильні методи виховання в сім'ї, негативне ставлення дитини до вступу в перший клас, конфліктна ситуація в сім'ї через низький рівень освіти батьків або алкоголізм, негативний стиль ставлення учителя до дітей. Учителю доцільно звернути особливу увагу на дітей, які виховувались вдома, уважніше познайомитися з сім'ями, проводити ретельну індивідуальну роботу з батьками з проблем соціальної адаптації дитини в школі [1; 2; 22].

Необхідною умовою адаптації дитини є психологічна готовність до навчання, тобто такий рівень її психічного розвитку, який створює умови для успішного оволодіння навчальною діяльністю.

Дослідники [26; 45; 56; 74; 80] виокремлюють компоненти психологічної готовності дитини до навчання у ЗЗСО. Одним із таких є **мотиваційний**, а відображає бажання чи небажання дитини навчатися. Від нього залежить входження дитини в нову для неї діяльність, яка відрізняється від ігрової своєю обов'язковістю, розумовим напруженням, необхідністю подолання труднощів. Інший компонент – **інтелектуальний**, а характеризує він обізнаність, яка характеризується обсягом знань про навколишній світ, живу й неживу природу, соціальні явища; рівень розвитку пізнавальної сфери: довільна концентрація уваги, аналітичне мислення (здатність розуміти суттєві ознаки і зв'язки між явищами), раціональний підхід до дійсності, логічне запам'ятовування; вміння і навички звукового аналізу слів, підготовка руки до письма (певний розвиток дрібної моторики рук і зорово-рухової координації).

Ще один компонент – **особистісний**, що передбачає: чітке усвідомлення дитиною своєї внутрішньої позиції, статевої належності; навички самообслуговування; вміння підкорятися обставинам, поступатися при потребі своїми бажаннями; вміння опановувати себе, зважати на думку

інших дітей; моральна зрілість (знання норм поведінки, позитивне ставлення до цих норм, осмислена реалізація їх у контактах з оточенням); уміння спілкуватися з учителем, учнями; сформованість внутрішніх етичних норм та критичної самооцінки; здатність бачити позицію партнера, розуміти подвійний зміст запитань тощо.

Наступним компонентом є **емоційний** – він проявляється у тому, що дитина йде до школи охоче, радісно. Такі переживання роблять її відкритою для контактів з вчителем, новими товаришами, підтримують впевненість в собі, прагнення знайти своє місце серед однолітків. Важливим моментом готовності є переживання, пов'язані з самою навчальною діяльністю та її першими результатами.

Наступний компонент – **вольовий**, виявляється він у такому: вмінні керувати своєю поведінкою; певному рівні розвитку пізнавальних процесів; довільному сприйнятті, тобто вмінні не тільки слухати, але й чути вчителя, товаришів; довільному запам'ятовуванню і відтворенню, умінні довільно виконувати дії, робити не тільки те, що цікаво, а й те, що потрібно, доводити розпочату справу до кінця.

Компонент **узагальнення переживань** полягає в такому: узагальненому сприйнятті дійсності; втраті безпосередньої поведінки; довільності поведінки; здатності підкорятися певним правилам і вимогам.

Важливо зазначити, що психологічна готовність є необхідною умовою успішної адаптації дитини до шкільного життя. Проте є чимало дітей, які все ж таки не можуть «вжитися» у нову роль. Вони часто скаржаться на нездоров'я, перебувають у пригніченому настрої, повноцінно не засвоюють навчальний матеріал, не мають близьких друзів, знають на ім'я та прізвище лише частину однокласників тощо.

Поряд з тим для визначення рівня готовності дитини до школи, окрім психологічної готовності, необхідно враховувати ще такі параметри, як розвиток значимих для школи психофізіологічних функцій, розвиток пізнавальної діяльності та стан здоров'я.

## **1.2 Фізичне виховання як засіб формування адекватної адаптації дітей до навчання у закладі загальної середньої освіти в сучасних умовах функціонування чинної системи освіти**

Фізичне виховання є педагогічним процесом, спрямованим на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, формування основних життєво важливих рухових навичок (умінь) та пов'язаних із ними знаннями для успішної подальшої професійної діяльності [87-89].

Для задоволення потреби у формуванні різнобічно розвиненої особистості суспільство формує систему фізичного виховання. Система фізичного виховання входить до суспільного виробництва і впливає на нього опосередковано через суб'єкта виробничих відносин - людину. Вона задовольняє не тільки біологічні потреби в рухах, але і соціальні (формування особи, вдосконалення суспільних відносин).

Зрозуміло, що підпорядковуючись біологічним законам, при достатній руховій активності, фізичний розвиток особи може здійснюватися природним шляхом без педагогічного втручання в цей процес. Але рівень рухової активності сучасної людини недостатній для забезпечення належного рівня її фізичних можливостей. Лише система фізичного виховання, реалізуючи свої специфічні функції, може цілком задовольнити потреби людей в руховій активності, забезпечивши їм високий рівень здоров'я і фізичної дієздатності [69; 71; 86; 91].

Фізичне виховання – цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що належить до фізичних якостей людини. З допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін у ньому. Впливаючи таким чином на рухові якості, при певних умовах досягають суттєвої зміни рівня їх розвитку. Це виражається в прогресуванні тих або інших рухових якостей (м'язової сили, швидкісні, гнучкість, різновиди витривалості, координація, швидкісно-

силові), а також підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров'я, поліпшенні будови тіла [87; 88].

З точки зору специфічних функцій у фізичному вихованні розрізняють дві нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту та сприяння розвитку фізичних якостей. Правильна фізична освіта повинна підготувати кожну людину так, щоб вона не боялась жодної роботи, напруження сил, що сприятимуть набуттю фізичної самостійності. Вона повинна сприяти засвоєнню кожною окремою особою тих навичок, які виявляться для неї найкориснішими.

Таким чином, фізична освіта являє собою засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Ця сторона фізичного виховання має першорядне значення для раціонального використання людиною своїх рухових можливостей у життєдіяльності [6; 8].

Другою стороною фізичного виховання є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що належить до фізичних якостей людини. З допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін у ньому.

У раціонально організованій практиці фізичного виховання ці сторони завжди поєднуються з іншими сторонами загальної системи виховання. При цьому фізичне виховання набуває значення одного з основних факторів всебічного розвитку особистості [88; 89].

Процес фізичного виховання характеризується, крім іншого, такими особливостями. По-перше, це добре продуманий, спроектований, завчасно підготовлений процес, який передбачає активну діяльність вчителя, засоби, методи і форми навчання, адекватні поставленим завданням. По-друге, це процес свідомої й активної участі учнів у вирішенні поставлених завдань шляхом виконання фізичних вправ, формування навичок, удосконалення

фізичних якостей, придбання знань. При цьому цей процес базується на фізіологічних, психологічних, загально-педагогічних закономірностях. Більше того, на певному рівні цей процес стає творчим, торкається інтелектуальної сфери учнів [8; 87].

По-третє, фізичне виховання пов'язане з подоланням труднощів, що вимагають і сприяють розвитку моральних і вольових якостей. Тому до учнів у процесі фізичного виховання треба підходити як до особистостей, що прагнуть до самовдосконалення, а сам процес не може здійснюватися з позицій тільки однієї науки (наприклад, фізіології чи психології). Необхідне поєднання багатьох наук, передбачених навчальними планами закладів освіти, що готують фахівців даного профілю.

Поряд з терміном "фізичне виховання" використовують термін "фізична підготовка". Ним користуються, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно певної діяльності, яка вимагає "фізичної підготовленості". Це стосується, наприклад, фізичного виховання військовослужбовців, яке здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки [88; 89].

Педагогічні інновації являють собою змістовну сторону інноваційного процесу і складаються з наукової ідеї, технології і процесу реалізації. Процес переходу системи з одного якісного стану в інше за допомогою використання інновацій називається інноваційним. Інноваційний процес визначає зміни, які мають: новизну; потенціал підвищення ефективності цих процесів у цілому або інших частинах; здатність дати довгостроковий корисний ефект, що виправдовує витрати зусиль і засобів на впровадження нововведення; узгодження з іншими здійснюваними нововведеннями.

Інноваційний розвиток не може відбуватися за принципом «все і відразу». Мета інноваційної діяльності в фізичному вихованні – очікуваний результат діяльності, до якого прагне людина. Конкретизуючи відзначаємо, що мета інноваційної програми полягає у формуванні фізично розвиненої особистості, здатної реалізувати творчий потенціал, активно використовуючи

фізичну культуру для зміцнення і збереження здоров'я, усвідомленого ставлення до формування власного здоров'я, захисту від несприятливих природних і соціальних факторів [6; 8; 89].

Формується мета загальної середньої освіти з фізичної культури, що орієнтує її предметний зміст на формування різнобічного розвитку особистості. Здатної активно використовувати цінності фізичної культури для зміцнення здоров'я, та оптимізації власної трудової діяльності. Будь-яка усвідомлена діяльність можлива лише за умов чіткого визначення її мети. Вся педагогічна система її зміст, форми і методи залежать ,насамперед, від тієї мети, яка лежить в її основі, або від виховного ідеалу, до якого вона прагне.

Реалізується зазначене завдяки наявній системі фізичного виховання, що, як і система в цілому, відзначається комплексом особливостей. Впливає з певних потреб окремої людини, групи людей, всього суспільства та спрямована на задовільнення певних потреб суспільства та окремих його громадян, пов'язаних з біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею і захистом від несприятливих природних та соціальних факторів [3; 4; 14].

Виходячи з мети інноваційної програми, основними очікуваними результатами повинні стати такі: зниження показників захворюваності, підвищення рівня здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, стабільність фізичної і розумової працездатності, успішний розвиток основних психічних процесів, творчих здібностей, особистісних рис, сформованість потреби в рухах, стійка мотивація до занять фізичною культурою і спортом.

Основними завданнями виховної роботи в інноваційній системі є: усунення виховних утруднень; організація інноваційної діяльності по впровадженню в практику досягнень науки і практики; вироблення нових підходів до здійснення виховання; пошук оптимальних напрямів і

способів взаємодії всіх членів виховної ланки; створення специфічних систем виховної роботи [5; 17].

Основні напрямки розвитку виховання в інноваційній програмі: 1) орієнтація дітей на вічні абсолютні цінності: Людина, Сім'я, Вітчизна, Праця, Знання, Здоров'я, Культура, Світ, Земля. Вони охоплюють основні аспекти життєдіяльності та розвитку особистості і утворюють основу виховання; 2) формування в учнів почуття патріотизму, свідомості активного громадянина, який володіє критичним мисленням, здатністю самостійно зробити вибір у будь-якій ситуації; 3) розвиток ігрових видів діяльності, які відкривають великі можливості для самопізнання дітей; 4) виховання дітей у дусі свободи, особистої гідності і демократії; 5) залучення дітей до культури предків, відродження народних традицій; формування і зміцнення кращих шкільних традицій; 6) зміцнення співпраці дітей і дорослих. Тільки в результаті досягнення духовної спільності вихователя і вихованців здійснюється процес виховання-передача новим поколінням цінностей, накопичених людством; 7) перетворення виховної системи у безперервний інноваційний процес: освоєння провідних технологій виховання; 8) створення умов для підвищення кваліфікації вчителя, його професійного зростання, тому що провідна роль у вихованні належить педагогу-освіченому, гуманістичному, інтелігентному, справжньому професіоналу [18; 21; 25].

Виховна система – це цілісний соціальний організм, що функціонує за умови взаємозв'язку основних компонентів виховання (суб'єкти, цілі, зміст і способи діяльності) і те, що володіє такими інтегративними характеристиками, як «спосіб життя», соціально - психологічний клімат. Вона охоплює весь педагогічний процес, інтегруючи навчальні заняття, позаурочне життя дітей, різноманітну діяльність і спілкування, вплив соціального і предметно-естетичного середовища. Виховна система має складну структуру і складається з компонентів, скріплених системними зв'язками і розглядається як система виховної роботи зі своїми цілями,

методами, підходами, принципами, а також як програма удосконалення виховання [28; 29; 40].

Фізичне здоров'я пов'язане з біологічною структурою людини і функціями, що забезпечують певну фізичну працездатність. Віковими особливостями, займаються різними видами спорту, фізкультурних хвилинок різної спрямованості, рухливих перерв, спортивного часу у групах подовженого дня, самостійних занять фізичними вправами, прогулянок на свіжому повітрі з використанням рухливих ігор, фізкультурно-спортивних свят, спортивних змагань. Занять у спортивних секціях. Формування цінностей поведінки дитини, підвищення емоційного тону й активності учнів здійснюється в процесі використання елементів змагань навчальній діяльності. Беручи участь у змаганнях, школярі збагачуються новими враженнями, глибше пізнають себе і своїх товаришів, формують особистості якості .які сприяють адаптації поведінки дітей в суспільстві [45; 48; 52].

У широкому розумінні “інновація ” – це синонім успішного розвитку певної сфери діяльності на базі різноманітних нововведень . Головною ознакою інновації в аспекті ефективного фізичного виховання: позитивні зміни, які виникають в роботі освітніх установ в результаті спеціально організованої інноваційної діяльності. Впровадження такої технології змінює результати освітнього процесу, створюючи при цьому удосконалені чи нові: освітні, дидактичні, виховні системи; зміст освіти; методи, форми, засоби розвитку особистості, організацію навчання і виховання; технології управління навчальними закладами, системою. Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Різнобічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку [33; 71].

Отже, саме нові шляхи, засоби і раціональні методи фізичного виховання, що створені в процесі творчої діяльності людства виокремлюємо як інноваційні (новітні) технології фізичного виховання. Вважаємо важливим наголосити, що до таких технологій ми відносимо також запозичені з метою творчого використання оздоровчі системи різних народів світу (хатха-йога, карате, бусідо, сумо, східні танці тощо) [71].

Сучасні інноваційні технології, що вдало впроваджені педагогами і вчителями фізичної культури такі: скейтбординг – катання і виконання трюків на скейті (не просто активне час проведення, це долучення до так званої екстремальної культури – зі своєю модою, музикою, сленгом, манерою поведінки); стритстайл – особливий стиль швидких перегонів на дошках, стрибки вгору, під час яких скейт обертається навколо своєї висі або спортсмен виконує фінти; фрістайл – «танець на дошці» (виконання трюків під ритмічну музику). Оптимальне навантаження під час цієї досягається за рахунок чергування руху (відбивання, бігу, стрибку, кидка і ловіння) з відпочинком. Лапту, софтбол та бейсбол можна також вважати вдалим прикладом використання інноваційних технологій на уроках та інших заняттях фізичними вправами.

Сучасна система фізичного виховання в умовах сучасного ЗЗСО повинна бути побудована так, щоби фізичні вправи були доцільними не тільки з точки зору фізіологічної та функціональної, а також і виховної, естетичної. Спираючись на це, різноманітні новітні технології фізичного вдосконалення, що включають різноманітні танцювальні та ритмічні вправи (різновиди аеробіки: степ-, тайбо-, аква-, бейлі-денс, шейпінг тощо), сприятимуть формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності та координації рухів [8; 87-89].

### **1.3 Інноваційні ідеї у фізичному вихованні із забезпечення адекватної адаптації 6-річних дітей до навчання у закладі загальної середньої освіти**

Ідеї у фізичному вихованні із забезпечення адекватної адаптації 6-річних дітей до навчання у закладі загальної середньої освіти нерозривно пов'язані з різними аспектами, а саме педагогічним, біологічним, психологічним, соціологічним.

Одна з основних причин шкільної дезадаптації на основі концепції В. Когана, І. Крук, О. Осадько полягає у неправильних методах виховання в сім'ї. Визначальними тут є: завищені очікування батьків до навчальних успіхів дитини; розмови про недоліки школи чи вчителя замість акцентування уваги дитини на приємних моментах; часті конфлікти в сім'ї з приводу успіхів дитини у навчанні; виховання дитини за типом «кумир сім'ї»; байдуже ставлення батьків до навчання дитини [1; 2].

Іншою причиною є порушення у системі взаємин у школі, а провідними чинниками – психогенний вплив процесу навчання (дидаткогенія), некоректне ставлення вчителя до учня (дидаскалогенія), індивідуальна чутливість ЦНС дитини та порушення взаємин дитини з однолітками у класі.

Наступна причина дезадаптації полягає в індивідуальних особливостях до активізації дезадаптації. Основні чинники тут такі: **невисокий інтелектуальний потенціал; затримка психічного розвитку; гіперактивність; труднощі у вольовій регуляції поведінки; не сформованість мотивації до навчання; сенситивність до несприятливого впливу середовища; завищена самооцінка та рівень амбіцій дитини чи батьків; підвищена чутливість нервової системи дитини; підвищений рівень тривожності дитини; агресивність; замкненість; повільність (інертність нервових процесів); соматична ослабленість; відсутність готовності до навчання у школі [2; 22; 83].**

Водночас відзначаємо, що діти неоднаково адаптуються до нових умов життєдіяльності. У зв'язку з цим виокремлюють три рівні адаптації дітей до освітнього процесу в ЗЗСО, а саме високий, середній та низький. Конкретизуючи відзначаємо, що високий рівень описується такими характеристиками: першокласник позитивно ставиться до школи, висунуті вимоги сприймає адекватно; навчальний матеріал засвоює легко; глибоко і повною мірою опановує матеріал програми, розв'язує ускладнені задачі; старанний, уважно слухає вказівки та пояснення; проявляє сильний інтерес до самостійної навчальної роботи, готується до всіх уроків, спільні доручення виконує охоче і сумлінно, має в класі сприятливе статусне положення [1; 2; 26; 28; 39].

Для середнього рівня характерним є таке: першокласник позитивно ставиться до школи, її відвідування не викликає у нього негативних переживань, він розуміє навчальний матеріал, якщо вчитель викладає його докладно, засвоює основний зміст навчальних програм, самостійно розв'язує типові задачі, зосереджений і уважний при виконанні завдань, доручень, вказівок дорослого, але під його контролем; буває зосереджений тільки тоді, коли займається чимось для нього цікавим, готується до уроків і домашнє завдання робить майже завжди, суспільні доручення виконує сумлінно, товаришує з багатьма однокласниками.

Низький рівень відзначається тим, що першокласник негативно або індиферентно ставиться до школи, нерідко скаржиться на здоров'я, має поганий, пригнічений настрій, порушення поведінки, матеріал, який пояснює вчитель, засвоює фрагментарно, самостійна робота з підручником дається важко, при виконанні самостійних навчальних завдань не проявляє інтересу, до уроків готується нерегулярно, йому необхідний постійний контроль, систематичні нагадування та спонукання з боку вчителів і батьків, зберігає працездатність і увагу при довгих паузах; для розуміння нового матеріалу потребує значної навчальної допомоги вчителя і батьків, суспільні доручення

виконує під контролем, без особливого бажання, пасивний, близьких друзів не має, знає за іменами та прізвищами лише частину однокласників.

У психології інноваційні ідеї розглядаються з позиції «адаптація – дезадаптація». Тут відзначаємо, що поняття «адаптація» лягло в основу так званої адаптаційної концепції, що є перспективною лінією розвитку комплексного підходу до вивчення психіки людини. Під адаптацією розуміють цілісну, багатовимірну і само керовану функціональну систему, спрямовану на підтримання сталого балансу між гомеостазом організму і навколишнім середовищем, в процесі задоволення актуальних потреб індивіда [1; 2; 39; 50]. Зі змістовного боку процес адаптації становить розроблення суб'єктом стратегій і способів оволодіння ситуацією на різних рівнях саморегуляції.

Психічна адаптація – процес встановлення оптимальної відповідності між особистістю і довкіллям у процесі здійснення властивої людині діяльності [49; 92].

Реалізація адаптації запускається появою змін у системі «індивід-оточення», а показником її успішності є можливість виконання основних завдань діяльності. Відповідно, у адаптивній діяльності виокремлюють дві паралельні тенденції: пристосувальну і перетворювальну. Перша прилаштовує потреби індивіда до навколишнього середовища, а друга навпаки, пристосовує середовище до потреб людини.

Результатом пристосувальної чи перетворювальної діяльності є адаптованість – реалізація індивідумом значимих цілей, максимально гармонійна інтегрованість до системи соціальних зв'язків і відносин, при збереженні власної ідентичності, психічного і фізичного здоров'я. Адаптованість особистості поділяють на внутрішню, зовнішню і змішану [25; 47].

Внутрішня адаптованість характеризується перебудовою функціональних структур у відповідь на зміни середовища. Зовнішня (поведінкова) адаптованість характеризується гармонійними стосунками

із оточенням, що досягаються за умови збереження власної ідентичності без внутрішньої змістовної перебудови. Змішана адаптація характеризується частковою модифікацією як внутрішніх структур, так і середовища. У медицині ж психічну адаптацію як системне явище розглядають переважно у рамках трьохкомпонентної моделі: а) як система, що забезпечує оптимальне співвідношення між психічними і фізіологічними адаптаційними процесами (психофізіологічна адаптація); б) як система, що забезпечує збереження психічного гомеостазу та сталої цілеспрямованої поведінки (власне психічна адаптація); в) як система адекватної взаємодії із соціальним оточенням (психосоціальна адаптація).

Такий підхід добре узгоджується із уявленням про три рівні функціонування особистості: біологічний (фізіологічний), психологічний (індивідуально-особистісний) і соціально-психологічний (особистісно-середовищний) [47; 83]. Адаптаційна активність здійснюється завдяки взаємодії багатьох підсистем, і ураження кожної з них може призводити до порушень діяльності всієї функціональної системи, тобто до стану психосоціальної дезадаптації. Поняття адаптації (дезадаптації) в рамках цієї моделі відіграє роль системотвірного чинника, допомагаючи інтегрувати соматичні, нервово-психічні та соціально-психологічні компоненти. Оскільки взаємодія із довкіллям є перманентним і динамічним процесом, то кожна значуща зміна ключових параметрів екологічної системи потребує мобілізації компенсаторних механізмів організму і психіки. Якщо ж ці механізми не спрацьовують, то виникає дисфункція, зумовлена накопиченням нездоланих для системи адаптації перешкод. Відповідні порушення становлять предмет дослідження переважно для клінічних психологів і психіатрів, а для їх позначення використовують термін дезадаптація.

Дезадаптація – порушення пристосування людини до змін навколишнього середовища, що проявляється неадекватними характеру подразників реакціями [92]. Еволюція людини відбувається через підвищення

її соціалізованості, тому все більшу роль у взаємодії із оточенням відіграють саме психосоціальні аспекти адаптації. До того ж, у психічній сфері адаптивні процеси мають більш складний характер, ніж аналогічні явища в інших системах організму. У психіатрії та психології описана велика група клінічно різнобарвних станів, що зумовлені порівняно неглибокими психотравмуючими обставинами і призводять до легких порушень соціального функціонування та спричиняють душевні страждання. На ранніх історичних етапах наукових досліджень їх розглядали як захисні механізми, спрямовані на активну боротьбу психіки задля усунення найбільш важкого переживання. Вживали такі терміни: синдром психоемоційного напруження, преморбідні форми емоційного напруження, донозологічні стани, непатологічні невротичні прояви.

Психосоціальна дезадаптація – збій у механізмах психічного пристосування при гострому або хронічному емоційному стресі, внаслідок чого виникає часткова або повна нездатність пристосовуватись до умов соціального оточення і виконувати звичайну для власного статусу роль у суспільстві через обмеження функціональності психіки [39; 74; 82; 83].

У вітчизняній, переважно психіатричній літературі, цей термін з'явився порівняно недавно. Вживання його у клінічному контексті лишається неоднозначним і навіть суперечливим, зокрема, стосовно оцінки ролі і місця станів дезадаптації щодо категорій «норма» і «патологія». Досить поширене трактування дезадаптації як процесу, що перебігає поза патологією і зумовлений відвиканням від звичних умов життя та, відповідно, необхідністю призвичаюватись до інших.

Більшість дослідників розглядають дезадаптацію як один із проміжних, хоча і максимально близьких до хвороби, станів здоров'я людини в континуумі від норми до патології. Оскільки початкові етапи порушення психічної адаптації виникають у субклінічній, донозологічній формі, то в рамках концепції «преморбиду» часто розглядають їх як перехідний стан між практичним здоров'ям (непатологічною адаптацією)

та конкретною нозологічно оформленою нервово-психічною чи психосоматичною патологією. При дезадаптації уже порушується нормальне функціонування, але ще немає підстав для встановлення нозологічного діагнозу, хоча ймо вірність розвитку захворювання наближається до 100 % за умови подальшого впливу на психіку патогенних чинників. Якщо говорити про психогенну патологію, то в її основі лежить збій системи психічної адаптації у відповідь на психотравматизацію [76].

Її розвиток може проходити через стадію різних дисфункцій, що є вкрай невизначеними у сенсі прогнозу та нозологічної належності. У літературі достатньо докладно описані численні невротичні та психосоматичні симптоми, які супроводжують психосоціальну дезадаптацію, але переважно вони мають функціональний характер і здатні до зворотного. З погляду психології, дезадаптація – ознака регресивного розвитку індивідуума на трьох рівнях: психофізіологічному, психологічному (особистісному) та соціально-психологічному (поведінковому) [63; 68].

Загалом, прогресивний розвиток особистості допускає наявність певних регресивних складників, однак загальний вектор руху має бути спрямований, по-перше, в бік ускладнення особистісної організації, її диференціації та більшої інтегрованості, а по-друге, на поглиблення і розширення соціалізації особистості. Якщо ж сумарна частка регресивних рис і компонентів у розвитку цього індивіда переважає, то йдеться про рух у бік регресу. Інакше кажучи, регресивний розвиток особистості в кожному конкретному випадку передбачає не тільки її дезадаптацію в тому чи іншому аспекті життєдіяльності, а й неможливість компенсувати це порушення розвитку в інших сферах.

Психосоціальна дезадаптація являє собою самотійне явище, що може бути як предиктором психічної патології, так і її наслідком. Схематично процес дезадаптації розгортається за принципом «замкненого кола», де пусковим механізмом, здебільшого, є різка зміна умов життя, наявність

стійкої психотравматичної ситуації, що призводить до зриву адаптивних механізмів [7].

Порушення адаптації ускладнює вирішення конфліктних ситуацій і провокує розвиток психогенної патології, а психогенії так само поглиблюють дезадаптацію. Уже сформована психічна патологія може порушувати психосоціальну адаптацію, здійснюючи різний рівень впливу: прямий, опосередкований, моделювальний, доповнювальний. Пряму дію чинить соціальна депривація – ізоляція, позбавлення спілкування з бажаними соціальними об'єктами. Внаслідок невідповідності загальним правилам спілкування і поведінки, людей із психічними розладами оточуючі розглядають як соціально некомпетентних, наслідком чого є соціальний остракізм [39; 62; 74].

Хворі не здатні гнучко відповідати на ігнорування з боку здорових людей, які починають уникати спілкування з ними. Спричинена цим зміна характеристик спілкування збільшує психологічний дискомфорт. Отже, порушення хоча би в одній сфері психіки за принципом «падаючого доміно» з неминучістю спричиняють порушення в усіх інших. Часто саме відсутність розуміння та очікуваної реакції (підтримувальної комунікації) провокує подальший розвиток субклінічних відхилень, сприяє перетворенню їх на повноцінну хворобу.

Відхилення від загальноприйнятих стандартів психічної діяльності та поведінки індукує в оточуючих схильність до атрибуції — приписування прогнозованих причин відхилення. Є думка, що нерідко саме в результаті вибіркової уваги й атрибуції те або інше відхилення починають вважати хворобою. Суспільство навішує ярлик хвороби на нестандартну поведінку, пов'язану з виконанням певних соціальних ролей, а вилучення людей із психічними девіаціями зі сформованого більшостю членів суспільства життєвого стилю сприяє трансформації відхилення у «хворобу». Результатом є виникнення феномену «пророцтв, що самовиконуються» — очікування негативних наслідків відхилення призводить до їх появи [9; 11; 19; 22].

Деадаптація виникає при наявності одного або декількох стресорів, що можуть діяти періодично або постійно, бути одиничними або множинними. Вагомим фактором її розвитку є характеристики соціуму, в якому спільно проживають люди із психічними відхиленнями та ті, хто відповідають загальноприйнятим нормам. До цих факторів належать: доступність допомоги, її відповідність реальним потребам, можливість організації життя з урахуванням індивідуальних особливостей психіки та матеріальні умови життя, адже бідні люди занедужують значно частіше. Соціальна нерівність є провідним чинником деадаптації психічно хворих. Центральний психологічний конфлікт може лежати у інформаційній площині, або ж у сфері сімейних, економічних чи професійних стосунків. Додатковими стресорами, що порушують психічну адаптацію, можуть бути перевтома, напруження, конфлікти і невдачі, нещасні випадки. Проте тяжкість стресу не завжди зумовлює тяжкість розладу [19; 26; 45].

У кожному конкретному випадку патогенність тих чи інших факторів визначається не тільки об'єктивним характером психотравмуючої ситуації, але і суб'єктивним ставленням до неї особистості, тому процес деадаптації значною мірою залежить від особистісних рис індивіда. Вирішальне значення мають саме ті з них, котрі не дозволяють виробити адекватні новій реальності форми поведінки. Можлива також ситуація, коли деадаптація в одній сфері діяльності успішно компенсується підвищенням ефективності та зміщенням акценту уваги на інші. Таким способом суб'єктивна значимість проблеми, недоступної для розв'язання, знижується, і це допомагає нівелювати стрес [19; 56; 61].

Процес адаптації відбувається поступово, але несподівані чи надто раптові зміни в системах можуть призвести до зриву пристосувальних механізмів. Сильний психотравмуючий вплив із негативним емоційним забарвленням справляють неприємні повідомлення, до яких людина не підготовлена. Всяка несподівана зміна ситуації веде до того, що настає неузгодженість між очікуваннями людини (когнітивним прогнозом)

та наявною у цей момент реальністю. Чим більш глобальною є неузгодженість (когнітивний дисонанс), тим більш патогенний характер вона має, особливо якщо вимагає негайного прийняття рішення. Допоки відповідне рішення не буде прийнято, і не включиться стереотип діяльності, зберігається патогенна емоційна напруженість. І навіть якщо система психологічної компенсації спрацьовує нормально, в умовах значних розбіжностей між прогнозами і реальною ситуацією виникають екстремальні емоційні переживання (обурення, тривога, розчарування, здивування), спричинені прогностичною помилкою [19; 39; 56; 74].

Наявність більш точних когнітивних уявлень про ситуацію надає вирішальну перевагу в контексті можливостей для адаптації [62; 76]. Вивчення ймовірнісного прогнозування показало, що у дезадаптованих людей переважають моноваріантні та занадто поліваріантні типи ймовірнісного прогнозування, коли очікують або тільки один шлях розвитку подій, або ж прогноз розчиняється у великій кількості можливих варіантів. Надмірна поліваріантність є проявом патологічної рухливості ймовірнісного динамічного стереотипу, коли кількість переходів до вибору однієї із альтернатив значно збільшується, що свідчить про недосконалу стратегію діагностики діяльності [34].

Більш гармонійні особистості схильні висувати два-три високо ймовірні варіанти розвитку подій і здійснювати підготовку програми поведінки до бажаного і небажаного варіантів. Відповіддю на збій адаптивних механізмів є активізація компенсаторних захисних реакцій. Дослідження копінг-механізмів психо-соціально дезадаптованих осіб виявили їх комунікативні проблеми та схильність обирати пасивні стратегії подолання конфліктів: «плутанини» (когнітивна стратегія виживання), «придушення емоцій» (емоційна стратегія виживання) і «відступу» (поведінкова стратегія подолання), що супроводжуються униканням проблем, соціальною ізоляцією, стримуванням емоцій. Порівняно

зі здоровими людьми вони часто впадають у стан безнадії та смирення, з найменшого приводу вдаючись до самозвинувачень [19; 39; 54].

Психо-соціально адаптовані люди частіше використовують такі форми копінг-поведінки: пошук соціальної підтримки, альтруїзм, оптимістичне ставлення до труднощів. У цьому контексті надзвичайно важливим є поняття бар'єра психічної адаптації – індивідуального функціонально-динамічного утворення, що запобігає перенапруженню механізмів пристосування задля уникання формування стану психічної дезадаптації і психогенних розладів, зокрема неврозів [34; 57; 80].

Бар'єр психічної адаптації є динамічним утворенням і при стані психічного напруження відбувається його наближення до індивідуальної критичної величини. У разі гармонійного психологічного ставлення до стресової ситуації, під впливом психічної травми можуть проявлятися риси особистості, що раніше перебували у латентному стані. При цьому людина використовує всі свої резервні можливості і стає іноді здатною виконувати особливо складну діяльність, не відчуваючи тривоги, страху і розгубленості, що перешкоджають максимально адаптивній поведінці. Проте, раптове і тривале напруження функціональної активності бар'єра адаптації призводить до його перенавантаження, що проявляється станом дезадаптації. Якщо ж тиск на механізми психічної адаптації посилюється, а резервні можливості виявляються вичерпаними, то можуть виникати психопатологічні синдроми, що є наслідком декомпенсації, «надриву бар'єра». Ці два типи реагування можна позначати як гомономні (конституціональні) та гетерономні (невротичні), але провести між ними чітку межу вдається не завжди [12; 39].

Як уже зазначалось раніше, прорив адаптаційного бар'єра в умовах кризової ситуації може відбуватися на різних рівнях: біологічному (вегето-вісцеральному), психологічному (емоційно-афективному, мотиваційному) чи соціальному, під яким розуміють суспільні фактори, що блокують актуальні потреби особистості і перешкоджають досягненню життєвих цілей.

У разі психосоціальної дезадаптації мова йде про порушення процесу не тільки функціональної, але і змістовного боку соціалізації. Показником дезадаптації є брак адекватного і цілеспрямованого реагування у ситуаціях, що вимагають здійснення енергійних адаптаційних заходів [34; 69; 79].

Врешті, глобально це призводить до порушення професійної діяльності, залежності від допомоги інших осіб, деформації системи внутрішньої регуляції, ціннісних орієнтацій і соціальних настанов, втрати здатності самостійно існувати, встановлювати соціальні зв'язки. Здебільшого спостерігається поєднане ураження декількох компонентів адаптації, іноді ж спостерігається ситуація, коли ураження одного із компонентів за принципом «ефекту доміно» призводить до дисфункціональності в інших напрямках діяльності.

Проте, стосовно кожного із них спостерігаються також випадки вузькоспрямованого ураження при збереженні нормальної адаптації в інших сферах діяльності [13; 39]. Іноді соціальна дисфункція може супроводжуватися порушенням норм моралі і права. На поведінковому рівні це може проявлятися асоціальними формами поведінки. Здебільшого такі варіанти розвитку виникають внаслідок дії прямих десоціалізуючих впливів, коли найближче оточення демонструє приклади антисуспільної поведінки, виступаючи таким способом як інститут десоціалізації. Але досить поширений також і непрямий варіант, коли на перший план виходить зниження референтної значимості провідних інститутів соціалізації, якими для людини є сім'я і колектив [14; 18]. Медико-соціальне значення діагностики, корекції і профілактики станів дезадаптації полягає у тому, що вплив винятково на клінічно окреслені прояви захворювання не дозволяє здійснювати повноцінну реабілітацію хворих та профілакувати рецидиви патологічної симптоматики. Лише застосування системного диференційованого підходу, що враховує специфіку розвитку психосоціальної дезадаптації у кожному конкретному випадку, відповідає вимогам, котрі висуваються до сучасних реабілітаційних заходів [1; 13; 82].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Під час дослідження розпочали з використання загальнонаукових методів. За допомогою цих методів відбувалось опрацювання джерел інформації, що були в наявності у фондах бібліотеки Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Основу увагу приділяли вивченню джерел інформації, що знаходяться у наукометричних базах Web of Science, SPORT Discus, Scopus. Для забезпечення цього використовували обрані ключові слова. Такими були: 6-річні діти, школа, фізичне виховання, адаптація, поліпшення перебігу адаптації. Усього обрали та частково опрацювали понад 120 джерел. Остаточно обрали 92 і ця кількість була остаточною, що знайшло відображення у списку використаних літературних джерел. Напрями такого дослідження, що здійснювалося на теоретичному рівні, були такими: адаптація до освітнього процесу в ЗЗСО; фізичне виховання як засіб формування адекватної адаптації дітей до навчання у закладі загальної середньої освіти в сучасних умовах функціонування чинної системи освіти; інноваційні ідеї у фізичному вихованні із забезпечення адекватної адаптації 6-річних дітей до навчання у закладі загальної середньої освіти.

Для опрацювання джерел за вказаними напрямками проводили *аналіз, узагальнення і систематизацію* інформації [24; 37]. Зазначене сприяло виокремленню кола питань, визначенню завдань дослідження. Підсумки такої роботи склали зміст розділу 1 цієї роботи.

Крім зазначеної групи методів, іншою була група педагогічних методів. Конкретизуючи використані методи відзначаємо, що основними були педагогічний експеримент та педагогічне спостереження. Вивчали за допомогою останнього особливості режиму навчання дітей та їхньої фізичної

активності під час перебування у ЗЗСО. Педагогічний експеримент дозволив підвищити якість організації дослідницької роботи. З урахуванням завдань дослідження обрали метод констатувального педагогічного експерименту [37, с. 89].

Соціологічні методи були важливою складовою дослідження. Основним був метод письмового опитування. Для цього використали розроблену нами анкету [24, с. 73].

Психодіагностичні методи використовували для обстеження ступеня зрілості центральної нервової системи, рівня розвитку дрібних м'язів кисті руки, другої сигнальної системи, сформованості тонких рухових координацій, здатність до копіювання, розвиток уваги, абстрактного мислення, вольових якостей діти виконували тест Керна-Йірсека та мотометричний тест «вирізання круга». Методика Керна-Йірсека складається з 3 завдань: малювання фігури людини, копіювання фрази з письмових букв та змальовування групи точок в певному просторовому положенні. Кожна вправа оцінювалась по 5-бальній шкалі (найкраща оцінка – 1 бал), сума балів по 3 завданням представляє загальний результат тесту. Для виконання мотометричної вправи «вирізання круга» необхідно було вирізати коло за 1 хвилину (дитині давали карточку із зображенням 7 кіл на відстані 1 мм, середнє коло потовщене із діаметром 5 см) [37; 68].

Якість вправи оцінювали за наявністю та величиною відхилень від потовщеного, центрального кола та кількості кола, вирізаного за 1 хвилину (вважається виконаним, якщо дитина вирізала не менш 8/9 кола). Дитина вважається готовою до навчання у школі, якщо вона отримала в сумі 3-9 балів за тест Керна-Йірсека та позитивний результат за мотометричний тест.

Наступна група використаних методів – математичної статистики. За допомогою таких методів опрацьовували емпіричні дані, одержані під час експерименту. Результати цієї діяльності дозволили спроектувати коректні проміжні та підсумкові висновки, а також адекватно інтерпретувати емпіричні дані для першого [24; 37].

Для опрацювання одержаних емпіричних даних використовували адекватні завданням дослідження методи математичної статистики та прикладну комп'ютерну програму «Statistica 5.5» (ліцензійний № AXXR910A374605FA). Визначали такі вибіркові одномірні статистики:

- середнє арифметичне —  $\bar{x}$ , його помилку —  $m$ , стандартне відхилення —  $S$ .

Водночас визначали:

- коефіцієнт асиметрії ( $A_s$ ), ексцеса ( $E_x$ ), Колмогорова-Смірнова ( $\lambda$ ) — для перевірки гіпотези про нормальність статистичного розподілу у вибірках індивідуальних значень досліджуваних показників;

- коефіцієнт варіації ( $V$ ) — для оцінювання ступеню однорідності вибірок за показниками, що вивчалися. Значення коефіцієнта інтерпретували так: 0–10 % — незначна варіація (група однорідна); 10,1–20 % — припустима варіація (група практично однорідна); більше 20 % — значна варіація (група неоднорідна);

- $t$ -критерій Стьюдента — для визначення достовірності відмінності двох середніх. Базовим був 5-и % рівень значущості ( $p < 0,05$ ). Під час аналізу даних усередині вибірки використовували значення цього критерію для пов'язаних, даних різних груп – для непов'язаних вибірок [37; 65].

## 2.2 Організація дослідження

Дослідження здійснювали на базі закладів загальної середньої освіти м. Кам'янець-Подільського. Відбувалося дослідження поетапно:

- Перший етап (вересень 2022 року) — опрацьовували інформацію методичної, наукової літератури та документальних джерел у напрямі дослідження;

- Другий етап (жовтень 2022 року – червень 2023 року) — отримували емпіричні дані про стан біологічної та психологічної готовності 6-річних дітей, які розпочали навчання у ЗЗСО, до освітньої діяльності. Такі дані було

одержано у складі робочої групи проблемної лабораторії університету.  
Досліджувані – 80 дітей, а саме по 40 хлопчиків і дівчаток віку 6 років;

– Третій етап (липень – серпень 2023 року) — узагальнювали одержані під час констатувального педагогічного експерименту емпіричні дані, а також формулювали висновки, розпочали оформлювати дипломний проєкт;

– Четвертий етап (вересень – листопад 2023 року) — систематизували й узагальнили отримані емпіричні дані, інформацію опрацьованих документальних, літературних джерел. Водночас, формулювали висновки, після – завершували оформлення дипломного проєкту магістра.

## РОЗДІЛ 3

### ХАРАКТЕРИСТИКА БІОЛОГІЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

#### **3.1 Стан вияву фізичної активності та психомоторних показників 6-річних дітей протягом першого року навчання у закладі загальної середньої освіти**

Для отримання необхідних даних опитали 48 батьків. Вивчали рівень здоров'я їхніх дітей. Встановили таке: 25 % дітей – часто хворіють, причому хлопчиків більше, ніж дівчат; 59,3 % – 2-6 разів на рік та 15,6 % – дуже рідко, а 25 % дітей мають хронічні захворювання.

Серед опитаних лише 26,5 % дітей займаються фізичними вправами у вільний від навчання час. Серед видів фізичної активності діти віддають перевагу спортивно-бальним танцям та різним видам єдиноборств. Термін занять додатковою фізичною активністю коливається від трьох місяців до трьох років, тривалість занять складає півтори години – два рази на тиждень. Натомість щоденна витрата часу така: на виконання домашніх завдань витрачається – дві години; на читання – півтори години; на перегляд телепрограм, відео, комп'ютерних ігор – 2 години.

Окрім того, 53,1 % дітей займаються додатково на факультативах з загальноосвітніх предметів, 25 % відвідують музичні заняття, художню та шахову школи по півтори години два-три рази на тиждень. Ці дані свідчать про те, що у режимі молодшого школяра в позаурочний час переважає статична розумово-мистецька робота і триває 19 годин на тиждень, а організована рухова діяльність всього 3-4 години.

Ці факти свідчать про формування тенденції, в рамках якої діти проводять малорухливий спосіб життя, а це в свою чергу погіршує стан їх

здоров'я і призводить до дезадаптації дитини в умовах навчання та інших соціальних середовищах.

Підготовка до школи обов'язково має включати розвиток фізичних можливостей дитини, зміцнення та загартовування його організму. Педагоги давно відмітили таку закономірність: спритна дитини, як правило розумна дитини. Регулярні заняття спортом в сім'ї дозволяють виростити навіть фізично ослаблених від народження дітей. Дані нашого опитування показують, що лише 37,5 % батьків займалися спортом в минулому і 9,37 % – займаються зараз. А на сьогодні займаються фізичною культурою і спортом лише 6,25 % сімейних пар з огляду на те, що це доволі молоді люди від 28 до 35 років (табл. 3.1).

**Таблиця 3.1 – Показники кількості дітей та їхніх батьків, які займаються фізичною культурою і спортом**

Період занять фізичною культурою і спортом	Мати	Батько	Сім'я	Дівчатка	Хлопчики
Активно займалися фізичною культурою і спортом в минулому	40,6%	34,3%	–	–	–
Займаються фізичною культурою і спортом зараз	6,25%	12,5%	6,25%	20,6%	31,4%

Отже, беручи до уваги те, що дівчатка і хлопчики удвічі менше займаються фізичною культурою і спортом, аніж їхні батьки в минулому, тому в майбутньому з покращенням умов праці, механізації багатьох трудових процесів може знизитися фізична активність і відповідно рівень енергетичних витрат.

Так само у більшості батьків, та особливо сімейних пар, які не приділяють належної уваги руховій активності, діти не відвідують спортивних секцій, дозвілля проводять в низько активному руховому режимі. Для дітей молодшого шкільного віку природною є потреба у високій фізичній активності. Під такою активністю розуміють сумарну кількість рухових дій, виконуваних людиною в повсякденному житті. У випадку вільного режиму в літній час за добу діти здійснюють від 12 до 16 тис.

кроків. Природна добова фізична активність (ДФА) дівчаток на 16-30 % нижча, ніж ДФА хлопчиків. Дівчата менше виявляють фізичну активність самостійно, тому необхідно залучати їх до участі у рухливих іграх, в інших організованих формах фізичного виховання.

Узимку фізична активність дітей знижується на 30- 45 %. Тому в цей час необхідно забезпечити дітям відповідно до їхнього віку та стану здоров'я достатній обсяг добової фізичної активності.

Після навчальних занять у школі діти повинні не менше півтора-двох годин проводити на свіжому повітрі у рухливих і спортивних іграх. Для визначення рівня фізичної активності було проаналізовано її добові значення у дітей 6 років. Так визначили кількість часу, який приходить на кожний рівень фізичної активності. На базовий рівень діти затрачали 11 год. 10 хв. або 46, 25% всього часу; на легкий рівень затрачалось 2 год. 50 хв. що складало 10, 04%; малий рівень фізичної активності складав 1 год. 20 хв. або 51%, а високий рівень – 1,10 хв. і 4,58% відповідно.

Продовжуючи дослідження встановили, що сучасний ЗЗСО надає підвищені вимоги, які пов'язані з необхідністю прискореного розвитку і розширення пізнавальних здібностей дитини. В дозвіллі дітей також переважають заняття, які не пов'язані з фізичною активністю. Вимушене обмеження рухової активності дітей супроводжуються настільки серйозними порушеннями з боку серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, зниженням його захисних сил, що потребує спеціальних засобів відновлення. Крім того, серед дітей, які розчали навчання, більшість мають функціональні відхилення та хронічні захворювання. Посилену увагу привернуто з боку медичного контролю, що призвело до великої кількості дітей, які віднесені до підготовчої групи. Однак програма з фізичної культури орієнтована, головним чином на дітей, які віднесені до основної групи. Як наслідок діти не справляються з програмними нормативами, попадають в число «відстаючих», втрачають інтерес до фізичної культури.

У зв'язку із зазначеним провели дослідження, його результати засвідчили, що добова фізична активність дітей, у середньому, складає 2 години 18 хвилин ( $\pm 11$  хвилин). Також можна говорити, що статевих відмінностей не виявлено, оскільки у дівчаток фізична активність складає  $1,57 \pm 0,15$  год/добу, у хлопчиків –  $2,02 \pm 0,25$  год/добу при невеликих діапазонах коливання.

Таким чином, найбільшу частину в добі займає базовий рівень фізичної активності. Окрім часових показників, визначені добові енерговитрати дітей даного віку, які, в середньому, склали  $2363,1 \pm 43,1$  Ккал., у хлопчиків –  $2354,8 \pm 93,4$  Ккал., у дівчаток –  $2372,1 \pm 21,8$  Ккал. Виявлено зв'язки фізичної активності з показниками фізичного стану. При середньому (3,61) рівні адаптації дітей до навчання існує протилежний зв'язок з фізичною активністю. Але доволі невисокий інтеграційний зв'язок може бути пов'язаний зі зниженою фізичною активністю, яка має велике адаптивне значення, впливу зовнішнього середовища на організм. При посиленій розумовій роботі в умовах гімназійного навчання призводить до дезінтеграції взаємозв'язків між показниками діяльності серця та реакціями артеріального тиску та споживання кисню.

Водночас, було встановлено, що основні причини відмінних від необхідного параметрів фізичної активності дітей з початком навчання у ЗЗСО такі: невпорядкований руховий режим у школі та сім'ї, необґрунтоване звільнення дітей від фізичного виховання, тривалі розумові пошуки, тривале перебування дітей в умовах низької рухливості під час навчальних занять та підготовки домашніх завдань (табл. 3.2).

Багато дітей зменшують параметри постійної фізичної активності у позакласний час. Все це призводить до обмеження фізичної активності (гіпокінезії) дітей.

Для оцінки рухового режиму в повсякденній практиці необхідно визначити загальну тривалість рухового компонента протягом періоду

**Таблиця 3.2 – Розподіл 6-річних дітей за рівнями розвитку вільної фізичної активності, к-сть %**

Рівень розвитку фізичної активності	Стать та приналежність дітей			
	дівчатка (по 20 осіб)		хлопчики (по 20 осіб)	
	6-1	6-2	6-1	6-2
Низький (від М - 1,5 сигми і нижче)	3 (15%)	3 (15%)	4 (20%)	1 (5%)
Нижчий від середнього (від М - 1: сигма до 1,5 сигми)	5 (25%)	6 (30%)	5 (25%)	7 (35%)
Середній (М ± 1 сигма)	7 (35%)	8 (40%)	5 (25%)	10 (50%)
Вищий від середнього (від М±1 сигмам до 1,5 сигми)	4 (20%)	2 (10%)	4 (20%)	1 (5%)
Високий (М + 1,5 сигми і вище)	1 (5%)	1 (5%)	2 (10%)	1 (5%)

неспання. Відповідно до рекомендацій, розроблених Науково-дослідним інститутом гігієни дітей та підлітків Міністерства охорони здоров'я України, він має становити не менше 50 % часу неспання (табл. 3.3).

**Таблиця 3.3 – Розподіл 6-річних дітей за рівнями розвитку фізичної активності**

Рівень розвитку фізичної активності	Кількість дітей, %
Низький	11 (13,75 %)
Нижчий від середнього	23 (28,75 %)
Середній	30 (37,5 %)
Вищий від середнього	11 (13,75 %)
Високий рівень	5 (6,25 %)

Водночас, вивчення режиму дня дітей молодшого шкільного віку показало, що фізична активність становить не більше 25–30 % часу неспання. Тривалість фізичної активності дітей молодшого шкільного віку під час неспання в два рази нижча рекомендованої.

Підвищення фізичної активності учнів початкових класів у режимі дня має забезпечуватися насамперед організованими формами фізичного виховання (уроки фізичної культури, додатково організовані заняття,

секційні заняття, рухомі зміни, гімнастика перед заняттями, хвилини фізичної культури). Окрім обов'язкових занять з фізичної культури, слід використовувати позакласні форми фізичного виховання. Першочергову увагу слід приділяти секційним та додатково організованим заняттям, які сприяють розвитку рухових здібностей, вихованню фізичних та морально-вольових якостей та підвищенню рухової активності учнів початкових класів.

Щоби фізичне виховання максимізувало різнобічний розвиток дітей, засвоєння різних знань, формування рухових навичок і водночас не призводило до втоми, перенапруження, під час організації рухової діяльності необхідно дотримуватися певних педагогічних вимог. Так одна з них – для підвищення фізичної активності та компенсації рухової недостатності в учнів початкових класів необхідно впорядкувати режим дня та режим фізичної активності дітей.

Інша вимога полягає у тому, щоби забезпечити належний контроль за його виконанням вчителями, шкільними медичними працівниками та батьками.

Наступна вимога – створити розвивальне предметне середовище та сприятливі педагогічні умови для організації навчальних та позашкільних занять фізичною культурою, спортом, що сприяють підвищенню фізичної активності учнів початкових класів та забезпечують стабільну працездатність дітей на уроці.

Ще одна вимога – у підборі засобів, форм і методів фізичного виховання, спрямованих на оптимізацію режиму фізичної активності молодших школярів, слід застосовувати індивідуально-диференційований підхід до учнів та використовувати фізичні вправи з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей фізичного і психічного розвитку.

Наступна вимога полягає у тому, що у разі гігієнічного нормування фізичних навантажень для дітей з різним рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості необхідно враховувати досягнутий рівень фізичного та розумового розвитку кожної дитини та використовувати засоби, форми,

методи фізичного виховання, що відповідають їхнім функціональним можливостям, які не призводять до втоми.

Ще одна вимога стосується думки, що для досягнення найбільшого оздоровчого та розвиваючого ефекту занять фізичною культурою надзвичайно важливо забезпечити спільними зусиллями вчителів та батьків належний обсяг фізичної активності дітей, доведення її до вікової норми протягом дня і тижня. Раціональним чергуванням різних видів діяльності (навчальних, ігрових, трудових) та чіткою, продуманою організацією та грамотним плануванням усіх режимів, включаючи самостійну рухову активність під час прогулянки, секційні та додаткові заняття під час позакласних заходів, можна забезпечити належну кількість рухової активності учнів початкових класів.

Для дослідження психомоторної організації дітей 6 років нами використовувалася діагностична система вправ та завдань. Для обстеження ступеня зрілості центральної нервової системи, рівня розвитку дрібних м'язів кисті руки, другої сигнальної системи, сформованості тонких рухових координацій, здатність до копіювання, розвиток уяви, абстрактного мислення, вольових якостей діти виконували тест Керна-Йірсека та мотометричний тест «вирізання круга». Тест передбачає 3 завдання: малювання фігури людини, копіювання фрази з письмових букв та змальовування групи точок в певному просторовому положенні. Кожна вправа оцінювалась по 5-бальній шкалі (найкраща оцінка – 1 бал), сума балів по 3 завданням представляє загальний результат тесту.

Для виконання мотометричної вправи «вирізання круга» необхідно було вирізати коло за 1 хвилину (дитині давали карточку із зображенням 7 кіл на відстані 1 мм, середнє коло потовщене із діаметром 5 см). Якість вправи оцінювалась по наявності та величині відхилень від потовщеного, центрального кола та кількості кола, вирізаного за 1 хвилину (вважається виконаним, якщо дитина вирізала не менше 8/9 кола).

Дитина вважається готовою до навчання у школі, якщо вона отримала в сумі 3-9 балів за тест Керна-Йіресека та позитивний результат за мотометричний тест. За показниками виконання тесту нами було виділено 3 групи дітей: «готові» до навчання у школі набрали 3-5 балів, «середньо готові» до навчання – 6-9 балів, та «не готові» – 10 і більше балів.

У результаті проведених досліджень були встановлені такі дані: лише 37,7 % дітей, що обстежились (23 дитини) можна вважати готовими до навчання, при цьому серед хлопчиків цей показник нижчий (30,3 % або 10 хлопчиків), ніж у дівчат (46,4 % або 13 дівчат). При цьому, лише 9 дітей виконали цей тест на 3 бали (найкращий із можливого результат). Середню готовність до навчання за даними обстеження показали 42,6 % (26 дітей) – 45,5% серед хлопчиків та 39,3 % серед дівчаток.

Серед дітей даної групи усі 3 завдання були виконанні в середньому на 2-3 бали, але найбільші ускладнення були при малюванні фігури людини, що свідчить про недостатній рівень уваги, неможливість виділити деталі з загального образу. Не готовими до навчання у школі виявилися 19,7 % (12 дітей), з яких 8 хлопчиків та 4 дівчинки.

За результатами виконання мотометричного тесту можна констатувати, що половина дітей вважається готовими до школи – 52% виконали цей тест без помилок, а 48% дітей припустилося великої кількості помилок, або не встигли за 1 хвилину виконати вправу, що свідчить про недостатній рівень зорово-рухової координації, прояву вольових якостей.

Готовими до навчання у школі можна вважати дітей, які набрали 3-9 балів за тест Керна-Йіресека, та справилися із виконанням мотометричного тесту. За комплексною оцінкою результатів психофізіологічного тестування можна зробити висновок, що з 49 умовно готових до навчання дітей (за тестом Керна-Йіресека) лише 29 дітей виконали вправу вирізання круга. Це свідчить про те, що з загальної кількості дітей, які брали участь у дослідженні, лише 48 % вважаються готовими до навчання. При цьому, найбільше ускладнення було при виконанні мотометричної вправи, що

свідчить про недостатню фізичну готовність м'язів кисті руки, слабку координацію, недостатній прояв локальної сили, недостатнє відчуття часу та простору.

### **3.2 Стан морфофункціонального розвитку 6-річних дітей протягом першого року навчання у закладі загальної середньої освіти**

Дослідження чинників, що мають найбільший вплив на адаптацію дітей 6 років до умов навчання у ЗЗСО засвідчило наступне. Тільки по 3,84 % дівчаток і хлопчиків мають високий та вищий від середнього рівні фізичного розвитку.

Для характеристики дихальної системи дітей, які взяли участь у констатувальному експерименті, визначався життєвий індекс. У хлопчиків він становив 54,07 % (відповідає нижчому від середнього рівню), у дівчаток – 51,35 % (середній рівень).

При обстеженні постави першокласників було виявлено порушення у більшості дітей: сколіотичну поставу мали 14,8 % хлопчиків і 6,38 % дівчаток, кифотичну поставу – по 4,25 % хлопчиків і дівчаток; 8,5 % хлопчиків і 17 % дівчаток мали деформацію грудної клітки; випуклість однієї з лопаток та сутулість були виявлені у 56 % хлопчиків та 44,7 % дівчаток.

Під час обстеження виявлено школярів, які мають одночасно кифотичну і сколіотичну поставу (кіфосколіотичну поставу) або кифоз і сколіоз (кіфосколіоз), а також інші порушення опорно-рухового апарату. Зокрема, такими є деформація грудної клітки (воронкоподібна, кулеподібна, асиметрична) та деформація нижніх кінцівок (Х-подібні та О-подібні нижні кінцівки).

Аналіз показників плантограм стоп свідчить про те, що 27,7 % хлопчиків і 33,3 % дівчаток відповідають першому типу і мають відповідно вигнуту стопу, 5,5 % хлопчиків та 11,1% дівчаток мають третій тип стопи –

сплюснутий, відповідно 66,6 % та 51,8 % – другий тип стопи, а саме ідеальний.

Аналізуючи дані опорно-рухового апарату дітей виявлено, що у 82,9 % хлопчиків і 72,4 % дівчаток порушення постави. Можливо це пов'язано зі зниженням фізичної активності та збільшенням статичного навантаження ще у дошкільний період.

Встановлено, що частота серцевих скорочень була вище норми лише у дівчаток (104 уд.·хв<sup>-1</sup>), а у хлопчиків вище норми були показники систолічного і діастолічного артеріального тиску (111,5/86,8 мм. рт. ст). Низький рівень фізичної працездатності було виявлено у 40 % хлопчиків і 46,5 % дівчаток. Проведені дослідження дозволили визначити рівень розумової працездатності учнів віку 6 років. Виявлено, що 42,8 % хлопчиків і 33,3 % дівчаток мають низький рівень, 33,3 % хлопчиків і 28,5 % дівчаток – середній, 23,8 % хлопчиків і 38 % дівчаток – високий.

Результати індивідуальних показників прогнозу соціальної адаптації свідчать про достатньо високий рівень дітей першого року навчання. Пояснюється це тим, що анкетування є суб'єктивним методом оцінювання показників. У хлопчиків і дівчаток середній рівень однаково становить по 47,8 %, відповідно високий рівень – 52,2 %. Відсутність низького рівня обґрунтовується високим соціально-культурним станом сім'ї. Хоча під впливом несприятливих факторів (стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності) рівень соціальної адаптованості не є визначальним аспектом, у загальній шкільній адаптації.

Беручи до уваги комплексну дію несприятливих факторів, що впливають на стан дитини, у період перебування в школі можна передбачати прогресивне погіршення здоров'я за період навчання.

Для оцінки фізичної підготовленості першокласників були використані рухові тести. Жоден учень не показав високого і вище середнього рівнів розвитку швидкісних здібностей, натомість 54,8 % хлопчиків і 32,1 % дівчаток мали низький рівень, так само високого рівня

швидкісно-силових здібностей не досяг жоден учень, проте низький рівень мали 29 % хлопчиків та 28,6 % дівчаток. Високий рівень у показниках розвитку гнучкості мали 19,3 % хлопчиків і 7,1 % дівчаток, але більшість хлопчиків (54,8 %) мали низький.

Показник спритності свідчить про те, що більшість хлопчиків (45,2 %) мали середній рівень, дівчаток – 28,6 %, низький і нижче середнього рівні – по 35,7 % дівчаток відповідно, нижчий від середнього та низький рівні спритності – по 32,2 % і 6,4 % хлопчиків відповідно.

Досліджуваний вік характеризується різкою зміною настрою, тому нами досліджувалися особливості психоемоційного стану дітей, середньостатистичні показники яких свідчать, що після уроку фізичної культури зросла кількість дітей з підвищеним настроєм, і майже вдвічі збільшилася кількість дітей зі станом крайнього незадоволення, що пояснюється невідповідністю поставлених завдань уроку та засобів фізичного виховання, що використовуються під час уроку.

Всі досліджені показники було оброблено методом факторного аналізу для виявлення найбільш значущих факторів, що впливають на адаптацію дітей до умов навчання. Було визначено п'ять значущих чинників, які пояснюють 72,2 % дисперсії у хлопчиків і 78,5 % у дівчаток. Серед чинників, які мають найбільш значний вплив на адаптацію хлопчиків до умов навчання в школі, є життєвий індекс, фізичний розвиток, фізична активність, фізична підготовленість (швидкісні якості), фізична працездатність, стан серцево-судинної та дихальної систем.

У дівчаток фізичний розвиток, життєвий індекс, фізична працездатність, стан здоров'я, фізична підготовленість (швидкісно-силові здібності та спритність), стан серцево-судинна система, фізична активність, соціальна адаптація, функціональний стан дихальної системи.

Найбільш значущими чинниками, що впливають на адаптацію дітей цього віку, є фізичний розвиток і життєвий індекс у 28,0 % хлопчиків та 27,5 % дівчаток вони утворюють основу загальної дисперсії.

## РОЗДІЛ 4

# ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ 6-РІЧНИХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

### 4.1 Організаційно-педагогічні умови використання 6-річними першокласниками занять фізичними вправами для поліпшення розумової працездатності

Раціонально організовані фізичні вправи ефективно впливають на організм молодших школярів, сприяють розумовому, моральному, естетичному та трудовому вихованню. Раціонально організований руховий режим в умовах початкової школи та сімей є ефективним засобом зміцнення здоров'я та профілактики різних захворювань. Його рекреаційне та виховне значення для дітей молодшого шкільного віку надзвичайно велике. Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними багатьох дослідників, у молодшому шкільному віці закладаються основи фізичного та психічного здоров'я, формуються фундаментальні риси характеру, відбувається дозрівання та вдосконалення життєвих систем і функцій організму, розвиваються адаптаційні можливості дитини, її опорно-рухового апарату, набуваються фізичні якості, без яких неможливо забезпечити всебічний розвиток і виховання особистості учня початкової школи.

Швидке зростання і розвиток дитячого організму, особливо в молодшому шкільному віці, висока пластичність і вразливість психіки молодшого школяра вимагають дбайливого ставлення до нього та використання щадних навантажень, що не перевищують його можливостей. З урахуванням цього необхідно створити в сім'ї та школі розвиваюче предметне та особливе середовище, яке допомагає підтримувати та зміцнювати здоров'я, підвищувати фізичну та розумову працездатність дітей молодшого шкільного віку.

Фізичне виховання має вирішальне значення для нормального фізичного та психічного розвитку, захисту та зміцнення здоров'я дитини. У збереженні та зміцненні здоров'я дітей молодшого шкільного віку та запобіганні захворюваності важливу роль відіграє не лише загальний режим, але й раціонально організований руховий режим, що включає різні форми фізичних вправ. Кількість часу регульованого фізичного навантаження учнів початкових класів включає такі форми фізичних вправ: уроки фізичної культури (тричі на тиждень по 45 хвилин); спортивні хвилини (щодня по 5 хвилин); рухові зміни (20–30 хвилин шість разів на тиждень); спортивні години в групі подовженого дня (6 разів на тиждень по 40–50 хвилин); домашні завдання з фізичного виховання (щодня по 15–20 хвилин). Цей обсяг можна збільшити за рахунок позашкільних занять фізичною оздоровчою та масовою спортивною діяльністю (додаткові заняття, клуби, спортивні секції, змагання) [4; 16; 17; 20].

Середня норма фізичної активності, включаючи всі її різновиди, для учнів початкових класів має становити не менше 12–18 тис. рухів на день. Локомоторна активність, яка перебуває в оптимальних межах, надає найбільший оздоровчий та розвивальний ефект і сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності дітей. Слід зазначити, що рівень фізичної активності дітей молодшого шкільного віку більшою мірою залежить не лише від віку, статі, типу вищої нервової діяльності, сезону року, а й від рівня організації фізичного виховання. Педагогічні спостереження виявили, що рівень розвитку фізичної активності дітей більшою мірою визначається змістом та характером рухової активності, здатністю вчителя раціонально організовувати заняття фізичною культурою та фахово керувати різними руховими діями дітей у шкільному та позакласному часі з використанням різних засобів, форм, методів фізичного виховання [16; 35].

Розглядаючи питання організації рухового режиму та підвищення фізичної активності дітей, вчителю необхідно враховувати характер їхньої щоденної діяльності, пов'язаної з навчанням у школі. У цьому разі слід

звернути особливу увагу на учнів першого класу. Для маленької дитини початок тренувань є критичним періодом, коли він перетворюється з «гравця» на «сидячого». Тривале сидіння першокласника за шкільною партою в процесі навчальної діяльності призводить до зниження його фізичної активності. За нашими спостереженнями, фізична активність у першокласників знижується в середньому на 35–40 %, порівняно з дітьми дошкільного віку [35; 42; 66].

У випадку зниження фізичної активності м'язовий апарат, серцево-судинна та дихальна системи працюють без достатнього навантаження. Це негативно позначається на фізичному та психічному здоров'ї дітей. Крім того, знижений руховий режим спричиняє погіршення загальної працездатності дітей початкової школи. У разі зниження фізичної активності особливо помітні скелетні м'язи, серцево-судинна та дихальна системи, імунна система [3; 16].

Недостатність руху (гіпокінезія) спричиняє виникнення постуральних порушень, викривлення хребта у дітей молодшого шкільного віку. Як правило, діти з низьким рівнем рухової активності мають значне відставання у фізичному розвитку та рухових навичках. У них низькі темпи розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості та координації рухів. У разі рухової недостатності у молодших школярів спостерігається зниження загальної стійкості організму до простудних захворювань. У дітей, для яких характерна гіпокінезія, частота гострих респіраторних інфекцій у 3–4 рази вища, ніж у однолітків, які мають оптимальний рівень фізичної активності, відповідний віковій нормі [8; 87; 88].

Дослідження виявило, що сучасні діти відчувають дефіцит моторики. Кількість рухів, зроблених ними протягом доби, тобто днів, що перевищують вікову норму. Якщо у дітей є потреба – рухи не задовольняються і вони досягають меж оптимальних, тобто нижче вікової норми, то відбувається затримка росту та розвитку, зниження функціональних та адаптаційних можливостей їх організму. Це призводить до серйозних функціональних

порушень з боку різних органів і систем, погіршення працездатності дітей, що вкрай небажано для учнів початкових класів [23; 25; 27].

Потрібно підкреслити, що з переходом від дошкільної освіти до шкільного навчання у дітей віком 6–7 років значно знижується кількість фізичних навантажень. Під час переходу від дошкільної освіти до систематичного навчання в школі для хлопців та дівчат 6–7 років обсяг фізичних навантажень зменшується на 50 %. У зв'язку з цим надзвичайно важливим шляхом спільних зусиль початкової школи та сім'ї є забезпечення дітей молодшого шкільного віку достатньою кількістю щоденних рухових навантажень.

Ефективним засобом та методом компенсації рухових порушень та підвищення фізичної активності дітей молодшого шкільного віку є раціонально організоване фізичне виховання та оздоровча робота в умовах сім'ї та школи.

Оптимізація режиму рухової активності в учнів початкових класів може бути досягнута шляхом упровадження додатково організованих занять фізичною культурою поза шкільною годиною з використанням дозованих фізичних вправ, підібраних з урахуванням віку та рівня підготовленості дітей [40; 42; 54].

Раціональне поєднання різних форм і видів навчальних та позакласних фізичних вправ забезпечує належний щоденний обсяг фізичних навантажень відповідно до віку та рівня підготовленості учнів початкових класів. Чергування різних видів фізичної активності в шкільний день та позакласні години є однією з найважливіших умов підвищення фізичної та розумової працездатності, усунення перевантаженості навчанням, зняття втоми та забезпечення активного відпочинку дітей молодшого шкільного віку [17; 20].

Уміння вчителя правильно організовувати та проводити заняття фізичною культурою, раціонально керувати різноманітною руховою діяльністю дітей у навчальних та позакласних заходах з фізичного виховання

є однією з найважливіших педагогічних вимог до організації рухового режиму учнів початкових класів.

Раціональна організація фізичної активності учнів початкових класів передбачає врахування їхніх вікових та індивідуальних особливостей. Ефективність заходів із забезпечення оптимальної рухової активності, захисту нервової системи та попередження втоми дітей у початковій школі залежить від того, наскільки правильно вчитель будує весь педагогічний процес, виконує розпорядок дня та режим рухової активності. З усіх складників режиму дня фізичні вправи найбільш помітно впливають на функціональний стан дитячого організму. Цей вид рухової діяльності вимагає створення сприятливого емоційно-психологічного середовища та умов, що забезпечують стабільну працездатність дітей на уроці [28; 34].

Рекомендуємо, щоби загальна кількість занять фізичною культурою та спортом для дітей молодшого шкільного віку становила 8–12 годин у тиждень, включаючи обов'язкові інструктивні, секційні, додаткові, самостійні заняття та домашні завдання. При цьому, середня норма фізичної активності, у тому числі всі її різновиди, для дітей 6–10 років повинна становити не менше 12–18 тисяч рухів у день. Потрібно чітке планування, регулювання параметрів фізичних навантажень протягом навчальних дня та тижня. Тут найважливішими педагогічними умовами є [41; 56; 58]:

- організація фізичної активності дітей на засадах гуманізації та демократизації її змісту із використанням наявних засобів, форм та методів фізичного виховання;

- здійснення індивідуально диференційованого підходу до учнів у виборі засобів фізичної культури та форм занять з урахуванням віку, індивідуальних особливостей та можливостей дітей; 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).

У разі дотримання цих педагогічних умов істотно посилюється оздоровчий, виховний та розвиваючий ефекти уроків фізичної культури, спрямованих на підвищення рухової активності учнів початкових класів.

#### **4.2 Організаційно-педагогічні умови врахування 6-річними першокласниками психолого-педагогічних заходів для полегшення адекватної адаптації до навчання**

При перших ознаках дезадаптації необхідно проводити роботу з батьками про труднощі дитини. Тільки безумовне сприймання дитини батьками, розуміння та підтримка в складних ситуаціях створюють відчуття захищеності, внутрішнього комфорту дитини.

Як можуть допомогти батьки ?

1. Пояснити дитині, що означає «бути школярем» та для чого це потрібно. Розповідати про школу, про існуючі в ній правила, щоб дитина була обізнана і, відповідно, відчувала себе впевнено, не боялася і не сумнівалася у своїх здібностях.

2. Продумати режим дня і суворо його дотримуватися.

3. Навчити першокласника задавати вчителю питання (не боятися і т.д.).

4. Розвивати навички емоційного контролю, вміння підкорятися правилам.

5. Пояснити, що означає «акуратно», «старанно», формувати самооцінку.

6. Розвивати комунікабельні здібності.

7. Підтримувати бажання вчитися.

8. Вислуховувати уважно дитину, радити, як діяти в тій чи іншій ситуації.

9. Активно взаємодіяти з учителем і шкільним психологом.

Для уточнення необхідної інформації батькам пропонують заповнити

**КАРТУ-ХАРАКТЕРИСТИКУ ГОТОВНОСТІ ДИТИНИ  
ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ  
(за методикою О. Проскури та Р. Овчарової)**

Батькам необхідно обвести номер позиції, що відповідає рівню готовності їхньої дитини.

**I. Психологічна та соціальна готовність до школи.**

А. Бажання вчитись у школі.

1. Дитина бажає вчитися.
2. Особливого бажання вчитися не має.
3. Вчитися не хоче.

Б. Навчальна мотивація.

1. Усвідомлює важливість та необхідність навчання, власна мета навчання набуває самостійної привабливості.
2. Власна мета навчання не усвідомлюється, приваблює лише зовнішній бік навчання.
3. Мета навчання не усвідомлюється, нічого привабливого в школі дитина не бачить.

В. Уміння спілкуватися та адекватно поводитися й реагувати на ситуацію.

1. Дитина легко вступає у контакт, правильно сприймає ситуацію, діє відповідно.
2. Контакт та спілкування ускладнені, реакція на ситуації не завжди правильна.
3. Важко вступає в контакт, має ускладнення у спілкуванні, в розумінні ситуації.

Г. Організованість поведінки.

1. Поведінка організована.
2. Недостатньо організована.
3. Поведінка неорганізована.

## **II. Розвиток шкільно-значущих психофізіологічних функцій**

А. Фонематичний слух:

1. Порушень у фонематичній (звуковій) будові мовлення немає, мовлення правильне, чітке.
2. У звуковимові є окремі вади (потрібна допомога логопеда).
3. У звуковимові переважають порушення (заняття з логопедом обов'язкові).

Б. Дрібні м'язи руки.

1. Рука розвинена добре, дитина впевнено володіє олівцем та ножицями.
2. Рука розвинена недостатньо, є напруження під час роботи олівцем та ножицями.
3. Рука розвинена погано.

В. Просторова орієнтація, координація рухів.

1. Дитина достатньо добре орієнтується у просторі, рухлива, рухи скоординовані.
2. Є окремі ознаки недорозвиненості орієнтації у просторі та координації рухів.
3. Орієнтація у просторі та координація погано розвинені, дитина малорухлива, незграбна.

## **III. Розвиток пізнавальної діяльності**

Інтелектуальна готовність — це оволодіння найпростішими формами мислення (поняттями, судженнями); розумовими операціями (аналізом, синтезом, порівнянням); вона забезпечується розвитком допитливості, ініціативи, самостійності; формуванням умінь і навичок навчальної діяльності (планувати роботу, працювати в певному темпі).

А. Рівень обізнаності.

1. Уявлення дитини про світ достатньо розвинене та конкретне.

Дитина може розповісти про свою країну, місто, пори року, про рослини та тварин.

2. Уявлення обмежене безпосереднім оточенням.
3. Знання навіть про безпосереднє оточення обмежені, безсистемні.

Б. Розвиток мовлення.

1. Мовлення виразне, граматично правильне.
2. Дитина має ускладнення у підборі слів, у передачі власних думок, мовлення недостатньо виразне.
3. Відповіді односкладові, у мовленні багато помилок, речення не закінчуються, слова з дитини треба «витягувати».

В. Пізнавальна активність та самостійність.

1. Дитина активна, завдання виконує з інтересом, не потребує додаткових зовнішніх стимулів.
2. Недостатньо активна і самостійна, коло інтересів вузьке, потребує додаткових стимулів.
3. Під час виконання завдань необхідна постійна додаткова стимуляція, інтересу до навколишнього світу не виявляє, рівень активності й самостійності низький.

Г. Сформованість інтелектуальних умінь (аналіз, порівняння, узагальнення, бачення закономірностей тощо).

1. Дитина може визначати зміст (навіть глибинний), аналізує, узагальнює, бачить і усвідомлює при порівнянні предметів і явищ відмінності, встановлює закономірні зв'язки.
2. Завдання, що вимагають визначених умінь, виконує після стимулювання дорослого.
3. Під час завдань дитина потребує навчальної допомоги і підказок, сприймає важко, самостійного переносу засвоєних засобів діяльності на виконання схожих завдань немає.

Г. Контроль діяльності.

1. Вміє зіставити результати діяльності з визначеною метою.
2. Самостійно дитина не може побачити відповідність результату і мети.
3. Результати діяльності зовсім не відповідають поставленій меті, але дитина цього не бачить.

Д. Темп діяльності.

1. Відповідає вимогам вікової групи: вкладається у визначений час.
2. Нижчий за середні показники для певної групи.
3. Набагато нижчий від визначеного ліміту. Виконується менше від третини обсягу.

**Увага! Якщо в певних параметрах ви визначили рівень дитини на позиції 2 чи 3, вам необхідно:**

1. Якомога раніше звернутися за спеціальною допомогою до психолога чи вчителя.
2. Знайти фахівця (вчителя), краще психолога, який би професійно визначив рівень готовності вашої дитини до школи (саме в тому параметрі, де є відставання).
3. Включити дитину в систематичну підготовку до школи (відвідування занять з логопедом, класів підготовки, центрів чи курсів психологічної адаптації до школи, звернутися за індивідуальними консультаціями до вчителя, психолога). Самому зайнятися цим, керуючись спеціальною літературою.
4. Не звинувачувати дитину, не залякувати її шкільним майбутнім, а переглянути і скоригувати ті умови, в яких виховується дитина, можливо, щось змінити у вашому спілкуванні з дитиною в родині.

За результатами обстеження оформлюю висновок готовності дітей 6-річного віку до навчання у школі з виведенням відсоткових показників різних рівнів готовності по кожному класу.

Обов'язково проводжу аналіз малюнків «Мій перший день у школі» у щоденниках першокласника з метою визначення ставлення учнів до школи, виявлення проявів тривожності, побоювання, негативного сприйняття школи. За результатами цього аналізу проводжу бесіди з учнями, що мають негативне ставлення до школи. Одночасно протягом першого семестру

працюю з вчителями-класоводами, вони заповнюють «Картку адаптації першокласника» особисто на кожного учня, де відмічають характерні прояви поведінки та працездатності дитини у навчальному процесі. Разом з учителями обговорюємо причини навчальних труднощів у молодших школярів та шляхи їхнього усунення. Також вчителі отримують рекомендації загального та індивідуального характеру з профілактики дезадаптації першокласників, рекомендовані методи заохочення та підтримки дитини для забезпечення позитивної емоційної атмосфери на уроці.

## 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., Сватъєв 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](https://sotsped6.blogspot.com/2021/09/blog-post_28.html)

84. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України. Фактори «ризиків» 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. Ареф'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/>