

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 «ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДВИЩЕНОЇ РОЗУМОВОЇ
ПРАЦЕЗДАТНОСТІ 6-РІЧНИХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ
НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ»**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи ФК₁– М22z,
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
за освітньою програмою Середня освіта
(Фізична культура)
Наталія ОЛІЙНИК

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 ОСНОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДВИЩЕНОЇ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ДІТЕЙ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	9
1.1 Вплив навчальної діяльності на здоров'я і розвиток дітей протягом першого року навчання у закладі загальної середньої освіти.....	9
1.2 Дієвість чинних організації та обсягів занять фізичними вправами для адекватної адаптації першокласників до освітнього процесу.....	19
1.3 Інноваційні процеси в забезпеченні підвищеної розумової працездатності дітей протягом першого року 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 ХАРАКТЕРНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ ПРОТЯГОМ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	50
3.1 Розумова працездатність 6-річних першокласників протягом навчального року.....	50
3.2 Характеристика функціональних можливостей 6-річних першокласників протягом навчального року як складової розумової працездатності.....	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 використання 6-річними першокласниками гігієнічних заходів для поліпшення розумової працездатності.....	64
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. Із початком навчання у початковій школі діти переходять на відмінні від попереднього режим дня та параметри розумової діяльності, але у більшості (56 % [34]; до 76,6 % [90]) цей перехід відбувається по типу стресу. Зумовлює останнє також зниження фізичної активності дітей [91], неадекватність навчального навантаження їх можливостям: на початку навчального року напруженням механізмів адаптації відзначається 17 %, у середині — 71 % [1], а наприкінці 63 % 7-річних першокласників мають низький адаптаційний потенціал.

Іншою, не менш важливою причиною, є фізичний стан сучасних першокласників: суттєво нижчу від необхідного фізичну працездатність має від 43,2 до 51,7 % дітей [66], за іншими даними – 67–87 % [12]; нижча від норми життєва ємність легень у 8-15 %, у 81 % – при використанні «життєвого індексу», у 89 % – за результатами проби Штанге [67; 69]. Діяльність функціональної системи нижча від норми у здійсненні регуляції серцевого ритму дітей: індекс варіаційної пульсометрії у спокої знаходиться на рівні 84 у. о., під час фізичного навантаження – на рівні 55,4, після такого навантаження – на рівні 154,5 у. о. В обох випадках це істотно більше, порівняно з нормою [90]. За значенням силового індексу у 54,2 % дівчаток і 38,1 % хлопчиків стан функціонування м'язової системи знаходиться на низькому рівні [23; 69]. Фізично здорових дітей молодшого шкільного віку стало менше, у середньому, на 14 %, тоді як із наявними захворюваннями, навпаки кількість дітей збільшилася, у середньому, на 7 % [78]. Крім цього, понад 52 % дівчаток і 56 % хлопчиків, а за іншою інформацією – біля 64 % дітей виявляють ознаки виразної втоми від розумової діяльності навіть у дні навчального тижня, для яких це є невластивим, зокрема після вихідних. Така реакція свідчить про перенапруження систем організму [48; 49], наслідок

якого – зменшення психофізіологічних ресурсів, а значить і ефективності діяльності [25; 54].

Беручи до уваги зазначене дослідники вказують на необхідність усунення наявних відхилень у стані функціонування систем організму дитини взагалі та підвищення розумової працездатності, зокрема. У зв'язку з останнім відзначаємо незначну кількість досліджень, спрямованих на вирішення такого завдання, використовуючи для цього форми, засоби і методи фізичного виховання дітей, які є учнями початкової школи [69; 72]. Практично відсутні дослідження у випадку вирішення цього завдання для 6-річних першокласників [25]. Іншими словами, виникає протиріччя, що не дозволяє повноцінно вирішити поставлене наукове завдання. Передусім це стосується протиріччя між необхідністю усунути негативні параметри розвитку організму дитини і запобігти зниженню її розумової працездатності, з одного боку, та недостатньою кількістю інформації про межі розбіжності цієї працездатності у 6-річних першокласників, з іншого боку.

У зв'язку із зазначеним обрали таку тему дипломного проекту: *«Забезпечення підвищеної розумової працездатності 6-річних першокласників»*.

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 авторки у проведенні дослідження, як співвиконавиці теми лабораторії, полягала в отриманні інформації на теоретичному рівні з визначених питань, на емпіричному рівні – з отримання даних вимірювання необхідних характеристик дітей, а також інформації щодо умов забезпечення за допомогою фізичного виховання високої розумової працездатності 6-річних дітей, які у цьому віці розпочали навчання у закладі загальної середньої освіти.

Мета дослідження – визначити організаційно-педагогічні умови підвищення розумової 6-річних першокласників за допомогою фізичного виховання.

У зв'язку з такою метою визначили наступні **завдання дослідження**:

1. З'ясувати теоретичні основи підвищення розумової працездатності дітей за допомогою форм, засобів і методів фізичного виховання.

2. Встановити характер і особливості розумової працездатності дітей протягом першого року навчання у закладі загальної середньої освіти.

3. Визначити організаційно-педагогічні умови підвищення розумової працездатності 6-річних першокласників за допомогою форм, засобів і методів фізичного виховання.

Об'єкт дослідження – розумова працездатність дітей.

Предмет дослідження – особливості та тенденції у вияві розумової працездатності 6-річних дітей за допомогою фізичного виховання у перший рік навчання в закладі загальної середньої освіти.

Методи дослідження. Досягнення мети дослідження ми забезпечували використанням комплексу методів, що були адекватні поставленим завданням. Зокрема методи, що використовувалися на теоретичному рівні, належали до загальнонаукових, а саме такі: аналіз, узагальнення, теоретичне моделювання. Із допомогою цих методів відбувалось опрацювання джерел інформації, що були в наявності у фондах бібліотеки Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Водночас, підвищену увагу приділили вивченню джерел інформації, що знаходяться у наукометричних базах Web of Science, SPORT Discus, Scopus. Відбувався цей процес, передусім із використанням виокремлених ключових слів, зокрема таких: діти, початкова школа, фізичне виховання, розумова працездатність, поліпшення, 6-річні першокласники. Усього обрали та частково опрацювали понад 125 джерел, більш детально зупинилися на 91. Така кількість була остаточною у списку використаних літературних джерел.

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 закладі загальної середньої освіти. Педагогічний експеримент, як інший використаний метод, сприяв ефективній організації дослідницької діяльності. Ураховуючи завдання дослідження, обрали такий метод як констатувальний педагогічний експеримент.

Психодіагностичні методи були одними з провідних у переліку використаних методів дослідження. За допомогою цих методів отримали дані про особливості та тенденції в зміні розумової працездатності дітей протягом навчального року. Так, було використано психодіагностичне тестування, використовували протокол «ESAP» (The European Survey on Aging protocol). Він дозволяв оцінити стан розвитку та динаміку показників розумової працездатності дітей.

Наступна група використаних методів – математичної статистики. За допомогою методів цієї групи опрацьовували одержані емпіричні дані. Такі дані дозволяли сформулювати коректні висновки, правильно тлумачити емпіричні дані для виокремлення ефективних засобів педагогічного впливу.

Практичне значення одержаних результатів. Основний результат від проведеної дослідницької роботи – створення передумов для розроблення методичних рекомендацій, які стосуються визначення і реалізації змісту фізичного виховання у різних формах організації аби запобігти зниженню ефективності функціонування організму дитини під час навчальної діяльності у закладі загальної середньої освіти. Крім цього, одержані дані можуть бути використаними у практичній діяльності вчителів фізичного виховання, початкових класів та батьками для організації фізичної активності дітей у вільний від навчання час. Водночас, інформація проведеного дослідження може бути використана навчальному процесі

майбутніх фахівців із фізичного виховання і початкової освіти у закладах вищої освіти.

Апробація результатів дослідження. Апробація основних положень дипломного проекту магістра відбувалася під час проведення наукових конференцій. Зокрема, одна з них – 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 (2022-2023).

Публікації. Основні результати дослідження за темою дипломного проекту магістра викладено в одній науковій публікації – Н. Олійник, Л. Галаманжук. Стан розумової працездатності 6-річних першокласників. *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. 164-167.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 90 сторінках, з яких 80 – основного тексту. Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, додатків та списку 91 використаного джерела інформації.

ВИСНОВКИ

1. У світлі завдань, які поставлені суспільством перед школою, досить актуальною є проблема оптимізації працездатності учнів початкових класів. Вона не повністю розв'язана, як у педагогічній теорії, так і в шкільній практиці. Основну причину такого стану вбачаємо у відсутності цілеспрямованої і планомірної педагогічної взаємодії між суб'єктами навчання, а також у нечіткому усвідомленні вчителями-практиками завдань, умов і кінцевого результату підвищення працездатності своїх учнів. У сучасній соціокультурній ситуації початкова школа має відіграти важливу роль у становленні та розвитку особистості молодшого школяра. Вона повинна створити сприятливі психолого-педагогічні умови, що сприятимуть розвитку інтелектуальних здібностей, поліпшенню фізичної та розумової працездатності, збереженню і зміцненню здоров'я дітей. У зв'язку з цим одне з основних завдань вчителя – формування в них бажання навчатися та займатися різноманітною розумовою роботою. Своєчасний і цілеспрямований вплив на фізичну й розумову працездатність 6-річних першокласників – визначальний чинник у підвищенні їх адаптації до навчального та фізичного навантажень.

2. Навчальні можливості та академічні успіхи 6-річних дітей значною мірою залежать від їхньої розумової працездатності. Такі діти з високим рівнем працездатності добре навчаються, менше хворіють та рідше пропускають заняття. Крім того, висока розумова працездатність дозволяє дітям без напруги опанувати різні вміння та навички, а також забезпечує їх морально-вольовий розвиток. При досягненні високого рівня працездатності дитині вдається досягти значних успіхів у розвитку пізнавальних здібностей, уваги, пам'яті, уяви та вольових якостей. На фізичну та розумову працездатність 6-річних першокласників впливають різноманітні психофізіологічні, соціальні, економічні, екологічні, гігієнічні, спадкові чинники. Зокрема, це вік, індивідуальні особливості, стан здоров'я, рівень

фізичного та психічного розвитку, фізична активність, склад і режим харчування, а також навчальної, ігрової трудової діяльності, освітнє середовище. Тому при організації таких видів діяльності, що спрямовані на розвиток фізичної і розумової працездатності 6-річних першокласників, потрібно враховувати означені чинники. Урахування вікових й індивідуальних особливостей фізичного розвитку створює сприятливі передумови для підвищення фізичної і розумової працездатності, розвитку пізнавальних здібностей.

3. Оптимізація процесу навчання передбачає суттєві зміни як в спрямованості навчальної діяльності дітей, так і технології застосування методів навчання. Найважливішими дидактичними умовами оптимізації працездатності 6-річних першокласників є посилення цілеспрямованості навчання, посилення мотивації навчальної діяльності особистості школяра за рахунок зростання технологічності навчання, а також шляхи удосконалення методики формування у молодших школярів умінь і навичок навчальної діяльності.

4. Навчальні можливості, рухові та інтелектуальні здібності 6-річних першокласників значною мірою залежать від рівня розвитку фізичної і розумової працездатності. Дитина, яка спроможна виконувати такі види діяльності з параметрами, що відповідають віку і рівню підготовленості, має, зазвичай, вищий рівень фізичного, інтелектуального розвитку, порівняно з однолітками, які не мають таких здібностей. Дидактичні умови оптимізації працездатності 6-річних першокласників такі: актуалізація цілей навчання; посилення мотивації учіння; зростання інформаційної насиченості змісту освіти та технологічності навчання; розвиток навичок навчальної праці. Основну роль у вирішенні таких завдань відіграє вчитель, який переосмислив своє ставлення до розумової працездатності дітей та усвідомивши шляхи її підвищення.

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. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. К. : Олимпийская литература, 2001. 230 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 / В. В. Афанасенко, Т. Ю. Черкесов, Е. В. Пнакунова та ін. *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. Гордійчук М. С. Головні напрями перебудови навчання у сучасній школі - інтенсифікація і оптимізація навчального процесу. *Психолого-педагогічні проблеми розвитку вчительських кадрів в умовах трансформації суспільства* : Матеріали міжнародної науково-педагогічної конференції Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова 18-19 жовтня 2000 р. Київ : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2000. ч.1. С. 208-211.

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. Дзюбка 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. Дутчак М. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 116—119.
38. Закон України «Про загальну середню освіту» (зі змінами і доповненнями). — Режим доступу до сайту : [http : // www.rada.gov.ua](http://www.rada.gov.ua).
39. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». — Режим доступу до сайту : [http : // zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=12](http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=12).
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. Кожевников В. М. Оптимизация процесса учения (Общедидактический аспект) : курс лекцій. Донецк : ДОУ, 2004. 111 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. Коробейнікова Л. Г. Особливості фізичного розвитку та формування психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку в умовах різних форм навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин». К., 2002. 19 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«Педіатрія».

Київ, 2005. 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. у-ту. Серія : Педагогічні 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. Савченко О. Я. Урок у початкових класах. Київ : Освіта, 1993. 224 с.

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. Ареш'єва. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький А., 2012. 265 с.

90. Тіхонова М. І. Технологічні фактори емоційної дезадаптації молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня 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.