

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 проєкту: *«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.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДВИЩЕНОЇ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ДІТЕЙ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

1.1 Вплив навчальної діяльності на здоров'я і розвиток дітей протягом першого року навчання у закладі загальної середньої освіти

В Україні проживають понад 8,3 млн. дітей (18% від загальної чисельності населення), більшість з яких щоденно перебувають в організованих дитячих колективах (15100 дошкільних, 20300 загальноосвітніх та 1500 позашкільних закладів). Нині у дошкільних закладах освіти виховується понад 1032 тисяч дітей (у місті – 840 тисяч, у селі – 192 тисяч), що становить 51% від загальної кількості дітей дошкільного віку. У ЗЗСО навчається майже 4,3 млн. учнів денної та вечірньої форм навчання [25; 26; 69].

Умови виховання, навчання та проведення дозвілля в цих закладах дедалі стають все більш агресивними по відношенню до здоров'я дітей. На сьогодні 70% дітей, які готуються до школи, уже мають порушення стану здоров'я, а 30% – хронічні захворювання; понад половина дітей цього віку мають розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їх фізичному та психічному навантаженню у школі. Протягом перших п'яти років навчання у школі в 1,5 рази зростає частота порушень зору, в 3-4 рази – патології органів травлення, в 2-3 рази – порушень опорно-рухового апарату, в 1,5 рази – нервово-психічних розладів [1].

Стає очевидним той факт, що зусиллями лише медиків, орієнтованих, перш за все, на лікування, неможливо подолати ситуацію, яка склалася в сучасній школі. Значну увагу слід приділяти гігієнічним питанням навчальної діяльності дітей, оскільки жодна інша активна діяльність дітей

шкільного віку не займає так багато часу, як навчання (тривалість навчального дня сьогоднішніх школярів сягає 10-12 годин).

Велике занепокоєння викликають результати наукових досліджень щодо визначення функціональної готовності дітей шести років до систематичного навчання у школі. Так, дані свідчать про те, що 32% шестирічок неготові до навчання в умовах школи (а серед хлопчиків – навіть 44%). Серед «шкільно незрілих» дітей 40% мають хронічні захворювання, 73% – недостатні функціональні можливості для повноцінної адаптації з боку серцево-судинної системи. Нервово-психічні відхилення, домінуючу позицію серед яких займають астеноневротичні стани, виявляються майже в половині обстежених першокласників, у 52,5% учнів простежуються явища соціальної і психічної дезадаптації, значна емоційна лабільність [1; 25; 27; 42].

Спостерігаються й такі негативні тенденції у морфофункціональному розвитку дітей, як затримка процесів зростання, зменшення життєвої ємкості легенів, м'язової сили кистей рук. Окрім цього, незважаючи на гігієнічні вимоги, у більшості сучасних шкіл не створено необхідних умов для навчання шестирічок: немає спеціальних майданчиків на шкільному подвір'ї, необхідного набору приміщень, ергономічних шкільних меблів. Оптимальні умови для навчання дітей з шести років існують лише у 31% загальноосвітніх навчальних закладів. Унаслідок цього, у 54% «шкільно незрілих» дітей протягом навчального дня розвивається різко виражене стомлення.

Фактори, що впливають на здоров'я дітей, визначаються тим, що вони впливають системно і комплексно протягом усіх років навчання у школі, тому навіть у випадку мінімального впливу кожного з факторів, їхній сумарний вплив буде значним. Важливо відзначити, що негативні впливи шкільних факторів ризику припадають на період інтенсивного росту і розвитку організму дитини, який є дуже чутливим у цей час до будь-яких несприятливих впливів.

Своєчасна оцінка психічної готовності дітей до навчання у школі є одним з основних видів профілактики майбутніх можливих труднощів у

навчанні й розвитку. Охорона психічного здоров'я школяра повинна починатися з раціоналізації педагогічного процесу, ліквідації перенавантаження, упорядкування режиму дня й покращення фізичного виховання учнів. Вивчаючи проблему здоров'я різних країн світу, спеціалісти ВООЗ прийшли до висновку про особливу роль психічного розвитку у здоров'ї дитини [29; 32; 34].

Відмічено, що порушення психічного розвитку пов'язані як зі соматичним захворюваннями або дефектами фізичного розвитку, так і з різними несприятливими факторами і стресами, що впливають на психіку і пов'язані зі соціальним умовами. У матеріалах ВООЗ велика увага приділяється не лише вихованню дитини в сім'ї, але й у школі, яка має суттєвий вплив на психосоціальний розвиток дітей [9; 14; 21].

Психологічна профілактика передбачає: відповідальність за дотримання в дитячому освітньому закладі психологічних умов, необхідних для повноцінного психічного розвитку й формування особистості дитини на кожному віковому етапі; своєчасне виявлення таких особливостей дитини, які можуть призвести до певних труднощів, відхилень у її інтелектуальному й емоційному розвитку, у її поведінці та стосунках; попередження можливих ускладнень у зв'язку з переходом дітей до наступної вікової сходинки [19; 44].

Учені одностайні в одному – треба привести педагогічні технології у відповідність зі законами становлення й розвитку дитячого організму і дитячої психіки, тобто зробити їх природовідповідними. Їхня реалізація вимагає від учителя глибоких і ґрунтовних знань про фізіологічні та психологічні закономірності зростання і розвитку дітей, специфіки функціонування найважливіших систем організму на кожному етапі індивідуального розвитку [33; 54; 56].

У зв'язку з тим, що протягом останніх років на фоні інтенсифікації освіти, підвищення вимог до дітей відмічається зростаюче погіршення

їхнього здоров'я, особливо актуальним є використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі.

Одним із завдань шкільної гігієни є визначення фізіологічної «ціни» навчання в сучасних умовах, адже широке використання нових педагогічних технологій не завжди враховує вікові особливості школярів і може створювати умови для зростання емоційної напруженості й соціального стресу. Забезпечення нешкідливості освіти для здоров'я учнів стає завданням, що дедалі більше актуалізується, яке можна розв'язати тільки комплексною співпрацею державних органів управління, політиків, батьків, педагогів, медиків та інших фахівців. З огляду на це, для збереження здоров'я сучасних школярів необхідне забезпечення здоров'язберігаючої спрямованості інноваційних освітніх технологій спільними зусиллями педагогів і медичних працівників [32; 58].

У сучасних умовах доцільно виокремити такі критерії здоров'язберігаючих технологій навчання, як-то [5; 29]:

- забезпечення мотивації на здоровий спосіб життя;
- облік індивідуальних особливостей учнів;
- забезпечення навчальної мотивації;
- відсутність елементів авторитаризму і повчальності з боку педагогів;
- підвищення рухової активності учнів;
- психологічна комфортність для учнів і педагогів;
- низький ступінь стомлення учнів.

Реалізація і забезпечення вищезазначених критеріїв передбачають такі здоров'язберігаючі можливості: оптимізація функціонального стану учнів, пом'якшення перебігу адаптаційних процесів, зниження впливу дидактогенних чинників навчального середовища, оптимізація психологічного клімату в колективі.

Під час упровадження інноваційних освітніх технологій важливо забезпечити їхню здоров'язберігаючу спрямованість за такими позиціями [33, с. 49]:

- облік стану здоров'я, вікових особливостей і пізнавальних можливостей школярів (варіативність методів і форм навчання, у тому числі індивідуалізація навчання, що передбачає різномірне освоєння навчального матеріалу);
- побудова педагогічного процесу, що передбачає достатню рухову активність учнів, профілактику загального і зорового стомлення;
- ранжування змісту навчальних предметів на різні рівні (від мінімально необхідного до високого) з відповідним розрахунком навчального часу;
- сприятлива емоційна атмосфера в колективі;
- навчання в малих групах на оптимальному рівні складного навчального матеріалу;
- культивування знань і умінь з дотримання принципів здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я.

На сучасному етапі здоров'я дітей розглядають не лише з позиції наявності чи відсутності захворювань, але і різнобічного гармонійного розвитку організму, що відповідає віковій, нормальному рівню розвитку численних функцій, якостей тощо [32; 61]. Тому, основними вихідними критеріями оцінки стану здоров'я є: наявність, або відсутність на момент обстеження хронічних захворювань рівень функціонального стану основних систем організму; ступінь опірності організму впливові несприятливих чинників навколишнього середовища; рівень досягнутого фізичного та нервово-психічного розвитку та ступінь його гармонійності.

Здоровими вважаються діти з гармонійним фізичним і нервово-психічним розвитком, у яких відсутні захворювання та функціональні зрушення в організм. Комплексна оцінка здоров'я дітей, яка визначається за показниками фізичного розвитку та захворюваності, є основою для їх поділу на групи [69; 80].

За інформацією дослідників [64; 74] до першої групи належать діти, в яких відсутні хронічні захворювання, які не хворіли, або рідко

хворіли, мають нормальний фізичний і нервово-психічний розвиток, який відповідає їх віку та статті. Навчальну, трудову і спортивну діяльність цих дітей організують без обмежень. Лікар проводить лише їх плановий профілактичний огляд і загальнооздоровчі заходи.

До другої групи відносять дітей, які не мають хронічних захворювань, але мають деякі функціональні та морфологічні відхилення, що не впливають на їх самопочуття і працездатність, і які часто і тривало хворіють. Це діти групи ризику і для них лікар створює комплекс оздоровчих заходів, спрямованих на запобігання розвитку хронічної патології. Цей комплекс включає гігієнічні рекомендації для підвищення резистентності організму за допомогою неспецифічних заходів. Це загартовування організму завдяки природним чинникам, раціональний режим дня, додаткова вітамінізація. Медичні огляди проводяться в індивідуальному порядку.

До третьої групи належать діти з хронічними захворюваннями або з комплексованою природженою патологією із загостреннями хронічних захворювань легкого ступеня, коли мало порушується загальний стан і самопочуття. Це хворі діти та підлітки у стані компенсації. Вони перебувають на диспансерному спостереженні у лікарів різного профілю і отримують відповідну необхідну лікувальну і профілактичну допомогу. Особливістю навчального процесу для них є щадний режим дня, тривалий відпочинок і хороший нічний сон, обмеження фізичного навантаження.

До 4-ої групи належать діти з хронічними або природженими вадами розвитку в стані субкомпенсації, при якому порушується загальний стан і самопочуття, з довгим періодом реконвалісценції. До цих дітей повинна бути особлива увага, лікарі різних спеціальностей повинні проводити диспансеризацію дітей відповідно до діючих методичних рекомендацій, а в дитячих установах цим дітям створюється спеціальний режим.

У 5-у групу зараховують дітей із важкими хронічними захворюваннями у стані декомпенсації і значно зниженими функціональними можливостями. Вони перебувають під постійним наглядом лікарів.

Іншою важливою характеристикою розвитку дитини є фізичний розвиток – сукупність морфологічних і функціональних властивостей організму, що характеризують процес його росту та формування [67; 72; 77].

Про фізичний розвиток судять за соматометричними (довжина тіла й окремої його частини, маси, діаметри і обвідні розміри), фізіометричними (ЖЄЛ, м'язова сила), соматоскопічними (стан кістково-м'язового апарату, форми грудної клітки і спини, ступінь статевого дозрівання).

Для визначення зросту використовують дерев'яний вертикальний зростомір, а для визначення зросту маленьких дітей використовують горизонтальний зростомір. Для вимірювання маси тіла використовують медичні терези і вагу для новонароджених. Для вимірювання діаметрів застосовують товщинні циркулі [37; 60].

Для вимірювання ЖЄЛ користуються спірометром, вимірювання проводиться тричі, пропонуючи дитині зробити після мах вдиху мах видих блокуючи видих через ніс. Фіксують найбільше значення. М'язову силу обидвох рук вимірюють кистьовим динамометром, спини – становим динамометром. (зараз використовують рідко).

Соматоскопічні ознаки – оцінюють описово за трибальною системою, цифрою 1 – характеризується слабкий розвиток; 2 – середній; 3 – вище середнього.

Розрізняють кістяк: тонкий – вузькі плечі і грудна клітка, малі розміри кистей і ступні, середній і широкий або кремезний.

Форми грудної клітки: 1) циліндрична – при розгляданні спереду і збоку виглядає приблизно однаковою у верхньому і нижньому відділах,

нижчі ребра мають середній нахил, підгрудний кут прямий; 2) конічна – нижня частина ширша від верхньої, нижні ребра з малим нахилом, підгрудний кут тупий; 3) плоска – подовжена, сплющена, нижні ребра з великим нахилом, підгрудний кут гострий [37; 60].

Розрізняють нормальний хребет, лордичний і кіфотичний. Нормальний хребет – має S подібну форму, шийна і поперекова кривизна невеликі, звернені вперед, грудною випуклістю назад. Для лордичного характерні мала шийна кривизна і сильно виражена поперекова. На кіфотичному хребті обидві кривизни сильно виражені.

Трапляються бічні викривлення хребта – сколіози – ліво і право сторонні. Розрізняють III ступені сколіозів. Наявність сколіозу в початкових формах визначають за допомогою приладу Біллі – Кіркгофера. Шкіряне коло надягають на шию. До кола на рівні сьомого шийного хребця прикріплено стрічку з вантажем на кінці, яка звисає вздовж хребта. Дитина нахиляється вперед, при цьому дермографічним олівцем відмічають лінію через остисті відростки хребців. Після випростання дитини відхилення проведеної лінії від стрічки легко завважити.

Спина буває: 1) нормальною 2) сутулою 3) прямою. Дуже важливо правильно оцінити ступінь сплющення стоп. Стопу змочують синькою і досліджують відбиток (плантографія) за методом Штрітера. Для цього на відбитку проводять дотичну до точок внутрішнього краю стопи, що шайбільше виступають, а від її середини – перпендикуляр до зовнішнього краю. Потім обчислюють процентне відношення довжини частини перпендикуляра, яка пройшла через відбиток. До усієї його довжини. Для нормальної стопи ширина відбитка становить не більше 50% довжини перпендикуляра, сплющена – 50-60%, плоска >60% [37; 60].

Ступінь розвитку мускулатури оцінюють за її об'ємом і тонусом. Жировідкладення вважається малим, якщо чітко виражені кістки плечового поясу, лопаток, помітна міжреберні проміжки, наявна

тонка складка шкіри з підшкірною клітковиною на животі. При середньому жировікладенні рельєф кісток згладжений, при великому – контури тіла округлі, шкірні складки багаті на жирову клітковину, широкі.

Біологічний вік свідчить про ступінь дозрівання різних органів і систем організму в процесі його онтогенетичного розвитку. За ступенем біологічного дозрівання дітей одного паспортного віку можна розділити на 3 групи: а) діти, в яких біологічний вік менший, ніж паспортний, б) біологічний вік відповідає паспортному, біологічний вік випереджає паспортний [5; 53].

Найточнішою характеристикою біологічного віку є ступінь диференціювання кістяка (кістковий вік) проте використання цієї методики обмежене через небезпеку надмірних рентгенологічних обстежень. Тому біологічний вік встановлюють за допомогою визначення довжини тіла, щорічних приростів довжини тіла і зміни молочних зубів постійними.

Оцінку фізичного розвитку проводять на основі зіставлення індивідуальних даних з середніми нормативними значеннями (стандартами розвитку) для кожної окремо віково-статевої групи, які відображають рівень фізичного розвитку дітей та підлітків, що мешкають у подібних умовах перебування. Є чотири методи оцінки фізичного розвитку: метод сигмальних відхилень; оцінка фізичного розвитку за шкалами регресії; комплексний метод; центильний метод [53; 59; 72].

Оцінка фізичного розвитку методом сигмальних відхилень з графічним зображенням профілю фізичного розвитку – передбачає порівняння кожної індивідуальної ознаки з середньозваженою арифметичною величиною для цієї ознаки при повному віці, що дозволяє визначити її фактичне відхилення від нормативних значень – визначення сигмального відхилення яке дає інформацію про те, на яку величину сигма у більшу чи меншу сторону відрізняються показники дитини, котра

досліджується, від середніх показників, властивих даному віково-статевому періоду. Відхилення у межах -1δ - $+1\delta$ вважають середнім розвитком ознаки, від (-1δ) до (-2δ) – нижче середнього, від (-2δ) та нижче – низьким, від $+1\delta$ до $+2\delta$ – вище середнього, від $+2\delta$ і більше – високим [53; 60].

Для побудови профілю – якщо величини відхилень включаються в одну сигму – розвиток пропорційний, якщо ні – непропорційний.

Використання методу оцінки фізичного розвитку за шкалами регресії дозволяє подолати основний недолік методики сигмальних відхилень, а саме відокремлений характер оцінки кожної соматометричної ознаки. Оціночні таблиці в даному випадку ураховують кореляційну залежність між ростом, масою тіла та обводом грудної клітки, і, отже дозволяють дати більш ґрунтовну оцінку ступеня фізичного розвитку за сукупністю взаємопов'язаних ознак. Перший етап проведення індивідуальної оцінки фізичного розвитку за оціночними таблицями шкал регресії спрямований на пошук групи (розвиток середній, нижче чи вище середнього, низький, високий) до якої слід віднести зріст дитини. Далі знаходять показники маси тіла і обводу грудної клітки, що повинні відповідати фактичному росту і порівнюють х ними фактичні показники ознак, які досліджуються. Критерії оцінки аналогічні попереднім (нормальний фізичний розвиток, дефіцит маси тіла. Надлишок маси тіла, низький ріст, високий ріст) [53; 60].

Оцінка комплексним методом дозволяє врахувати як особливості морфофункціонального стану організму, так і відповідність рівня його біологічного розвитку календарному вікові. Спочатку за даними довжини тіла, щорічного збільшення довжини тіла, числа постійних зубів, ступеня розвитку вторинних ознак статевого дозрівання, терміну окостеніння кисті визначають біологічний вік дитини та порівнюють його з календарним. У залежності від значень отриманих показників він може відповідати, випереджувати або відставати від нього. Наступний етап

комплексного методу пов'язаний з оцінкою морфофункціонального стану організму із застосуванням шкал регресії.

Фізичний розвиток є: гармонійним (-1δ до $+1\delta$), дисгармонійним (-1δ до -2δ), різко дисгармонійним – ($\pm 2\delta$ та вище або нижче).

Центильний метод передбачає використання розроблених сімох фіксованих центилів: -3, -10, 25, 50, 75, 90, 97.

1.2 Дієвість чинних організації та обсягів занять фізичними вправами для адекватної адаптації першокласників до освітнього процесу

Початок навчання дитини у ЗЗСО – один із найбільш складних і відповідальних моментів в її житті як в соціально-психологічному, так і в фізіологічному плані. Він пов'язаний із зміною умов життя і діяльності, з новим типом стосунків з учителем та однолітками, новими обов'язками, з набуттям нового соціального статусу, новими контактами і відносинами, обов'язками та вимогами. Від того, як дитина адаптується до нової соціально-педагогічної ситуації розвитку, залежить успішність її навчальної діяльності, збереження її фізичного і психічного здоров'я [47; 50].

На перебіг адаптації дитини до навчання у школі впливає особливості її нервової системи, темпераменту, характеру, рівня особистісного розвитку та вміння спілкуватися з однолітками. Значний вплив на успіх її адаптації має підтримка та авторитет «ведення», адже дитина дуже чутлива і уважна до того, хто стає для неї опорою. Загалом, супровід і місце дорослого поруч із дитиною – це пошук прихованих ресурсів розвитку дитини, опора на її можливості, розкриття внутрішніх потенціалів, розвиток компетентності, як базисної характеристики особистості. А тому досить важливо з перших днів перебування дитини у школі забезпечити створення сприятливого середовища для її адаптації до систематичного навчання, що

«забезпечуватиме їй подальший розвиток, успішне навчання та виховання» [82].

Адаптація першокласників до навчання у школі – одна з найактуальніших проблем дитячої психології. У ході адаптації до шкільного навчання дитина отримує орієнтацію в системі поведінки, яка надовго визначає подальший її розвиток. Початок навчання дитини в школі – складний і відповідальний етап в її житті. Діти 6-7 років переживають психологічну кризу, пов'язану з необхідністю адаптації до школи [50; 58].

Згідно з дослідженням [63; 66], процес адаптації дитини до школи можна розділити на 3 етапи, кожен з яких має свої особливості. Перший етап – орієнтувальний. У відповідь на весь комплекс нових дій, пов'язаних з початком систематичного спілкування, відповідають бурхливою реакцією і значною напругою практично всі системи організму. Ця «фізіологічна буря» триває достатньо довго (2–3 тижні).

Другий етап – нестійке пристосування. Організм шукає і знаходить якісь оптимальні (або близькі до оптимальних) варіанти реакцій на ці дії. На першому етапі ні про яку економію ресурсів організму говорити не доводиться: організм витрачає все, що є, а інколи і «в борг бере». На другому етапі ця ціна знижується, буря починає затихати.

Третій етап – період відносно стійкого пристосування. Організм знаходить найбільш відповідні варіанти реагування на навантаження, що вимагають меншої напруги всіх систем. Тривалість всіх трьох фаз адаптації – приблизно 5–6 тижнів, а найбільш важким є перший місяць.

Увесь перший рік навчання в ЗЗСО (якщо порівнювати показники на наступних періодах навчання) можна вважати періодом нестійкої і напруженої регуляції всіх систем організму. Дослідники звертають особливу увагу на залежність процесу адаптації до школи від стану здоров'я. Залежно від стану здоров'я адаптація до нових умов життя буде відбуватися по-різному. Безумовно, першокласники, які відвідували раніше дитячий садок, значно легше адаптуються до школи, ніж «домашні», які не звикли до

тривалого перебування в дитячому колективі й режиму дошкільного закладу [22; 67; 71].

Одним із головних критеріїв, що характеризують перебіг адаптації до систематичного навчання, є стан здоров'я дитини і зміна його показників під впливом навчального навантаження. Легку адаптацію і певною мірою адаптацію середньої важкості можна, ймовірно, вважати закономірною реакцією організму дітей на умови життя, що змінилися. Тяжкий перебіг адаптації свідчить про надмірність навчальних навантажень і режиму навчання для організму першокласника. Своєю чергою, виразність і тривалість самого процесу адаптації залежать від стану здоров'я дитини до початку систематичного навчання.

Легше перенесуть період вступу до школи і краще впораються із розумовим і фізичним навантаженням здорові діти, з нормальним рівнем функціонування. Будь-яке захворювання, як гостре, так і хронічне, затримка функціонування систем організму, загальна ослабленість погіршують стан центральної нервової системи і служать причиною більш тяжкого перебігу адаптації [3; 5].

Основними показниками психологічної адаптації дитини до школи є формування адекватної поведінки, встановлення контактів з учнями, з учителем, оволодіння навичками навчальної діяльності. Саме тому при проведенні спеціальних досліджень із вивчення адаптації дітей до школи вивчали характер поведінки дитини в цих трьох сферах, ґрунтуючись на соціально-психологічній адаптації, за цими критеріями були також проаналізовані її особливості. Спостереження за школярами перших класів показали, що соціально-психологічна адаптація може проходити по-різному. Перша група дітей (56%) адаптується до школи протягом перших двох місяців навчання, тобто за той самий період, коли відбувається найбільш гостра фізіологічна адаптація. Ці діти відносно швидко вливаються в колектив, адаптуються в школі, у них майже завжди гарний настрій, вони спокійні, доброзичливі, добросовісно і без особливої напруги виконують усі

вимоги вчителя. Іноді в них помітні труднощі або в контактах з дітьми, або у стосунках з учителем, бо їм ще важко виконувати всі вимоги правил поведінки. Але до кінця жовтня труднощі цих дітей, як правило, нівелюються, відносини нормалізуються, дитина повністю звикає до нового статусу учня, до нових вимог, режиму [9; 13].

Друга група дітей (30%) має тривалий період адаптації, період невідповідності їхньої поведінки вимогам школи затягується: діти не можуть прийняти ситуацію навчання, спілкування з учителем, дітьми — вони можуть грати на уроках або з'ясовувати стосунки з товаришами, вони не реагують на зауваження вчителя або реагують слізьми, образою. Як правило, ці діти відчують труднощі і в засвоєнні навчальної програми. Лише до кінця першого півріччя реакції цих дітей стають адекватними до вимог школи, вчителя [13; 19].

Третя група (14%) — це діти, у яких соціально-психологічна адаптація пов'язана зі значними труднощами; крім того, вони не засвоюють навчальну програму, у них — негативні форми поведінки, різка поява негативних емоцій. Саме на таких дітей найчастіше скаржаться вчителі, діти, батьки (вони «заважають працювати в класі») [9; 19; 28].

Затягування процесу адаптації дитини до школи може призвести до дезадаптації, що виражається в низькій успішності, у переважанні негативних емоційних переживань. Дослідження в масових школах виявили ознаки дезадаптації без виражених невротичних порушень у 14–18% учнів. Відомо, що особливо вразливими щодо розвитку станів дезадаптації школярів є критичні періоди зміни умов виховання й навчання.

У сучасній літературі поняття дезадаптації розглядається з різних позицій. Для опису даного феномену, який виявляється в короткочасних і стійких реакціях, що свідчать про проблеми в пристосуванні до навколишнього середовища, використовуються терміни: психічна дезадаптація, соціальна дезадаптація, психогенна шкільна дезадаптація, навчальна дезадаптація.

У загальному випадку психічна адаптація розуміється як процес активного пристосування людини до мінливих умов навколишнього середовища, насамперед соціальних. Якщо навколишнє соціальне середовище висуває до людини вимоги, адаптація до яких ускладнена через її особистісні чи вікові особливості, то можуть розвиватися стани соціальної, психічної і соматичної напруженості, а це — загроза дезадаптації. Стан напруження може виявлятися в суб'єктивно утрудненому функціюванні без погіршення результатів діяльності [21; 22].

Шкільна дезадаптація — це утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи у формі порушень навчання і поведінки, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності, викривлень в особистісному розвитку [34; 43].

Термін «психогенна шкільна дезадаптація» уведено як позначення психогенних реакцій, психогенних захворювань дитини, що порушують її суб'єктивний і об'єктивний статус у школі та родині. Виокремлюють такі варіанти шкільної дезадаптації [19; 56]:

1. Дезадаптація, що виникає на фоні особливостей навчального процесу молодших школярів. Відомо, що в молодшому шкільному віці діти засвоюють предметний бік навчального процесу — навички та вміння. Коли процес формування навичок та вмінь проходить важко, непродуктивно, учень починає відставати від програми. Це можна помітити на такому симптомі шкільної адаптації, як невстигання. І, безперечно, тут величезна провина дорослих (учителя та батьків), бо вони неухважні чи байдужі до того, як у дитини формуються навички і вміння. Навчання — важкий процес для маленького учня, який ще не вміє вчитися. А дорослі часто-густо забувають про те, що кожна дитина неповторна своїми індивідуальними особливостями і не орієнтуються в роботі ні на інтелектуальний рівень розвитку, ні на рівень психомоторики.

2. Дезадаптація як невміння дітей довільно регулювати свою поведінку, увагу, адекватно сприймати вимоги. Такі учні виконують завдання

не за власною ініціативою, а внаслідок зовнішньої стимуляції (коли їх лають, змушують). Подібне виявляється в емоційних дітей, що відзначаються високою чутливістю, збудливістю, неадекватністю переживань і, відповідно, реакцій. Вони зосереджуються на своїх внутрішніх переживаннях, а отже, виконуючи завдання, роблять безліч помилок, неуважні, загальмовані. Звичайно, це є наслідком сімейного виховання — «вседозволеності», тобто діти прийшли до школи з дуже низьким рівнем вольової готовності. Отже, з перших днів вони відчують значні труднощі.

3. Деадаптація як невміння дітей увійти в темп шкільного життя. Ці учні, як правило, соматично ослаблені, часто хворіють, втомлюються, невтримані. Вони пасують перед труднощами, значно недооцінюють свої можливості.

Причини шкільної деадаптації такі:

- неправильні методи виховання в родині;
- порушення в системі відносин у школі;
- деякі індивідуальні особливості психічного розвитку дитини. До помилок у вихованні можна віднести: завищені очікування щодо навчальної успішності дитини, будь-яка невдача сприймається неадекватно; розмови про недоліки школи чи вчительки замість акцентування уваги дитини на приємних моментах; часті конфлікти з приводу навчання дитини, після чого все, що пов'язано зі школою, втрачає привабливість; виховання дитини за типом «кумир родини»; байдуже ставлення батьків до навчання дитини.

До проблем порушень у системі стосунків у школі відносять: дидактогенію (психогенний вплив чинить сам процес навчання); дидасталогенію (некоректне ставлення вчителя до учня); порушення відносин дитини з однокласниками.

Серед індивідуальних причин виділяють [56; 61; 74]:

- невисокий інтелектуальний потенціал;
- затримку психічного розвитку;
- гіперактивність;

- труднощі у вольовій регуляції поведінки, уваги, навчальної діяльності;
- несформованість мотивації учня;
- сенситивність до несприятливих впливів навколишнього середовища;
- завищена самооцінка і рівень домагань дитини чи батьків;
- підвищена чутливість нервової системи;
- підвищений рівень тривожності в дитини;
- агресивність;
- замкнутість;
- інертність нервових процесів;
- соматичне ослаблення (чи які-небудь хронічні захворювання);
- відсутність підготовки до школи.

Отже, процес адаптації дітей до навчальної діяльності детермінується як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. До перших відносять психолого-педагогічні умови, до других — особливості психічного розвитку дітей.

Сформованість пізнавальних процесів, оволодіння значущою для даного віку діяльністю, достатній рівень соціально-психологічного розвитку дитини, стимулювання його як суб'єкта розвитку з боку педагога і батьків знаходять своє вираження у шкільній зрілості і здатності до учіння [21; 47].

Системна робота практичного психолога з проблем адаптації першокласників до школи. Профілактика дезадаптації майбутніх першокласників до школи має велике значення, оскільки вчасно й успішно проведена превентивна робота сприятиме адаптації дітей.

Систематизацією інформації дослідників [1; 9; 14; 25; 34] виокремили основні моменти заходів із запобігання дезадаптації першокласників.

І е т а п. Профілактична робота, яка включає в себе такі елементи:

1. Робота з майбутніми першокласниками (підготовча група або діти, документи яких уже подали в перший клас школи).

1.1. Психологічна діагностика готовності дітей до навчання в школі містить дослідження: рівня розвитку пізнавальних процесів; рівня довільності; мотиваційної готовності; соціально-психологічної готовності (уміння спілкуватися в групі однолітків, готовності «грати» соціальну роль школяра).

1.2. Індивідуальне консультування батьків та надання рекомендацій з подальшого розвитку дитини й підготовки її до навчання в школі. Психологічна освіта батьків майбутніх першокласників на батьківських зборах із питань вікових особливостей, готовності до школи, проблеми адаптації до школи, спілкування з однокласниками, виховання дітей.

1.3. Систематична участь психолога в заняттях із підготовки дітей до школи: релаксаційні вправи, ігри і розвиток навичок спілкування в групі, розвиток пізнавальних процесів.

1.4. Індивідуальна корекційна робота.

1.5. Складання картотеки групи ризику щодо дезадаптації до школи в першому класі на підставі інформації, отриманої у процесі психодіагностичного обстеження дитини.

1.6. Психологічна освіта вчителів, що будуть працювати з першими класами, на педагогічних нарадах, методичних об'єднаннях із питань вікових особливостей, готовності до школи, проблем адаптації першокласників, спілкування педагога з дітьми. Індивідуальне консультування вчителів з питань індивідуальних психологічних особливостей дітей «групи ризику» щодо дезадаптації до школи.

2. Проведення профілактичних занять з учнями перших класів (1–2 заняття в тиждень протягом I–II чвертей).

П е т а п. Контроль за процесом адаптації першокласників до школи. Даний етап роботи потрібно проводити у жовтні — листопаді. Він дає можливість виявити дітей з труднощами в адаптації і вчасно надати їм необхідну психологічну допомогу. Адже від того, наскільки дитина адаптується до шкільного життя, залежать і подальші успіхи в школі, і

психологічний комфорт у житті. Особливу увагу психолог приділяє дітям «групи ризику» щодо дезадаптації. Контроль адаптації включає: спостереження психолога, дослідження процесу адаптації першокласників до школи за допомогою психодіагностичних методик, індивідуальні бесіди психолога з учителями перших класів, виявлення групи учнів, в яких виникли труднощі у процесі адаптації.

І І І е т а п. Дослідження причин труднощів в адаптації у дітей «групи ризику». Щоб намітити правильний шлях корекції, потрібно чітко визначити причини труднощів. Даний етап роботи містить у собі індивідуальне дослідження особливостей розвитку пізнавальних процесів, особистості дитини, міжособистісних відносин у родині та у групі однолітків, особливості сімейного виховання.

І V е т а п. Індивідуальне консультування вчителів і батьків за результатами досліджень. На даному етапі психолог дає рекомендації вчителям, батькам з питань індивідуальних особливостей психічного розвитку, особливостей навчання, виховання, адаптації дитини до школи, причин труднощів, що виникли в процесі адаптації, навчання. Також психолог пропонує батькам проведення відповідної корекційної роботи, пояснюючи, яка її мета і в чому вона полягатиме.

V е т а п. Корекційна робота з першокласниками, в яких виникли труднощі у процесі адаптації до школи. Залежно від виявлених причин труднощів, що виникли у процесі адаптації дитини до школи, психолог визначає напрям корекційної роботи: розвиток пізнавальних процесів, розвиток мотиваційної сфери, розвиток довільності, корекція тривожності, розвиток навичок спілкування в групі.

Ефективність корекційної роботи багато в чому залежить від того, як вона організована. Важливими моментами в організації корекційних занять є вибір форми корекційної роботи; розробка програми корекційного курсу; визначення потрібної періодичності і тривалості занять; організація

співробітництва з учителями й батьками дитини; підготовка місця проведення занять і наочного дидактичного матеріалу.

Корекційна робота може здійснюватися як в індивідуальній, так і в груповій формах. Індивідуальні корекційні заняття потрібно проводити у випадках, коли в дитини спостерігається специфічне або більш серйозне, ніж в інших дітей, відставання або порушення, що унеможлиблює її повноцінну роботу в групі [33; 41].

Корекційна група може мати однорідний і неоднорідний склад. Однорідні групи, до складу яких входять учні, що мають однотипні складності, доцільно формувати за умови завдань корекції пізнавальної сфери. У цьому разі добір дітей треба здійснювати відповідно до рівня розвитку якостей, робота над якими планується в групі. Занадто великий діапазон розходжень між дітьми за цим параметром небажаний.

Формування неоднорідної групи, в якій зібрані діти, що мають різні проблеми, доцільне у разі корекції емоційно-вольових і поведінкових складностей, за умови наявності комунікативних проблем.

Оптимальне число учасників групи — 5–7 учнів. У цьому разі можна тримати під своїм контролем процес роботи й емоційний стан кожного учасника. Залежно від характеру планованої роботи, чисельність групи може мінятися, але вона не повинна перевищувати 10 дітей [47; 52; 58; 63].

1.3 Інноваційні процеси в забезпечені підвищеної розумової працездатності дітей протягом першого року навчання у закладі загальної середньої освіти

У процесі реформування освіти зміст діяльності вчителів та спеціалістів психологічної служби з означеного питання змінився відповідно до концептуальних засад ової Української Школи (НУШ), Державного стандарту початкової загальної середньої освіти, з урахуванням компетентнісного та інтегративного підходів у навчанні першокласників [70].

Основною новацією у практиці діяльності 1-х класів закладів загальної середньої освіти є структурування змісту початкової освіти на засадах інтегративного підходу у навчанні. Дидактичний зміст процесу інтеграції полягає у взаємозв'язку змісту, методів і форм роботи. Відповідно інтеграцію навчального матеріалу з різних навчальних предметів здійснюють навколо певного об'єкту чи явища довкілля або навколо розв'язання проблеми міжпредметного характеру, чи для створення творчого продукту тощо. Однією з оптимальних моделей інтеграції у початковій школі є інтеграція навколо соціокультурної теми/проблеми під час тематичних днів/тижнів. Створення єдиного для навчальних предметів тематичного простору дозволяє уникнути дублювання інформації у змісті різних навчальних дисциплін та, водночас, розглянути аналогічний матеріал одночасно з різних боків, за допомогою різних дидактичних засобів [35; 69].

Отже, у такий спосіб забезпечуються збалансованість у сприйманні інформації різних освітніх галузей, психологічно комфортна атмосфера навчальних занять.

Перші тижні навчання в 1-му класі – важливий етап для створення в класній спільноті атмосфери прийняття, довіри, взаємо зацікавленості, бажання слухати одне одного, висловлюватися. На цьому етапі закладаються основи для усної взаємодії учителя з учнями та учнів між собою. Саме тому багато уваги в перший місяць потрібно приділяти знайомству, коротким розповідям про власні захоплення, улюблені ігри тощо. Так, модельною навчальною програмою для першого класу темами перших чотирьох тижнів початку навчального року визначено «Я - школяр/школярка», «Наш клас», «Мої друзі», «Мое довкілля». Ці теми – інтегровані: їх вивчення передбачає і формування наскрізних умінь, соціальних та громадянських компетентностей, і набуття предметних компетентностей, зокрема опанування граматичних та обчислювальних умінь [41; 52; 62; 77].

Формування умінь читати і писати відбувається на окремих уроках української мови, а відпрацьовуються ці уміння в інтегрованому курсі

мовно-літературної галузі. Змінилися підходи до навчання грамоти, додалися деякі нові змістові лінії, але основний зміст лишився: учні, як і раніше навчаються читати, писати, рахувати.

Наприклад, деякі з проблемних питань вересня: Навіщо мені ходити до школи? Хто я? Хто мої однокласники? Як безпечно дістатися до школи і повернутися додому? Як почуватися комфортно у класі мені і моїм однокласникам? Як нам стати класною спільнотою? Чого ми можемо досягнути спільно? Як зберегти дружбу? Які таємниці має шкільне подвір'я?

До кожної з перелічених тем, за кожним із проблемних питань впроваджують різні види освітньої діяльності. Серед них практика «ранкового кола», інтерактивні заняття у парах та групах на умовах співпраці (кооперативне навчання), «щоденні п'ять», рефлексія та самооцінювання та багато інших форм та методів. Значну частину з них проводиться за межами класної кімнати - на свіжому повітрі, у русі. Важливо створити надійну основу для перетворення першого місяця періоду адаптації учнів, для пізнання нового для себе, опанування новим довкіллям, створення учнівської спільноти [77; 83; 90].

Слід приділяти увагу груповій, ігровій, проектній та дослідницькій діяльності, мають бути урізноманітнені варіанти упорядкування освітнього середовища. Крім класичних варіантів класних кімнат доцільно використовувати мобільні робочі місця, які можна легко трансформувати для групової роботи. У плануванні і дизайні освітнього середовища першорядним має бути спрямування на розвиток дитини і мотивації її до навчання [74; 76; 79; 84].

Освітнє середовище у початкових класах має бути безпечним місцем, де діти відчуватимуть себе захищеними та в безпеці. В освітньому середовищі Нової української школи є баланс між навчальними видами діяльності, ініційованими вчителем, та видами діяльності, ініційованими самими дітьми. Таке середовище забезпечує можливості дітям робити власний вибір, можливості для розвитку нових та удосконалення наявних

практичних навичок, отримання нових знань, розвитку свого позитивного ставлення до інших. Освітнє середовище варто творити спільно, разом з дітьми.

Особливу увагу вчитель має приділяти збереженню та зміцненню фізичного здоров'я учнів, їх моральному та громадянському вихованню. Із цією метою важливо організувати активну співпрацю вчителя з батьками або особами, які їх замінюють, з медичними працівниками закладу загальної середньої освіти, шкільним психологом, учителями-предметниками, вихователем групи продовженого дня. Результатами такої співпраці є: краще вивчення індивідуальних можливостей та стану здоров'я кожного першокласника; здійснення особистісно орієнтованого навчання та виховання; впровадження здоров'язберігаючих технологій освітнього процесу; спільна підготовка і проведення батьківських зборів; бесіди з батьками на психолого-педагогічну тематику тощо [41; 57; 71; 83].

Виховання сьогодні – це процес із дуже багатьма невідомими, яких щодня, стає, дедалі, більше. Однак маємо надію, що спільними зусиллями вихователів, вчителів, батьків і психологів допоможемо дитині успішно адаптуватися до нових “шкільних” умов, і слово “школа” буде викликати лише радість.

Важливе значення відіграє режим дня – розподіл часу на всі види діяльності і відпочинку з урахуванням віку, стану здоров'я і особливостей дитини. Раціонально побудований режим сприяє оптимальній працездатності, попереджує втомлюваність, зміцнює здоров'я [16; 82].

В основі режиму дня лежить умовно-рефлекторна діяльність, з часом вона набуває характеру динамічного стереотипу, готуючи організм до виконання певної діяльності в конкретний час і, в певній мірі полегшує виконання цієї роботи. Із зростанням і розвитком дитини режим дня зазнає змін відповідно до інших інтересів, ритму життя, що носить діалектично обумовлений характер. При побудові раціонального режиму дня враховуються біоритми функціонування організму. У більшості здорових

дітей найбільша збудливість кори головного мозку визначається в період з 9 до 12 години і з 16 до 18 години, перший підйом більш виражений по силі і тривалості.

Чи не найважливішим гігієнічним принципом побудови режиму дня школяра є раціональна організація учбово-виховного процесу, при якій отримання різносторонніх знань поєднується із зміцненням здоров'я учнів і сприяє формуванню цілісної і корисної для суспільства особи.

Успішне навчання вимагає стійкої концентрації збудження в корі головного мозку дитини. Разом з тим, відносна функціональна незрілість нервових клітин центральної нервової системи, слабкість процесів активного внутрішнього гальмування разом з переважанням збудження характерні для дітей молодшого шкільного віку і вимагають особливого підходу до побудови режиму розумової діяльності, щоб вона не перетворилась на чинник негативної дії на здоров'я дитини. Освітня робота вимагає ще й тривалого збереження певної статичної пози, що створює навантаження на опорно - руховий апарат. З метою попередження диспропорції між статичним і динамічним компонентами освітньої частини режиму дня школяра, що має істотне несприятливе значення для здоров'я, вводяться додаткові види рухової активності (фізкультхвилини і фізкультпаузи), гімнастика до початку занять [32; 87-89].

Стомлення на шкільному уроці – це природній наслідок учбової діяльності і відіграє певну біологічну роль для організму. Перш за все, це захист від перевтоми, тобто виснаження організму і, крім того, стомлення стимулює відновні процеси і підвищує функціональні можливості організму. Про початок розвитку стомлення свідчить зниження продуктивності праці (збільшення числа помилок і неправильних відповідей, подовження часу виконання робочих операцій), поява рухової турботи, зниження уваги, порушення дихання, серцебиття, погіршення самопочуття. Ознаки стомлення виникають пізніше, якщо школяр знаходиться в сприятливих умовах.

Розвитку перевагою сприяють порушення санітарно-гігієнічних вимог учбової діяльності, не відповідність режиму праці і відпочинку та індивідуальним особливостям дітей. Гігієнічна оцінка організації навчального процесу в школі передбачає вивчення навчального розпорядку, розкладу занять та організації уроку [63; 80; 84].

Загально визнано, що найбільш оптимально навчальний процес проходить в час активної діяльності школяра, тобто в час найвищої його працездатності. Потрібно зауважити, що викладання за традиційною системою в теперішньому та минулому часі внесло в практику початкової школи ряд позитивних моментів (передусім: міцність здобуття знань, умінь та навичок, розширення кругозору учнів, їх уявлень про навколишній світ, забезпечення високого виховного рівня освітнього процесу). Тому неповне використання можливостей традиційної структури уроку, нерідке навантаження школярів додатковим матеріалом, протиставлення деяких принципів інноваційних систем загальноприйнятим дидактичним принципам, наприклад, труднощі та доступності, наступності та наочності, ігнорування вікових та індивідуальних особливостей школярів – викликали необхідність створення унікальної системи навчання, що поєднує в собі кращі сторони інноваційних та традиційної системи.

До кінця ХХ - початку ХХІ століття виникла необхідність оптимізації процесу навчання на основі синтезу найкращих сторін інноваційних та традиційних систем. Вибір механізму оптимізації був викликаний логікою розвитку вітчизняної початкової школи та орієнтований отримання максимально можливої ефективності навчання у цій ситуації. Процес оптимізації навчальної діяльності вчителя та учня торкається кожного з елементів методичної системи – цілі та завдання, принципи та методи, зміст, засоби та форми навчання [71; 90].

Спираючись на фундаментальні наукові дослідження з проблеми оптимізації навчання Н. Бібік [11], О. Савченко [83], надалі будемо дотримуватися думки про те, що працездатність молодших школярів

передбачає стійку спрямованість на пошук нового, виявлення ініціативи, самостійності у виборі об'єкта діяльності, оригінальності способів і результатів цієї діяльності, а також у вмілому використанні знань, умінь і навичок, в умінні побачити нове завдання в звичайному і повсякденному» [16, с. 47]. Оптимізація працездатності школяра є передумовою і результатом розвитку особистості. Вона проявляється в характері сприйняття, реакції на нові знання, кількості пізнавальних запитань.

Оптимізація працездатності – один з показників ефективно організованого освітнього процесу в школі: з одного боку, вона стимулює розвиток самостійності учнів, їх підхід до оволодіння змістом освіти; з іншого – спрямовує вчителя до самоосвіти, до пошуку шляхів досягнення високої результативності навчання, тому що являє собою своєрідний показник педагогічної майстерності вчителя, його вміння організувати пізнавальну діяльність [26; 47]. Оптимізація – складна багатогранна комплексна категорія, працездатність – передусім осмислена мотивована дія, намагання і здатність поступати відповідно до своїх особистих переконань [28; 36]. Найвищий рівень працездатності – не просто утворення зразка нового розуміння, а утворення особистого способу мислення.

Для розуміння сутності психологічної підготовленості до діяльності велике значення мають дослідження, які присвячені феномену установки/ Найбільш розробленою серед теоретичних психолого-педагогічних викладок є фіксована установка – лише окремий випадок більш загального явища. Останнє визначено ним як універсальний стан підготовленості до оптимізації навчального процесу. Установку в даному випадку слід розглядати як стан цілісного суб'єкта, як фактор, що породжує оптимізацію. Оптимізації працездатності досягають шляхом оптимізування їхньої пізнавальної активності, в результаті чого оптимізуються їхні здібності і їхні вміння самостійно вчитися [60, с. 125].

Торкаючись учнівської працездатності, визначає ряд ознак її оптимізації – здатність самостійно орієнтуватися в новій (чи незнайомій)

ситуації, прагнення і вміння самостійно навчатися, мислити, знайти підхід до нової задачі, бажання не тільки розуміти знання, що засвоюються, але й шляхи їх здобування. Вивчаючи парадокси, пов'язані з втомлюваністю, доводить, що втома є природним збудником процесів відновлення працездатності, оскільки діє закон «біологічного зворотнього зв'язку». З нього випливає: що більша втома (вилучаючи перевтому), то сильніша стимуляція відновлення й вищий рівень подальшої працездатності. Помірна втома не руйнує організм, а навпаки – підтримує його.

Згідно «емоційної теорії», втому може спричинити одноманітність та рутинність трудових процесів, монотонність та постійно повторюваний темп роботи. Досить поширена й думка, що джерелом втоми є внутрішній конфлікт особи між небажанням працювати і спонуканням до роботи. Це спричиняє для багатьох школярів початок років нудного відсиджування уроків або відвертого зубріння. Перш за все пригадаємо про відомий метод Бургерштейна (цит. за [58, с. 12]). Цей педагог давав своїм учням серії простих задач на додавання і віднімання, для розв'язання кожної з яких потрібно було близько 10 хвилин. Між кожними двома задачами була пауза в 10 хвилин, під час якої вчитель збирав розв'язані вже задачі і роздавав нові. Весь дослід тривав 55 хвилин. Загальний кінцевий результат такий: протягом усієї тривалості дослідження працездатність сама собою помітно підвищувалась на окремих проміжках часу.

Але кількість правильно розв'язаних задач виросла саме в останній проміжок часу на 40%. Хоча в той же час помітно змінилася якість робіт і кількість помилок зростає. Крім того, у значній частині школярів, а саме у 43%, було помітно під кінець експерименту значне падіння працездатності взагалі. Як бачимо, лише протягом однієї робочої години можуть спостерігатися явища перевтоми. За спостереженнями кількість помилок під впливом перевтоми збільшувалось на 33% [57; 59; 76].

Отже результати, одержані абсолютно різними методами, однаково підтверджують, що на початку занять помітне значне підвищення

працездатності, але потім кількість і, особливо, якість роботи помітно зменшується. Це доводить, що при нормуванні навчального навантаження молодших школярів досить важливо забезпечити необхідні встановлені для кожного класу відповідні нормативи, від яких подальше навчання буде визначати рівень працездатності.

Працездатність учня, тобто здатність розвивати максимум енергії, економно її витратити, досягти поставленої мети при якісному виконанні розумової роботи, забезпечує оптимальним станом різних функцій організму в їх сукупності. Тривалість безперервного виконання будь-якого навчального чи практичного завдання на уроці має свою межу. При плануванні і проведенні уроків, при визначенні об'єму навчального матеріалу і часу, необхідного для їх виконання, вчителів потрібні оптимальні значення безперервної тривалості темпу роботи учнів у процесі окремих видів навчальної діяльності. А при упорядкуванні системи уроків з даної теми дуже важливо визначати приблизну кількість необхідних вправ і повторень для свідомого і міцного засвоєння, для вироблення відповідних умінь і навичок» [46].

Певні індивідуальні відмінності пізнавальної активності молодших школярів (самостійність, ініціативність) можуть проявлятися не тільки як результат оптимізації навчальної діяльності, але фіксуються навіть на етапах інтенсифікації освітнього процесу, в особливостях його побудови, умовах реалізації.

У 6-7 років змінюється весь психологічний образ дитини, перетворюється особистість дитини, розумові та пізнавальні можливості, коло спілкування, сфера переживань та емоцій. Дитина не завжди добре усвідомлює своє нове становище, але обов'язково відчуває і переживає його: їй приємно її нове становище, вона пишається тим, що стала дорослою. Переживання дитиною свого нового соціального статусу пов'язані з появою «внутрішньої позиції школяра» [55; 57; 78].

Велике значення для першокласників має наявність «внутрішньої позиції школяра». Саме вона допомагає долати мінливості шкільного життя маленькому учневі, виконувати нові обов'язки. Це особливо важливо на перших етапах шкільного навчання, коли освоюється дитиною матеріал об'єктивно одноманітний і дуже цікавий. Неоціненна роль належить батькам у підтримці першокласника «внутрішньої позиції школяра». Їхня увага до успіхів і невдач дитини, серйозне ставлення до шкільного життя, емоційна підтримка, терпіння сприяють підвищенню самооцінки дитини, її впевненості у собі, допомагають першокласнику відчутти значимість своєї діяльності, збільшують його працездатність [54; 59]. Початок освоєння навчальної діяльності, включення до нового соціального середовища вимагають від дитини організації всіх психічних процесів та якісно нового рівня розвитку, більш високої здібності до управління своєю поведінкою.

Молодший шкільний вік є етапом суттєвих змін психічних станів, властивостей, процесів. Оптимальне та повноцінне проживання учнем молодшого шкільного віку даного вікового періоду можливе лише при визначальній та активній ролі дорослих, при цьому основне завдання – це створення відповідних умов для пробудження, розкриття і реалізації потенційних можливостей молодшого школяра з урахуванням індивідуальних особливостей, здібностей, інтересів, задатків кожної дитини [25, с. 17].

Можна підсумувати, що молодший шкільний вік є особливим етапом у житті дитини. В цьому віці дитина переходить від провідної діяльності гри до діяльності вчення. І ця діяльність пред'являє щодо неї принципово нові вимоги. Учні навчаються керувати своєю поведінкою, долати труднощі, рухатися до поставленої мети. Важливим новоутворенням цього періоду є рефлексія – вміння людини усвідомлювати те, що він робить та обґрунтовувати свою діяльність.

Основними способами оптимізації є: конкретизація завдань, оперативне регулювання та коригування процесу вчення, генералізація та

координація дій, диференціація та індивідуалізація навчання, оцінка його підсумків за критеріями результативності. Навчальні можливості та академічні успіхи дітей молодшого шкільного віку значною мірою залежать від їхньої розумової працездатності. Молодші школярі, які мають високий рівень працездатності, добре навчаються, менше хворіють та рідше пропускають заняття. Крім того, висока працездатність дозволяє дітям без напруги опановувати 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 [19; 22; 42; 43].

У широкому педагогічному значенні під розумовою працездатністю розуміється здатність людини сприймати інформацію та переробляти її. Працездатність може розглядатися як потенційна можливість людини протягом заданого часу та з певною ефективністю виконувати максимальну кількість завдань. Дана категорія також може трактуватися як здатність мислення людини працювати в заданому режимі. Докладніше працездатність сприймається як стан людини, що визначається можливостями його психічних функцій, що ілюструє його здатність виконувати одночасно кілька розумових завдань за конкретний проміжок часу [1; 4; 5; 31].

Таким чином, працездатність – це здатність мислення ефективно виконувати завдання у відповідній ситуації. Працездатність має особливості динамічної категорії, тобто зміни здатності мислення до ефективності виконання завдань протягом якогось тимчасового проміжку (доби, тижня, місяця, року та ін.).

Вперше термін «розумова працездатність» був введений у психологію Еге Крепелином в 1898 році. Еге Крепелін не лише описав поняття «розумова працездатність», а й визначив стадії її прояву. Під розумовою працездатністю він розумів «здатність індивіда виконувати доцільну діяльність заданому рівні ефективності протягом певного часу» (цит. за [58, с. 17]). До основних стадій працездатності він відносив: 1) впрацювання – орієнтування

людини у ситуації; 2) оптимальна працездатність – максимальна розумова активність індивіда до виконання заданої роботи; 3) втома – різке зниження працездатності індивіда; 4) кінцевий порив – мінімальні можливості індивіда у виконанні певного виду роботи.

Вітчизняна психологія розглядає працездатність людини як проблему розумової активності, тобто як здатність до ефективної розумової праці. Представники цього підходу спиралися те що, що працездатність людини є найважливішим показником функціонального стану психіки. Цей показник відбиває здатність людини оптимально адаптуватися до конкретних умов середовища. Зрештою, працездатність людини визначає ступінь її внутрішнього комфорту та життєвий статус.

Структура розумових дій включає ухвалення рішення, постановку мети та досягнення кінцевого корисного результату [74; 77; 79]. Взаємозалежні процеси – мотивація і пам'ять – викликають стан готовності до роботи.

З фізіологічних позицій стан готовності до роботи відповідає домінанті, в основі якої лежить збудження певних нервових центрів. Властивий працездатності принцип саморегуляції здійснюється завдяки постійному отриманню інформації про кінцевий результат через потік аферентної інформації [5; 60; 78].

Педагогічна психологія розглядає працездатність як здатність учня ефективного виконання навчальних завдань протягом заданого часу. Вивчення проблеми працездатності учнів через спрямоване формування основ працездатності, а також виявив дефекти, які ведуть до порушення розумової працездатності. У рамках концепції суб'єктно-діяльної психології розумову працездатність характеризується як складний показник, від якого залежить успішність людини у навчальній діяльності та розумовій праці [19; 56; 76].

У сучасній психології працездатність школярів розглядається у двох аспектах: 1) працездатність як показник функціонального стану та

дієздатності молодших школярів; 2) працездатність – один із критеріїв адаптації до шкільного навантаження та показник опірності організму втомі. Прихильники першого (фізіологічного) підходу під працездатністю розуміють «потенційну можливість людини протягом заданого часу та з певною ефективністю виконувати максимальну кількість завдань. Працездатність залежить від біологічних сезонних ритмів та визначається фізіологічними особливостями дитини» [19, с. 129].

Стомлення до кінця навчального дня, навчального тижня та навчального року нарастає. Виявлено негативні зміни показників вищої нервової діяльності, погіршення функцій зорового та слухового аналізаторів, зниження рівня насичення крові киснем, збільшення абстрактності від роботи, зниження працездатності та інших фізіологічних показників.

За іншими дослідженнями, під розумовою працездатністю розуміють таку роздільну здатність психофізіологічних процесів, при якій можливе досягнення високих кількісних та якісних показників розумової діяльності при максимальних фізіологічних затратах [42; 48].

Прихильники другого (психолого-педагогічного) підходу під розумовою працездатністю розуміють «характеристику готівкових чи потенційних можливостей дитини здійснювати розумову діяльність на заданому рівні протягом певного часу. Працездатність інтегрує основні стани психіки дитини: сприйняття, увага, пам'ять, мислення. Високий рівень працездатності одна із показників психологічного здоров'я дитини. Найчастіше автори цього підходу займаються вивченням будь-якого одного чинника, що характеризує розумову працездатність, і використовують у своїй різні методи» [48]. Працездатність молодших школярів змінюється протягом навчального року – до його закінчення рівень розумового розвитку учнів зростає на 25,5% порівняно з початком навчального року. Доцільно дослідити розумову працездатність учнів початкових класів, спираючись на аналіз особливостей слухової, зорової та мовної пам'яті та наочно-образного мислення дитини [36; 44; 50]. Працездатність дітей 7–9 років також

розглядають через інтеграцію кількох показників. Для комплексної оцінки працездатності дітей молодшого шкільного віку доцільно досліджувати показники пам'яті, уваги та мислення [42; 43; 48]. Рівень працездатності молодшого школяра є визначальним щодо його психолого-педагогічного статусу.

Працездатність включає: 1) основні характеристики уваги (активність, спрямованість, стійкість); 2) сприйняття як основу психічних функцій; 3) пам'ять (різні види пам'яті, швидкість консолідації, збереження здатності до сприйняття); 4) мислення як опосередковану форму процесів відбиття; 5) спеціальні здібності; 6) характеристики особистості, що впливають поведінка дитини і визначальні ефективність своєї діяльності. 36 Працездатність – це деяка інтегральна властивість пізнавальної діяльності дитини, що складається з трьох основних компонентів: – когнітивний (особливості процесів сприйняття, пам'яті та мислення дитини); – творчий (загальні та спеціальні здібності дитини – оригінальність та гнучкість мислення); – особистісний (особливості характеру, що впливають на поведінку дитини і визначають ефективність її діяльності) [19; 34]. У віковому аспекті дані, що описують динаміку працездатності школярів, дуже суперечливі. Більшість вчених відзначають закономірне збільшення працездатності дітей у зв'язку з їх зростанням та розвитком. Це пояснюється удосконаленням вищої нервової діяльності, підвищенням лабільності нервових процесів, якісним та кількісним формуванням нових тимчасових зв'язків, що вказує на залежність працездатності та її стійкості від рівня фізичного розвитку. Було виявлено, що школярі з вищим рівнем зростання і розвитку мають найвищу розумову працездатність. Працездатність школяра змінюється протягом дня, тижня та року. Протягом навчального року динаміку працездатності школярів розглядають по чвертях. «Працездатність, як правило, знижується до кінця другої чверті, це пов'язано зі зниженням функціональних можливостей організму. Відпочинок під час зимових канікул сприяє відновленню працездатності учнів» [43, с. 17]. Протягом другого півріччя працездатність

залишається досить стабільною, але знижується до четвертої чверті. Вважається, що сприятливий годинник для розумової діяльності людини припадає на 10–12 годин ранку та 18–20 годин вечора. До 14-16 години розумова працездатність, як правило, сильно знижується. Порушення працездатності молодших школярів можна зарахувати до однієї з основних груп причин, що викликають синдром стійкої шкільної дезадаптації. Основними проявами порушення працездатності дітей молодшого шкільного віку є: 1) часті головні болі протягом навчального дня; 2) рухова розгальмованість – деяка гіперактивність; 3) загальна стомлюваність; 4) недостатня для навчання концентрація уваги; 5) нестерпність до сенсорних подразників, у тому числі до сильного шуму чи розмов інших дітей; 6) нездатність до тривалої розумової напруги; 7) уповільнення темпу засвоєння навчального матеріалу; 8) слабке перемикання з одного навчального завдання на інше; 9) Проблеми при запам'ятовуванні навчального матеріалу [463 с. 189]. Через це діти з порушеннями працездатності засвоюють навчальний матеріал не в повному обсязі, причому у них значно порушується та уповільнюється мислиневі операції, а й процес оволодіння навчальними навичками, а також спостерігається наростання гострої шкільної невпевненості у власні сили. Як правило, діти з порушенням працездатності відзначаються коливанням настрою від примхливості, нестійкості, безладної активності до млявості, загальмованості та пасивності. Педагогам і психологам, які працюють з дітьми молодшого шкільного віку, слід пам'ятати у тому, що втома – це необхідний фізіологічний процес, що зберігає цілісність роботи організму дитини. Але особливо сильна втома може призвести до порушення працездатності молодших школярів.

При організації навчальних та корекційно-розвивальних занять потрібно використовувати різні форми діяльності, намагатися переключати увагу дітей з одного об'єкта на інший. Важливо залишати час для відпочинку дітей. У тому числі, за можливості, необхідна невелика фізична активність дитини під час уроку. Дослідження тижневої динаміки працездатності

молодших школярів виявили, що середнє значення працездатності має тенденцію до збільшення на початку тижня, у середу вона досягає свого максимального значення і до кінця тижня падає. У п'ятницю рівень працездатності молодших школярів нижчий, ніж у понеділок. Пік розумової активності учнів початкових класів посідає середину – другу третину навчального тижня (серeda – четвер). При складанні навчального розкладу для дітей молодшого шкільного віку та плануванні класних та загальношкільних заходів необхідно враховувати особливості їх розумової працездатності, у тому числі її динаміку протягом усього навчального тижня. Готовність дитини до участі у класних та загальношкільних заходах досягає свого максимуму лише до середини навчального тижня. Саме в цей час дитина є найбільш активною і сприйнятливою до отримання нових знань та оволодіння новими формами діяльності [42; 43].

Щодо денної динаміки працездатності молодших школярів виявлено, що більшість дітей найбільш активні та здатні до розумової роботи та найкращого сприйняття навчального матеріалу саме в середині навчального дня. «Протягом 1–2 уроків спостерігається підвищення рівня розумової працездатності. На 3 та 4-му уроках відбувається стабілізація рівня розумової працездатності. На 5-му уроці відбувається різкий стрибок рівня працездатності (розумова активність учнів помітно знижується). Після 6-го уроку починається різкий спад рівня працездатності молодших школярів» [35, с. 11]. Як правило, до кінця навчального дня Працездатність учнів початкової школи стає навіть нижчою за той рівень, на якому вона знаходилася на початку 1-го уроку. Потрібно пам'ятати, що після закінчення уроків молодшому школяреві потрібен відпочинок від розумової роботи. 39 Максимальна активність, здатність до сприйняття матеріалу та оволодіння новими формами діяльності настає у дитини молодшого шкільного віку на 3–4-му уроках у середу та четвер, різке зниження рівня працездатності припадає на 4, 5 та 6-й уроки у п'ятницю. Було також виявлено індивідуальні особливості тижневої динаміки працездатності учнів початкової школи.

Виокремлено сім типів тижневої динаміки працездатності дітей молодшого шкільного віку – один основний (домінуючий) та шість індивідуально-типових [43, с. 115].

1. Працездатність зростає до середини тижня і знижується до її кінця – до цього типу динаміки працездатності належить більшість молодших школярів (близько 80%). Ці діти найактивніше поводяться ближче до середини навчального тижня. До кінця тижня їхня працездатність помітно падає.
2. Працездатність зростає до середини тижня і залишається незмінною до її закінчення – цьому типу тижневої динаміки працездатності належить незначна частина молодших школярів (приблизно 5%). Такі діти часто поводяться тихо приблизно до середини тижня. Потім їхня активність зростає і залишається на тому ж рівні до кінця навчального тижня.
3. Працездатність незмінна до середини навчального тижня і різко знижується до її закінчення – такий тип тижневої динаміки працездатності мають одиниці молодших школярів (близько 1,5–2%). Ці діти відрізняються гарним настроєм та високим рівнем розумової активності з початку до середини навчального тижня, але до її кінця настрої дитини різко падає, знижується рівень активності, зникає бажання займатися розумовою працею, знижується час концентрації уваги.
4. Працездатність безперервно зростає до кінця навчального тижня – цей тип тижневої динаміки працездатності властивий приблизно 6–7% молодших школярів. Рівень розумової активності таких дітей різко підвищується до кінця учбового тижня.
- 40 5. Працездатність знижується до середини навчального тижня і зростає до її закінчення – до такого типу тижневої динаміки працездатності належать приблизно 3% молодших школярів. Дітям властива різка втома до середини тижня. Як правило, цьому супроводжує зниження настрою та рівня розумової активності дитини. Але до кінця тижня активність та настрої дитини відновлюються.
6. Працездатність знижується до середини навчального тижня і не змінюється до її закінчення – до цього типу належать приблизно 1,5–2% молодших школярів. Таким дітям властива певна втома до середини навчального тижня. Це пов'язано зі зниженням настрою та рівня розумової

активності. Але тенденцій до подальшого зниження рівня працездатності немає. 7. Працездатність незмінна протягом тижня – до цього типу тижневої динаміки працездатності належать також приблизно 1,5–2% учнів. Видимих змін настрою та розумової активності протягом навчального тижня у них не спостерігається. Висока працездатність дозволяє зазначеній категорії молодших школярів без напруги опановувати різні вміння та навички, а також забезпечує їх морально-вольовий розвиток. Учні, що мають високий рівень працездатності, добре навчаються, менше хворіють та пропускають заняття. Безперечно, оптимальна розумова працездатність – запорука якості навчання у початковій школі.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення завдань роботи застосували комплекс найбільш дієвих та ефективних методів дослідження.

Одна з таких груп методів – *загальнонаукові методи*. Напрямок дослідження на теоретичному рівні стосувався проблеми сучасних теоретико-методологічних підходів до базових положень, пов'язаних із здоров'ям, фізичним станом, морфофункціональним дозріванням організму, їх значенням у сучасних концептуальних ідеях фізичного виховання оздоровчого змісту в роботі з дітьми 6-річного віку. Також розглядалися питання, пов'язані з пошуком шляхів оцінювання стану функціонування та розвитку організму учнів перших класів. Для вирішення цього завдання провели *аналіз, узагальнення і систематизацію* інформації наукових праць і публікацій, методичних розробок, монографій [24; 37]. Зазначене сприяло виокремленню кола питань, визначенню завдань дослідження. Підсумки такої роботи склали зміст розділу 1 цієї роботи.

Психодіагностичні методи. Поміж методів цієї групи обрали *психодіагностичне тестування* [37; 68]. Зокрема використовували протокол «ESAP» (The European Survey on Aging protocol), що дозволяв оцінити стан розвитку та динаміку когнітивних функцій дітей. Протокол рекомендований європейською асоціацією психологів після апробації в пілотному проекті «EXCELSA-Pilot» у країнах ЄС і Україні в 1998–2001 рр.; його основа – модифікована методика Векслера-Шеннона [43; 48; 49]. Тестування за означеним протоколом передбачало таке: протягом 90-а секунд діти проставляють у кожній клітинці символ, що відповідає певній цифрі (від «1» до «9» включно). Цю відповідність подали у бланку протоколу, тому діти могли завжди відновити її в пам'яті (додаток А).

Завданням було правильне заповнення якнайбільшої кількості клітинок протоколу протягом зазначеного часу. Після цього експериментатор підраховував правильні відповіді (кількість правильно відображених символів). У подальшому, використовуючи надані протоколом формули та одержані дані, оцінювали розвиток когнітивних функцій, які характеризують розумову працездатність (РП) за показником обсягу переробленої зорової інформації (ОПЗІ) та швидкості її перероблення (ШПЗІ):

$$\bullet \text{ ОПЗІ} = (\log_2 \left(\frac{n}{92} \right) \times 9) \times n,$$

де: « \log_2 » — логарифм від «2», « n » — кількість правильних символів, «92» — загальна кількість варіантів у протоколі;

$$\bullet \text{ ШПЗІ} = \frac{\text{ОПЗІ}}{[(n/90) \times 92]}.$$

Для вирішення поставленого у нашому дослідженні завдання тестування дітей відбувалося тричі на день, щоденно протягом навчального тижня (з понеділка по п'ятницю включно), — до початку першого за розкладом уроку, одразу після завершення другого уроку та одразу після завершення останнього за розкладом уроку. Процедура здійснювали на початку та наприкінці 1-го семестру, а також наприкінці 2-го.

Використана організація психодіагностичного тестування дозволила одержати інформацію щодо такого: триразове протягом навчального дня — вияв на початку (1-е тестування) та динаміку (від 1-го до 2-го, від 2-го до 3-го тестувань) досліджуваних показників РП (ОПЗІ та ШПЗІ) у певний день навчального тижня, що сприяло встановленню спроможності або, навпаки неспроможності дитини нарощувати (підтримувати на досягнутому рівні) РП у певний навчальний день, основна причина яких — наявні у дитини психофізіологічні ресурси, кількість яких залежить відповідно від відсутності та наявності в томи. Значення РП на початку навчального дня при порівнянні з аналогічними в інші дні навчального тижня засвідчували стан відновлення психофізіологічних ресурсів і відповідних функцій, а отже і накопичення стомленості.

Що стосується щоденного протягом певного навчального тижня тестування, то воно сприяло визначенню динаміки РП у цей період навчальної діяльності. Зреалізоване у різні періоди навчального року тестування (щоденне протягом навчальних тижнів) дозволило визначити особливості зміни РП у 1-й та 2-й семестри, а отже і стан відновлення (невідновлення внаслідок накопичення стомленості) психофізіологічних ресурсів і відповідних функцій.

Методи математичної статистики. 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 (λ) — для перевірки гіпотези про нормальність статистичного розподілу у вибірках індивідуальних значень досліджуваних показників [99; 135; 207];

- 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) [37; 65];

- 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 [24; 65].

2.2 Організація дослідження

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

– 1 етап (вересень 2022 року) — опрацювання інформації наукової літератури у досліджуваному напрямі;

– 2 етап (жовтень 2022 року – червень 2023 року) — отримання даних про стан розвитку досліджуваних показників 6-річних дітей, які розпочали навчання у закладі загальної середньої освіти. Дані одержували у складі робочої групи проблемної лабораторії університету. Досліджувані — 38 хлопчиків і 45 дівчаток;

– 3 етап (липень – серпень 2023 року) — узагальнення одержаних даних, формулювання висновків, оформлення роботи;

– 4 етап (вересень – листопад 2023 року) — систематизація та узагальнення отриманих даних й інформації літературних джерел, сформульовано висновки. Після цього здійснювали оформлення дипломного проєкту магістра.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ ПРОТЯГОМ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

3.1 Розумова працездатність 6-річних першокласників протягом навчального року

Вивчили показники розумової працездатності 6-річних дітей, які розпочали навчання в новій українській школі (НУШ, група ЕГ дівчатка (д) і хлопчики (х)) та закладі загальної середньої освіти з традиційною системою навчання (ТСН, групи КГ дівчаток і хлопчиків). Отримали дані, що засвідчили таке.

Дівчатка. Вивчення зміни показників розумової працездатності (РП) дівчаток дослідних груп в перший тиждень навчання у школі виявило, що в ЕГ_д щоденна динаміка обсягів переробленої зорової інформації (ОПЗІ) та швидкості перероблення зорової інформації (ШПЗІ) практично не відрізнялася від встановленої у КГ_д, за винятком такого. У ЕГ_д ШПЗІ у першій половині дня в четвер суттєво зросла (приріст 27,8 %; $p < 0,05$), тоді як у КГ_д — відзначалася тільки тенденцією до такої зміни (приріст 22,2 %; $p > 0,05$). У вівторок виявили протилежний результат: протягом другої половини навчального дня ШПЗІ дівчаток КГ_д покращилася на 28,6 % ($p < 0,05$), тоді як у ЕГ_д — відзначалася тільки тенденцією до такої зміни. У всіх інших випадках тенденції до зміни ОПЗІ та ШПЗІ в перший тиждень навчання дівчаток дослідних груп були практично однаковими, про що свідчили відповідні значення t-критерію Стьюдента.

Водночас відзначили, що досягнуті у ЕГ_д та КГ_д найвищі значення показників РП також не відрізнялися між собою, оскільки становили: ОПЗІ – відповідно $72,7 \pm 4,22$ та $70,7 \pm 5,24$ біт·с⁻¹, ШПЗІ — $2,6 \pm 0,17$ та $2,6 \pm 0,19$

біт·с⁻¹ ($p > 0,05$). Іншими словами, використання запропонованих варіантів організації і змісту позаурочних форм фізичного виховання не призвело до розбіжностей в динаміці та досягнутих дівчатками дослідних груп наприкінці семестру найвищих показників РП.

Наприкінці першого семестру, а саме протягом останнього навчального тижня, одержали зовсім інші результати, — у загальному вигляді вони свідчили про значно виразніші розбіжності ніж на початку семестру. Так в понеділок-вівторок у EG_{δ} ОПЗІ після збільшення між 1-м і 2-м тестуваннями відповідно на 122,3 і 24,5 % ($p < 0,001$) продовжував зростати між 2-м і 3-м тестуваннями на 18 і 12,2 % ($p < 0,05 \div 0,001$), тоді як у KG_{δ} — практично не змінився ($p > 0,05$). Водночас у останній: в першій половині понеділка приріст не відрізнявся від встановленого в EG_{δ} , тоді як у вівторок, хоча і становив 27,1 % ($p < 0,05$), але досягнуті $59,1 \pm 4,44$ біт·с⁻¹ були значно меншими порівняно з $68,7 \pm 2,4$ біт·с⁻¹, одержаними в EG_{δ} ($p < 0,05$). У середу-четвер розбіжності посилювалися ще більше: в EG_{δ} у першій половині дня ОПЗІ збільшився відповідно на 10,2 і 10,8 % ($p < 0,05$), тоді як у KG_{δ} — практично не змінився; у другій половині в середу показник у EG_{δ} продовжував суттєво зростати (приріст 13,2 %; $p < 0,01$), у KG_{δ} — відзначався тільки тенденцією до зміни (приріст 12,3 %; $p > 0,05$).

Така динаміка призвела до того, що наприкінці першої і другої половин навчальних днів вівторка-п'ятниці ОПЗІ в EG_{δ} був значно більшим аніж у KG_{δ} . Найвищого ОПЗІ в EG_{δ} та KG_{δ} досягали у першій половині п'ятниці, — відповідно $129,1 \pm 3,5$ та $93,7 \pm 7,11$ біт·с⁻¹, тобто у перших був набагато більшим аніж у других ($p < 0,001$).

Аналогічний результат одержали при порівнянні динаміки іншого досліджуваного показника РП дівчаток дослідних груп, а саме ШПЗІ.

Хлопчики. Вивчення зміни показників РП в перший тиждень навчання у школі засвідчило, що в EG_x щоденна динаміка ОПЗІ і ШПЗІ практично не відрізнялася від встановленої у KG_x .

Виняток становило тільки таке: в EG_x протягом другої половини дня у понеділок ОПЗІ суттєво зростав (приріст 37,3 %; $p < 0,01$), тоді як у KG_x — відзначався тільки тенденцією до такої зміни (приріст 33,3 %; $p > 0,05$). У всіх інших випадках тенденції до зміни ОПЗІ та ШПЗІ в перший тиждень навчання хлопчиків дослідних груп були практично однаковими, про що свідчили відповідні значення t -критерія Стьюдента.

Водночас відзначили, що досягнуті в цей період хлопчиками EG_x та KG_x найвищі значення показників РП також не відрізнялися між собою, оскільки ОПЗІ становив відповідно $72,7 \pm 6,65$ та $72 \pm 6,74$ біт·с⁻¹, ШПЗІ — $2,7 \pm 0,2$ та $2,6 \pm 0,24$ біт·с⁻¹ ($p > 0,05$). Іншими словами, використання запропонованих варіантів організації і змісту позаурочних форм фізичного виховання не призвело до розбіжностей в динаміці та досягнутих хлопчиками дослідних груп наприкінці семестру найвищих показників РП.

Наприкінці першого семестру, а саме протягом останнього навчального тижня, одержали зовсім інший результат, що у загальному вигляді свідчив про значно виразніші розбіжності ніж одержані на початку семестру. Так в понеділок-вівторок у EG_x ОПЗІ після збільшення протягом першої половини цих навчальних днів відповідно на 116,2 ($p < 0,001$) і 28,5 % продовжував зростати протягом другої половини на 18,8 і 22,2 % ($p < 0,05$), тоді як у KG_x — практично не змінився.

Водночас в останній: в першій половині понеділка приріст не відрізнявся від встановленого в EG_x , тоді як у вівторок, хоча і становив 37,7 % ($p < 0,05$), але досягнуті $57,3 \pm 4,2$ біт·с⁻¹ були значно меншими ніж $76,7 \pm 2,1$ біт·с⁻¹, встановлені в EG_x ($p < 0,01$). У середу-четвер розбіжності поглибилися: в EG_x у першій половині дня ОПЗІ збільшився відповідно на 16,4 % ($p < 0,01$) і 15,6 % ($p < 0,05$), тоді як у KG_x — практично не змінився; у другій половині в середу показник в обох групах зростав відповідно на 16,7 та 34,6 % ($p < 0,05$).

Така динаміка ОПЗІ призвела до того, що наприкінці першої та другої половини навчальних днів вівторка-п'ятниці в EG_x значення були значно більшими ніж у KG_x . Найвищого ОПЗІ в EG_x досягали наприкінці

навчального дня п'ятниці, у $KГ_x$ — середі, а саме $127,6\pm 2,8$ та $86,8\pm 6,82$ біт·с⁻¹ відповідно. Іншими словами у EG_x він був набагато більшим, аніж у $KГ_x$, а крім цього у перших зростає увесь тиждень, тоді як у других — тільки в понеділок-середу, після цього відзначався виявом на досягнутому рівні, але з тенденцією до погіршення.

Аналогічний результат одержали при порівнянні динаміки іншого досліджуваного показника РП, а саме ШПЗІ хлопчиків дослідних груп.

3.2 Характеристика функціональних можливостей 6-річних першокласників протягом навчального року як складової розумової працездатності

Аналіз основних антропометричних показників 6-річних першокласників за різних умов навчання дозволив виявити наступні особливості. Показники зросту дітей коливались від 104 см до 134 см при усереднених значеннях, що відповідали віковим нормам (табл. 3.1).

Таблиця 3.1 – Порівняльний аналіз антропометричних показників обстежуваних 6-річних першокласників ($M\pm m$)

Група	Р, см	МТ, Кг	ЖЄЛ, мл	Сила м'язів кисті, Кг	АТсист., мм рт ст.	АТдіаст., мм рт. ст.	ЧСС, уд./хв.
<i>хлопчики</i>							
I група	119,3± 0,77	21,7± 0,47	1,26± 0,029*	11,08± 0,38*	88,3± 1,29	53,8± 1,26	91,93± 0,78
II група	121,9± 1,14*	25,6± 0,73*	1,22± 39,44	10,56 ± 0,43	89,6± 1,08	56,83± 0,93*	93,03± 1,44
<i>дівчатка</i>							
I група	119,2± 1,07	22,7± 0,76	1,275± 0,03*	11,26± 0,40*	89,3± 1,37	54± 1,15	91,86± 0,88
II група	121,1± 1,04*	23,7± 0,73	1,16± 0,04	8,5± 0,39	89,3± 1,21	56,93± 0,74*	93,83± 1,82

П р и м і т к а: знак «*» вказує на достовірно вищий показник між групами обстежуваних (в межах однієї статі)

Встановлено, що 6-річні першокласники НУШ характеризувалися достовірно вищими показниками зросту, не залежно від статі. Серед дівчат була вищою частка осіб з підвищеними показниками зросту (І група – 30 %, ІІ група – 33,3 %), порівняно з хлопцями (І група – 13,3 %, ІІ група – 16,6 %). Тенденцією до знижених показників зросту в більшій мірі характеризувалися хлопці ТСН (43,3 %).

Показники МТ у хлопців коливались від 17 кг до 35 кг, у дівчат – від 16 кг до 34 кг, при усереднених значеннях, що відповідали віковим нормам.

Хлопці та дівчата ТСН характеризувалися нижчими показниками маси; достовірно вищу МТ встановлено у хлопців НУШ. Серед учнів ТСН вищою часткою осіб із підвищеними показниками МС характеризувалися дівчатка (20 %), порівняно з хлопцями (6,6 %). Діти НУШ в однаковій мірі характеризувалися часткою осіб з підвищеними показниками МТ (по 40 %).

Частка осіб зі знизеними показниками МТ коливалась від 10 % (хлопці НУШ) до 40 % (хлопці ТСН).

Таким чином, основні соматометричні показники першокласників за усередненими значеннями відповідали віковим нормам. Хлопці характеризувалися вищою часткою осіб зі знизеними показниками зросту, дівчата – зворотною тенденцією. Серед дітей НУШ виявлено вищу частку осіб із надлишковою МТ та показниками зросту, не залежно від статі.

Значення показників АТ першокласників в більшій мірі характеризувалися тенденцією до їх знизення (АТсист – до 50 % (хлопці НУШ), АТдіаст – до 70 % (хлопці ТСН). Підвищеними показниками АТ діти характеризувалися в меншій мірі (6,6 % серед усіх хлопців та дівчат ІІ групи). За усередненими значеннями, показники АТ школярів знаходились в межах вікових норм.

Показники частоти пульсу коливались від 80 уд./хв. до 119 уд./хв., при усереднених значеннях, що відповідають віковим нормам (див. табл. 3.1). Серед дітей НУШ встановлено вищу частку осіб з підвищеною ЧСС (хлопці – 23,3 %, дівчата – 30 %), порівняно з школярами ТСН (16,6 %,

незалежно від статі). Зниженими показниками ЧСС в більшій мірі характеризувались дівчата ТСН (33,3%). Достовірних відмінностей за ЧСС не встановлено між групами обстежуваних.

За результатами нашого дослідження встановлено, що показники ЖЄЛ знаходились в межах від 800 мл до 1700 мл при усереднених значеннях, що відповідали віковим нормам; достовірно нижчими показниками ЖЄЛ характеризувалися дівчатка НУШ. Зазначимо, що тенденцію до знижених показників ЖЄЛ в більшій мірі виявили хлопці НУШ (46 %). Вищою часткою осіб з підвищеними показниками ЖЄЛ характеризувалися дівчата ТСН (36,6 %).

За показниками сили м'язів кисті встановлено високу частку осіб зі зниженими їх значеннями (І група: хлопці – 63 %, дівчата – 30 %; ІІ група: хлопці – 70%, дівчата – 63,3 %); достовірно нижчою силою кисті характеризувалися дівчата НУШ.

Загалом, показники динамометрії коливались від 5 кг до 18 кг, при усереднених значеннях, що наближались до вікових норм (див. табл. 3.1).

Отже, основні фізіометричні показники першокласників за усередненими значеннями відповідали віковим нормам (за винятком сили кисті). Першокласники характеризувалися значною часткою осіб зі зниженими АТсист. та АТдіаст. Тенденцію до підвищених показників ЧСС зафіксовано серед дітей НУШ, котрі мали і вищу частку осіб із показниками ЖЄЛ нижче норми. Найвищий відсоток дітей за показниками динамометрії, що відповідають віковим нормам, зафіксовано серед дівчат ТСН.

Достовірні відмінності між групами обстежуваних виявлено за показниками ЖЄЛ та силою м'язів кисті (з перевагою учнів ТСН).

Під час комплексної оцінки показників фізичного здоров'я першокласників, залежно від умов навчання, розраховували основні його індекси: ІМТ (кг/м²), ЖІ (мл/кг), СІ (%), ІР (кг/м²), РФС (ум. од.), ІФЗ (ум. од.). За результатами дослідження встановлено, що хлопці І групи характеризувалися достовірно нижчим показником ІМТ (табл. 3.2), на що

вказували 46,7 % осіб зі зниженим показником ІМТ (в II групі – 10 %); для дівчат виявлено подібну тенденцію за зниженими значеннями ІМТ (I група – 30 %, II група – 20,3 %).

Водночас, показники підвищеного ІМТ зафіксовано переважно серед дітей, що навчалися в умовах НУШ (хлопці – 20 %, дівчата – 30 %). Загалом, ІМТ за усередненими по групах значеннями в усіх обстежуваних відповідав середньому рівні.

Таблиця 3.2 – Порівняльний аналіз показників фізичного здоров'я обстежуваних 6-річних першокласників

Група	ІМТ, кг/м ²	ЖІ, мл/кг	СІ, %	РФС, у. о.	ІФЗ, у. о.	Індекс Рорера, у. о.
<i>хлопчики</i>						
I група	15,26± 0,2	58,34± 1,37*	51,40± 1,97*	0,696± 0,10	1,621± 0,02*	12,812± 0,26
II група	17,2± 0,3*	48,89± 2,02	42,01± 0,38	0,671± 0,14	1,69± 0,02	14,095± 0,27*
<i>дівчатка</i>						
I група	15,99± 0,3	56,87± 1,45*	50,19± 1,66*	0,696± 0,01	1,645± 0,02	13,247± 0,24
II група	16,14± 0,3*	49,64± 2,20	36,59± 1,93	0,664± 0,01	1,682± 0,03*	13,348± 0,33

Примітка. Знак «*» вказує на достовірно вищий показник між групами обстежуваних

За усередненими показниками ЖІ, як критерія функціональних можливостей дихальної системи, переважали діти групи ТСН, для яких його значення було достовірно вищим, незалежно від статі.

Встановлено, що у хлопців НУШ ЖІ відповідав низькому рівневі, тоді як у протилежній групі – середньому; в усіх дівчат ЖІ засвідчував середній рівень. Зниженням ЖІ відносно норми в більшій мірі характеризувалися хлопці (53,3 %) та дівчата (40 %), що навчалися в умовах НУШ. Тоді як підвищені показники ЖІ встановлено для першокласників I групи (хлопці – 46,7 % дівчата – 26,6 %).

За показниками СІ, що характеризують силові можливості, виявлено подібну тенденцію: діти І групи характеризувались достовірно вищим його значенням, що відповідав середньому рівневі (в ІІ групі – низькому), незалежно від статі; послаблені силові можливості. Дану особливість зумовлювала вища частка дітей ІІ групи з низьким СІ (І група – 53,3 % у хлопців та 20% у дівчат, ІІ група – 90 % у хлопців та 80 % у дівчат).

РФС обстежуваних першокласників коливався від 0,511 ум. од. (нижче середнього рівня) до 0,837 ум. од. (вище середнього рівня). За усередненими значеннями усі дівчата виявили високий рівень фізичного стану, хлопці ТСН – вище середнього, хлопці НУШ – середній.

Встановлено, що серед хлопців ТСН РФС відповідав вище середньому у 63,3 % осіб, серед хлопців НУШ – 50 % (в цій підгрупі зафіксовано нижче середнього РФС у 6,7 % обстежуваних).

Дівчатка виявили високі показники РФС, не залежно від умов навчання. Проте, в групі НУШ зафіксовано 6,7 % осіб з РФС, що відповідав зниженому рівневі. Загалом, дівчата-першокласники характеризувалися достовірно вищими показниками РФС, що характеризує їх кращий стан роботи кровообігу в умовах адаптації до навчання.

Показники індексу Рорера вказували на гармонійний фізичний розвиток дівчаток та хлопців І групи, на підвищений фізичний розвиток – у хлопців ІІ групи). Не виявлено першокласників зі зниженими показниками ІР, частка осіб з підвищеним ІР була найнижчою серед хлопців ТСН (23,3 %). Стан адаптаційних можливостей першокласників визначали за показниками ІФЗ.

У результаті дослідження встановлено, що у хлопців показники ІФЗ коливались від 1,307 ум. од. (незадовільна адаптація) до 2,063 у. о. (рівень напруженої адаптації), при усереднених значеннях $1,62 \pm 0,02$ у. о. – для дітей ТСН та $1,69 \pm 0,02$ у. о. – для дітей НУШ, що в обох випадках відповідало напруженню адаптації.

У дівчат показники ІФЗ коливались від 1,307 у. о. (рівень незадовільної адаптації) до 2,245 у. о. (рівень незадовільної адаптації). Дівчата ТСН мали достовірно нижчий показник адаптаційних можливостей, що вказує на напруження механізмів адаптації. Встановлено, що серед першокласників ТСН адаптаційні можливості організму відповідали задовільному рівневі лише у 13,3 % для хлопців та у 16,7% – для дівчат..

Діти НУШ характеризувалися підвищенням частки осіб із задовільною адаптацією: хлопці – до 16,7 %, дівчата – до 26,7 %.

Таким чином, першокласники НУШ характеризувалися вищими показниками ІМТ. За показниками ЖІ виявлено перевагу дітей ТСН, для яких усереднений вказаний показник відповідав середньому рівневі (у протилежній групі – низькому).

За показниками силових індексів виявлено подібну тенденцію. Діти НУШ характеризувалися достовірно вищими показниками фізичного стану, що вказує на кращий стан роботи кровообігу в умовах адаптації до навчання; усі дівчата II групи характеризувалися високим рівнем фізичного стану. За показником ІФЗ хлопці ТСН в більшій мірі характеризувалися незадовільним рівнем адаптації, тоді як серед дівчат частка з незадовільним рівнем адаптації є вищою для II групи.

На молодший шкільний вік припадає одним із найважливіших періодів формування особистості людини, коли закладається та зміцнюється фундамент здоров'я. Початок навчання у школі характеризується зміною звичного способу життя дитини та супроводжується збільшенням статичного компонента в режимі дня, що є наслідком зниження тону м'язів, зростання частоти захворюваності, послабленням фізичної працездатності тощо.

Відомо, що найбільш об'єктивним та інформативним критерієм здоров'я та вікового рівня розвитку дитячого організму є ФР. Ступінь ФР свідчить про гармонійність розвитку дитини у відповідному віці та враховується при нормуванні навчальної та трудової діяльності школярів.

Сучасні дослідження показують, що поміж дітей молодшого шкільного віку в Україні в кожній третій дитині обох статевих груп спостерігається дисгармонійний ФР за рахунок дефіциту маси тіла та зменшення окружності грудної клітки, що свідчить про загальні процеси грацілізації серед сучасних дітей шкільного віку.

Отримані в результаті нашого дослідження основні антропометричні показники першокласників за різних умов навчання, загалом, відображають типові вікові закономірності росту та розвитку. Виявлено, що хлопці, порівняно з дівчатами, характеризувалися вищою часткою осіб зі зниженими показниками зросту, дівчата – зворотною тенденцією.

Серед дітей НУШ виявлено вищу частку осіб із надлишковою МТ та показниками зросту, не залежно від статі. Світові тенденції розвитку дитячого організму початку ХХІ ст. засвідчують процеси акселерації, що супроводжуються надлишковою масою тіла в дітей унаслідок гіподинамії.

Зменшення зросту і маси тіла дітей відзначено й іншими авторами, які це пов'язують із погіршенням стану харчування, передусім з недостатнім надходженням білків тваринного походження, впливом забрудненого довкілля.

Основні фізіометричні показники першокласників за усередненими значеннями, загалом, відповідали віковим нормам. Проте, встановлене загальне зниження показників сили м'язів провідної руки дітей є тенденцією сучасних школярів та може бути причиною зниження їх фізичного розвитку. Оптимальний розвиток м'язової системи є необхідним компонентом всебічного фізичного розвитку дітей. Він стимулює функції багатьох систем та органів, сприяє формуванню рухових навичок і правильної постави у молодших школярів. Нижчі показники ЖЄЛ у дівчаток, порівняно з хлопцями, зумовлені віковими та статевими особливостями.

Вагомою складовою формування і зміцнення індивідуального здоров'я є адаптаційний потенціал (АП) організму людини. Розвиток адаптаційних можливостей організму підпорядковується впливу факторів

довкілля на індивідуальний валеогенез. В основі комплексної оцінки адаптаційних можливостей є системний аналіз усіх складових здоров'я з використанням моніторингових характеристик усіх функціональних систем організму. Формуючим фактором адаптаційних можливостей дитячого організму є рівень ФР. В основі фізіологічної сутності адаптації є сукупність функціональних механізмів, які забезпечують адекватне пристосування організму до впливу навколишнього середовища, гармонійний розвиток і збереження належного рівня параметрів гомеостазу.

Наукове обґрунтування вікової фізіологічної готовності організму до тривалого систематичного навчання здійснюється з обов'язковим визначенням основних показників ФР, фізичного здоров'я та АП. У нашому дослідженні встановлено, що адаптаційні можливості школярів ТСН за усередненими значеннями індексу функціональній змін вказують на задовільний їх рівень; у школярів іншої групи – на напруження механізмів адаптації. Діти НУШ в меншій мірі характеризувалися незадовільною адаптацією.

Таким чином, аналіз показників фізичного здоров'я дітей вказує не лише на їх гетерохронність та залежність від умов навчання, але й наявність значного відсотка дітей з низьким рівнем розвитку фізичних якостей. Встановлена закономірність має значення для адаптації дітей до навчання. Варто зазначити, що ФР не лише характеризує особливості та темп розвитку дитини, але є критерієм здоров'я дітей і надалі визначає стан здоров'я людини у різні періоди її життя.

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

Одна з перших умов, яку було визначено для 6-річних першокласників, полягає у щоденній організації фізичної активності дітей у школі протягом навчального тижня (розподілі уроків фізичної культури і визначених позаурочних форм протягом навчальних дня та тижнів) із урахуванням особливостей щоденної і протягом тижня динаміки РП у різні періоди навчального року.

Зазначене сприяє оптимізації діяльності дітей, що пов'язана з навчанням та відпочинком (у нашому випадку активним), у аспекті підтримання їх високої РП кожного дня протягом навчального тижня без шкоди здоров'ю.

Водночас не менш важливою умовою було використання комплексів вправ, запропонованих для кожної з визначених форм фізичної активності.

Відзначили також, що визначена розвитку протягом навчального року фізичних якостей сприяє накопиченню термінових ефектів від кожної попередньої серії занять, оскільки так відбувалося стимулювання структурних і функціональних перетворень в однакових функціональних системах.

Утворення накопичувальної адаптації відбувалося шляхом мобілізації функціональних ресурсів організму для створення механізмів, що сприяли його пристосуванню одночасно до декількох різних програм педагогічного впливу. Адже розвивали різні фізичні якості, а не деякі, як у

експериментальних групах, та не враховували перехресної адаптації. Наслідком цього були структурні й функціональні перетворення в органах і системах учнів, що відбулися не накопиченням ефектів попередніх занять (характерним для експериментальних груп), а саморегуляцією організму в напрямі пристосування до найбільш потужної, «небезпечної» для надійного функціонування організму програми впливу.

Розглядаючи зазначене з позиції термінової адаптації організму [60; 87-89] відзначаємо, що використання в одному занятті комплексу, який містить різні за спрямованістю і біомеханічною структурою рухові завдання, призводить до незначного короткотривалого напруження великої кількості фізіологічних механізмів, але при цьому не відбувається глибоких змін із боку гомеостатичних констант організму.

Наслідком зазначеного є відсутність вагомого термінового, а в підсумку також накопичувального адаптаційного ефекту, тобто покращення досліджуваних показників. Інакше кажучи, присутнє у зазначеному випадку «розсіювання» фізичного навантаження на різні органи і функції сприяє виконанню учнями значних обсягів механічної роботи, але яке відбувається на фоні аналогічної (розсіяної) неспецифічної адаптації.

Іншою умовою вважаємо реалізацію операцій програмування, запропонованих експериментальною програмою та пов'язаних із урахуванням даних спеціальної літератури щодо виокремлених нетрадиційних для фізичного виховання видів вправ, що реалізовувались у більшості використаних форм. Зазначене підтверджують результати досліджень, спрямованих на вирішення саме такого завдання [31; 51; 69].

Крім цього, певний внесок у результат робить умова, пов'язана з систематичним педагогічним контролем. Так реалізація вихідного контролю сприяє визначенню індивідуальних значень показників учнів на початку навчального року та врахування їх під час пропозицій величин фізичних навантажень визначеної спрямованості на певний період (місяць, семестр). Використання етапного контролю дозволяє визначити проміжну мету

фізичної активності (у певний період покращити визначену фізичну якість), що стимулює учнів для досягнення необхідного результату за допомогою додаткових (самостійних удома) занять фізичними вправами. Систематичне використання оперативного контролю сприяє оптимізації параметрів фізичних навантажень, які пропонувалися учням під час певного уроку фізичної культури, оскільки цей вид контролю передбачає визначення стану учня в конкретний момент проведення уроку фізичної культури.

Зазначене пояснення узгоджується з наявною у спеціальній літературі [69; 74; 79] інформацією, що оцінка в школі є одним із чинників, який спонукає дитину до систематичної фізичної активності, у нашому випадку — виконання усіх завдань уроків фізичної культури, домашніх завдань.

Крім цього, запропонована нами інтерпретація узгоджується з висновком, що застосування системи контролю (педагогічного і медичного), та систематичність його реалізації у практичній діяльності вчителя фізичного виховання і початкових класів істотно підвищують ефективність управління педагогічним процесом [24; 53]. Це пов'язано з тим, що при частому надходженні інформації від учня до вчителя та навпаки підвищується керованість певною педагогічною системою, а це дозволяє своєчасно оцінити поточну ситуацію та внести у використовуваний зміст або (та) управлінські дії необхідні корективи у напрямі успішного вирішення поставленого завдання [62; 76].

Інша важлива умова досягнення кращих результатів полягає у реалізації операції програмування, пов'язаної зі здійсненням у визначених напрямку і способах співпраці вчителя фізичного виховання та початкових класів, а також між ними і батьками учнів у вирішенні поставлених завдань.

4.2 Організаційно-педагогічні умови використання 6-річними першокласниками гігієнічних заходів для поліпшення розумової працездатності

Основу виокремлених організаційно-педагогічних умов склав, крім зазначеного раніше., також режим дня 6-річного першокласника. Передусім відзначили, що під режимом дня розуміли раціональне чергування різних видів діяльності та відпочинку, що має велике оздоровче та виховне значення [10; 16; 17; 20; 76].

Правильно організований режим дня сприяє встановленню фізіологічної рівноваги організму з середовищем, у якій здійснюються виховання та навчання, оскільки він ґрунтується на всебічному обліку особливостей зростання, розвитку, умов життя дитини. Оскільки всі процеси в організмі мають ритмічний характер, регулярність окремих елементів режиму та їх чергування сприяють нормальному функціонуванню та чіткій взаємодії всіх органів та систем.

Режим – основа нормальної життєдіяльності дитини, вона забезпечує високу працездатність протягом навчального дня, тижня, року, оберігає нервову систему від перевтоми, підвищує загальну опірність організму, створює сприятливі умови для фізичного та психічного розвитку. Для 6-річних першокласників дотримання режиму дня має особливе значення. З одного боку, їхня нервова система ще далеко не зріла і межа виснажування нервових клітин досить низька, а з іншого боку – нові умови життя, необхідність адаптації до нелегких для організму дитини фізичних та психічних навантажень, пов'язаних із систематичним навчанням, ламання старих стереотипів поведінки та діяльності та створення нових висувають підвищені вимоги до всіх фізіологічних систем [10; 16].

Упорядкованість чергування праці та відпочинку сприяє оптимізації функцій організму, кращої адаптації до умов школи з мінімальними фізіологічними витратами, а порушення режиму дня призводять до серйозних відхилень у здоров'я дитини, і насамперед до неврозів. Якщо у

дитини відзначаються дратівливість, занепокоєння, поганий апетит, порушення сну, відставання у фізичному розвитку, то причина найчастіше полягає саме у недотриманні режиму дня. Раціоналізація режиму – один із найефективніших заходів профілактики захворювань та оздоровлення дітей.

Із гігієнічних позицій чітко нормуються всі види діяльності та відпочинку дітей. Надзвичайно важливо, щоб усі елементи режиму здійснювалися строго послідовно й одночасно. Коли попередній етап денного ритму є умовним сигналом реалізації наступного, це сприяє закріпленню системи стійких умовних рефлексів. Школярі, які неухильно дотримуються режиму дня, швидше втягуються в роботу, ефективніше працюють, швидше засинають і менше втомлюються. А, щоб без шкоди здоров'я справлятися з численними навантаженнями, дитині необхідно дотримуватися раціональний режим дня, тобто. доцільно встановлений та постійно виконуваний порядок чергування праці (розумового та фізичного), відпочинку, прийому їжі та сну. Добре складений та дотримуваний режим дня підвищує працездатність, успішність, дисциплінує школяра. Систематичне виконання режиму дня сприяє нормальному зростанню та розвитку організму [22; 32; 35].

Основні режимні моменти – це навчальні заняття в школі та вдома, заняття в закладах додаткової освіти, гуртках тощо, рухливі ігри та спорт, прогулянки, допомога в сім'ї та самообслуговування, вільний час, прийом їжі та нічний сон. З віком співвідношення окремих компонентів режиму за часом змінюється, тривалішими стають навчальні заняття, менш тривалими прогулянки. Головним у розпорядку дня має бути розумне чергування розумового та фізичного навантажень. Зокрема, режимі праці та відпочинку при будь-якій діяльності, як інтелектуальній, так і фізичній, за характером та тривалістю має бути посиленою для дитини, не перевищувати меж її працездатності, а відпочинок – забезпечувати повне функціональне відновлення організму.

Багатьом сім'ям, у яких з'явилися першокласники, думаю, знайома ситуація, коли вже на початку вересня маленький школяр вечорами ледве-ледь доповзає до свого ліжка, а вранці дуже довго і болісно прокидається. Чому так відбувається, невже дитину так сильно перевантажують у школі? А якщо малюк ще ходить у якісь гуртки, чи спортивні секції... Невже заняття спортом доведеться скасовувати? [4; 14; 20].

Насправді, в більшості випадків це відбувається не через перевантаження, а через неправильно спланований режим дня, або його повну відсутність. Першокласник ще не може сам розпланувати свій день так, щоб встигнути зробити все необхідне, відсіяти другорядні, або зовсім непотрібні справи і ще залишити час на відпочинок. Завдання батьків допомогти малюкові і навчити його раціонально вибудовувати графік на кожен день, тобто організувати режим дня дитини.

Організація режиму дня дозволяє дитині: легше впоратися з навчальним навантаженням; захищає нервову систему від перевтоми, тобто, зміцнює здоров'я. Точний порядок занять – це основа будь-якої праці. Відразу слід зазначити, що працездатність у дітей не однакова протягом дня. Фахівці говорять про дві, так звані піки працездатності: з 8 до 11 години ранку, і з 16 до 18 години вечора. Потім настає різкий спад. Ґрунтуючись на цих даних і необхідно вибудовувати оптимальний режим маленького школяра [16; 32].

Прокидатися дитина повинна приблизно за годину до виходу з дому. Відразу заряджання, потім гарячий сніданок. Не варто розраховувати на те, що дитина поїсть у школі – сніданок має бути обов'язково. З 08.30 та приблизно до 11.45 – заняття у школі. Перший час у розкладі першокласників лише 3 уроки по 35 хвилин, щоб їм легше було звикати до нового виду діяльності – навчання.

Після школи варто погуляти на вулиці. Нехай першокласник побігає, стрибає, активно проведе час. Коли дитина приходить зі школи, не варто одразу сідати за уроки. По-перше, як ми вже знаємо, працездатність дитини в

цей час сильно знижується. По-друге, малюкові просто необхідно відпочити після занять у школі. Найкращим варіантом була б прогулянка з іграми на свіжому повітрі. Якщо вийти на вулицю немає можливості, дозвольте малюкові повеселити вдома. Якщо дитина сильно втомлюється, потрібно зберегти денний сон, до якого дитина звикла у дитячому садку. Найкращий час для підготовки домашнього завдання приблизно з 16 до 18 години. Починати потрібно з більш простих, потім переходити до складніших. Кожні 25-30 хвилин потрібно давати дитині відпочити. Найкраще зробити з ним пальчикову зарядку або кілька вправ. Якщо дитина, що займається в якійсь секції, заняття там теж повинні закінчуватися не пізніше 18 -19 годин, щоб малюк встиг повернутися додому, повечеряти і вчасно лягти врятувати.

Вечеряють усі школярі вдома за 1,5-2 години до сну. Вечеря, прийнята безпосередньо перед сном, заважає нічному відпочинку. А ось вечір можна присвятити домашнім іграм чи прогулянці всією родиною. Якщо ви зайняті клопотами по дому, постарайтеся залучити до них і дитину. Адже він скучив за день і зараз особливо прагне спілкуватися з вами.

У кожній родині до телевізора своє ставлення. В одних сім'ях справа зводиться до прямої заборони – у будні дітям дивитися телепередачі не дозволяють. В інших обговорюють програму передач на тиждень і відбирають передачі, які дивитимуться діти, намагаючись не перевищити рекомендованої норми – до 7 годин на тиждень. У третіх сім'ях дорослі самі бездумно виявляються бранцями телебачення. І діти тут увесь вільний час проводять біля телевізорів та сильно втомлюються. Особливо від перегляду недитячих передач. Цей вид сидіння перед телевізором, як стверджують лікарі, особливо небезпечний для молодших школярів [62; 76].

Слідкуємо за тим, щоб першокласник не лягав спати надто пізно. Спати бажано лягати не пізніше 21 години, оскільки першокласник повинен спати близько 11,5 години на добу (включаючи 1,5 годинний денний сон). Хороший, спокійний сон – основа здоров'я. Навіть дуже великі діти дуже люблять казку перед сном, пісеньку та ласкаві погладження. Все це

заспокоює їх, допомагає зняти напругу, спокійно заснути. Важливе питання організації режиму дня – це організація дозвілля. Важливо не залишати дитину без нагляду, а дати можливість займатися улюбленою справою у вільний час.

Вступ до школи суттєво змінює життя дитини, але не позбавляє її різноманіття, радості, гри. Першокласник повинен залишатися достатньо часу для ігрових занять. Вступивши до школи та включившись у нову для нього навчальну діяльність, дитина не припиняє грати. Під впливом вчення, нових знань про навколишній світ, під впливом подальшого фізичного зміцнення організму в гру школяра вноситься багато нових та цікавих моментів.

Гра як і раніше впливає на виховання в дитини позитивних особистісних якостей. Необхідно включати в режим дня щоденне виконання домашніх обов'язків (купівля хліба, миття посуду, винос сміття тощо). Їх може бути небагато, але потрібно, щоб діти виконували свої обов'язки постійно. Привченій до таких обов'язків дитині не доведеться нагадувати, щоб вона прибрала свої речі, вимила посуд і т.д. Цілком необхідно, щоб у режим дня було включено щоденне читання книг. Бажано в один і той самий час. Учень, що добре читає, швидше розвивається, швидше опановує навички грамотного листа, легше справляється з вирішенням завдань. Добре, якщо ви проситимете переказати, що прочитала дитина (оповідання, казку). У цьому дорослі зможуть виправити мовні помилки, неправильно сказані слова. Таким чином, діти навчатимуться висловлювати свої думки [13; 16].

Вихідні дні постарайтеся розвантажити від домашнього клопоту і приділити більше уваги дитині. Чим зайнятися? Куди піти? У кіно, цирк, музей, на виставку. Велике задоволення принесуть вам спільні прогулянки з дітьми. Все це зближує нас з хлопцями, закладає міцні та глибокі узи дружби, без якої важко будувати стосунки з дітьми, що підрастають. Потрібно тільки планувати все заздалегідь і так, щоби не перевантажувати дитину видовищами. Чи повинна дитина у вихідні дні дотримуватись режиму дня?

Спочатку – обов’язково. До того моменту, поки першокласник не звикне до нового ритму. Але бот процес звикання закінчився. Після цього не будить дитину вранці! Він і сам довго не заснетися. Сніданок у цей день проходить, як правило, трохи згодом. І обід затягується за столом збирається вся родина. А ось лягти спати першокласник має вчасно; адже завтра до школи! Звичайно, починати привчати малюка до нового режиму дня потрібно поступово, на це може піти від двох тижнів до двох місяців. Все залежить від характеру та темпераменту дитини, а також від батьків, але повірте – ці нововведення підуть дитині лише на благо.

Планувати, а отже, і цінувати свій час і вчасно виконувати доручену роботу дуже важливо. Нині ці якості стають ще актуальнішими. Люди, наділені ними, набагато більш стійкі до стресових ситуацій, вони більшою мірою здатні зберігати добрий настрій. А це означає, що у них набагато більше шансів зберегти своє здоров’я, тому що вчені вважають, що понад 80 % захворювань у людини пов’язані зі стресами. Режим дня – це не що інше, як раціональне чергування видів діяльності та відпочинку протягом доби з урахуванням вікових можливостей та особливостей людини. Від того, як будується наш день, як поєднується робота та відпочинок, чи достатній сон, чи вчасно снідаємо, обідаємо та вечеряємо, залежить не лише наша дієздатність, а й самопочуття, працездатність, настрої, здоров’я. У правильності цього спостереження люди переконалися давно. Головний диригент систем організму – добовий ритм. Ритмічно все: робота внутрішніх органів, тканин, клітин, пульсація серця та частота дихання, електрична активність мозку. У ритмі все вдається легше. Регулярність, розпорядок, ритмічність у житті завжди й усі знаходили корисним, що позитивно впливає на самопочуття, настрої. Для здоров’я та розвитку дітей продуманий розпорядок занять, відпочинку, харчування має значення. Фізіологічною основою режиму дня є вироблення у дитини динамічного стереотипу реакцій у відповідь. Повторюючись день у день, певний розпорядок дня налаштовує

дитину навчання, відпочинок, фізичну активність, цим полегшується виконання всіх справ, успішніше йде навчання [16; 21; 28].

За дотримання режиму дня у дитини формуються умовні рефлекси. Звичка лягати спати і вставати одночасно сприяє швидкому засинання і своєчасному пробудженню. Дитина, що виспалася, краще сприймає навчальну інформацію, пояснення вчителів на уроці, швидше справляється з приготуванням уроків, її працездатність вища. Наш організм потребує надходження харчових речовин у певному ритмі. Існує добовий ритм виділення травних соків та активності ферментів. З повною впевненістю можна говорити про те, що: «Людина – це не тільки те, «що вона їсть», а й «коли вона їсть». Діти, привчені є одночасно, рідше страждають поганим апетитом або його відсутністю, адже до певного часу організм готується до прийому їжі. Завдяки цьому, їжа засвоюється якнайкраще, виявляється кориснішою і навіть здається смачнішою [32; 35].

Важливо пам'ятати, що не може бути універсального режиму дня всім дітям. Розпорядок дня дитини повинен обов'язково враховувати його індивідуальні особливості та мати якийсь «люфт» – тобто запас часу у дотриманні режимних моментів. І, якщо ми усвідомлюємо важливість правильної організації життя дитини, ми намагатимемося зробити так, щоб це усвідомили наші діти. що потрібно для цього зробити? По-перше, дуже правильно роблять ті батьки, які починають привчати дитину до дотримання режиму дня ще до вступу до школи. Адже у малюка легше виробити звичку до організованості та порядку, яка поступово стане рисою характеру. Особливого значення це набуває в тому випадку, якщо ваша дитина не відрізняється посидючістю, вмінням концентрувати увагу або має ті чи інші відхилення у стані здоров'я [16, с. 18].

Як же має будуватися режим дня першокласника? Вранці у дитини має бути достатньо часу, щоб не поспішаючи зібратися до школи. Встати з ліжка потрібно за годину-півтори до початку занять, тобто о 7-7.30. Цей час слід скоригувати залежно від того, наскільки далеко від школи знаходиться

ваш будинок. Щоб струсити залишки сонливості, налаштувати на робочий лад, ранковій гімнастиці необхідно приділити щонайменше 10 хвилин. Спочатку, якщо дитина ще не звикла, краще робити її разом з нею. У багатьох сім'ях сьогодні є магнітофони чи програвачі. Радимо підібрати відповідну музику для ранкової гімнастики, можливо з урахуванням музичних уподобань сина чи дочки. Справа піде веселіше та з більшим полюванням. Не забудьте відкрити квартиру або провітрити кімнату. Не всі діти в таку ранню годину, особливо, якщо немає звички, із задоволенням снідають. У цьому випадку ваша наполегливість нагодувати дитину не повинна бути надмірною. Важливіше зберегти добрий настрій та добре ставлення між вами та дитиною. Намагайтеся підібрати з продуктів те, що дитина з'їсть із задоволенням. Щоб уникнути цих ранкових проблем може бути заздалегідь, з вечора обговорити з дитиною її ранкове меню.

Дорога до школи, якщо йти не кваплячись, протягом 15–20 хвилин може стати чудовою прогулянкою. По можливості виберіть маршрут подалі від проїжджих доріг. Якщо ви не залишаєте дитину на продовжений день і забираєте її зі школи після занять, то дуже важливо допомогти їй організувати другу половину дня [16, с. 21].

Перебування в школі, особливо перші місяці, коли дитина ще тільки адаптується до нового оточення та нових вимог, дуже втомлює. Спеціальними дослідженнями встановлено, що досить велика частина першокласників – 37,5 % закінчує навчальний день з ознаками сильної та вираженої втоми, а серед тих, хто відвідує школи з поглибленим вивченням предметів, гімназії кількість таких дітей сягає 40 %. Ще більше дітей – від 68% до 75%, у яких незвичні шкільні навантаження, недосипання проявляється у неврозоподібних реакціях (порушення сну, страх перед школою, учителем тощо). Висновок напрашується сам – навчання потрібно чергувати з повноцінним відпочинком.

Одна з найчастіших батьківських помилок – усадження дитини за уроки відразу після обіду. Чим погана ця наполегливість? По-перше, дитина

ще «не струсила» з себе втома від уроків у школі. Втома – закономірний результат будь-якої роботи чи діяльності і не має нас лякати. А ось його накопичення, кумуляція загрожує неприємностями.

Прекрасним відпочинком та гарним способом відновлення сил є денний сон. Дітей, які відчують таку потребу, насамперед ослаблених, які нещодавно перенесли хворобу, які звикли спати вдень, не варто позбавляти такої можливості. А якщо йдеться про першокласників-шістрічок, то для тих, хто залишається в групі продовженого дня, лікарі наполягають на обов'язковій організації денного сну [16; 32].

Інший спосіб відновлення сил – прогулянка на свіжому повітрі, бажано з рухливими іграми. По-друге, працездатність людини і дитини в тому числі одна з майже 50 функцій, які ритмічно змінюються протягом дня. Як правило, вона підвищується в ранковий час, досягаючи свого максимального значення о 10-13 годині, а потім до 14 години зазвичай знижується. Далі, до 16 години у більшості знову відбувається підвищення працездатності, яка потім знижується до 20 години. Необхідно враховувати цю обставину, щоб час приготування уроків збігся з підйомом працездатності, тобто з 16 години. Тривалість занять не повинна бути більше години, причому після 25-30 хвилин роботи потрібна перерва для невеликої розминки на 3-5 хвилин [35; 41; 46].

Привчити дітей працювати без відволікань, зібрано завдання непросте навіть, якщо йдеться про здібних дітей, які добре встигають у школі. Тут дуже важливі ваше терпіння та доброзичливість. Воно обов'язково буде винагороджене успіхами вашого сина чи доньки. Інтервали між їдою у дитини 6-7 років повинні бути не більше 3-4 годин. Якщо обід у вашого першокласника був о 13.00–13.30, то приблизно о 16.30 – час полуденку. У цей прийом доцільно включити фрукти, соки, молочні продукти (молоко, кефір, йогурт) [16; 46].

Результати спеціальних досліджень гігієністів дозволяють з великою підставою говорити про те, що позашкільні заняття на першому році

навчання дуже стомлюючі для дітей, навіть, здавалося б, такі корисні, як спортивні. Адже втомлюють не лише самі заняття, а й дорога, часто неблизька, а також перебування в колективі однолітків. Можливо, є сенс перенести ці заняття на рік пізніше, коли ваша дитина повністю адаптується до школи. Але якщо ви все-таки вирішили, що додаткові заняття необхідні вашій дитині, то їхня тривалість для 7-річної дитини не повинна бути більше 1 години. Лікарям давно відомо, що день, проведений дитиною без прогулянки, втрачено для її здоров'я. Рухливі ігри на повітрі сприяють зростанню, розвитку дитини, чудово знімають «навчальну» втому. Щоденне перебування дитини на повітрі має бути не менше ніж 3,5 години. Дуже важливо, щоб у розпорядку дня у дитини знайшовся час для її улюблених занять та ігор. Адже емоційні враження – важлива складова життя маленької людини.

У багатьох сім'ях багатогодинний перегляд телепередач – обов'язкова складова вечірнього проведення часу. Мимоволі цей процес втягуються і діти. Хочемо застерегти, що для дитини таке тривале споглядання телепередач далеко не байдуже. Це велике емоційне і зорове навантаження, яке «з'їдає» у дитини можливість спілкування з батьками, друзями, самостійної діяльності (ігри, допомоги по дому), замінює її мало що дає для розвитку «жуйкою для очей». Зміст та тривалість перегляду телепередач повинні регулюватися дорослими. У навчальні дні 7-річна дитина без шкоди здоров'ю може дивитися телепередачі 2–3 рази на тиждень не більше 30 хвилин. Сучасне телебачення не надто щедро на передачі для дітей. У тих сім'ях, де є можливість перегляду відеофільмів, необхідно підібрати спеціальний дитячий репертуар фільмів та обмежити тривалість його одноразового перегляду [46; 55].

Увечері просто необхідно викроїти час для спілкування з дитиною, поцікавитися як справи в школі, перевірити як приготовлені уроки. Не скупіться на похвали, навіть якщо успіхи вашого першокласника поки що невеликі. Якщо щось не вийшло, порадьте чи допоможіть виправити. Будьте

доброзичливими , адже від вашої поведінки теж залежить з яким настроєм дитина завтра піде до школи. А щоб ранок не затьмаримо, метушні позбавити дитину від прикрих забування необхідних для школи речей, привчіть вашого малюка приготувати з вечора її необхідне для школи.

Окрім будніх, навчальних днів є ще й вихідні. Декілька слів про те, яким має бути розпорядок дня в ці дні. Ранковий підйом може бути пізніше, особливо якщо у звичайні дні дитина недосипає. Якщо у дитини два вихідні дні, то постарайтеся, щоб хоча б один із них був повністю звільнений від уроків. Якщо цього уникнути не вдається, то організуйте заняття лише першу половину дня, коли працездатність дитини найвища. Їхня тривалість не повинна бути більше години. Якщо у дитини ті чи інші проблеми, пов'язані з навчанням у школі, то є сенс приділити час, щоб допомогти дитині подолати їх, наприклад, потренуватися у читанні чи вирішенні завдань. Але пам'ятайте, у всьому потрібна міра. Прекрасно, якщо вам вдасться знайти цікаву, ігрову форму для цих занять, створити у малюка позитивний настрій, адже інтерес – потужний стимул для роботи. Необхідно, щоб у ці дні дитина більше часу була на повітрі [16; 32].

Тривалість прогулянки у вихідні дні слід збільшити до 5-6 годин. Якщо є можливість організуйте спільні прогулянки, лижні вилазки або катання на ковзанах, санках. Відвідування музею, театру, кіно чи гостей краще приурочити до вихідного дня. Але пам'ятайте, що час прийому їжі та відходу до сну має бути таким як завжди. Сон є основним фактором, який впливає на фізичну та розумову активність. Дітям 6-8 років рекомендується спати по 11 годин. Першокласники, які сплять за графіком, засинають швидше. Відбій має бути о 21.00, а підйом о 7.00. Перед сном не дозволяйте дитині грати в рухливі ігри та комп'ютер. Прогулянка чи просте провітрювання кімнати сприяє спокійному та глибокому сну. Також потрібен денний сон. Його тривалість не повинна перевищувати 1,5 години.

Доведено, що дітлахи, які приймають їжу строго по годинах, менше схильні до захворювань травної системи та ожиріння. Тому намагайтеся

дотримуватись цього правила. Також необхідно врахувати, що дітям 5-10 років необхідно п'ятиразове харчування, яке обов'язково повинно включати м'ясні та молочні продукти, каші, багато овочів і фруктів. Фізична активність Фізична активність необхідна правильного розвитку. Плануйте день таким чином, щоб дитина могла виконувати ранкову зарядку, а вдень пограти і побігати на свіжому повітрі. Час прогулянки не повинен бути меншим за 45 хвилин, але й не більше 3 годин. Розумова праця Не садіть дитину за домашні завдання одразу після приходу зі школи. Спочатку повинен бути обід, потім відпочинок чи сон, а після полуденок та прогулянка. Відкладати завдання до ночі також не варто. Оптимальний час для домашніх завдань – 17:00. Їхня тривалість по можливості не повинна перевищувати 2 годин.

Під режимом дня розуміється раціональне чергування різних видів діяльності та відпочинку, що має велике оздоровче та виховне значення. Правильно організований режим дня сприяє встановленню фізіологічної рівноваги організму з середовищем, у якій здійснюються виховання та навчання, оскільки він ґрунтується на всебічному обліку особливостей зростання, розвитку, умов життя дитини. Оскільки всі процеси в організмі мають ритмічний характер, регулярність окремих елементів режиму та їх чергування сприяють нормальному функціонуванню та чіткій взаємодії всіх органів та систем. Режим – основа нормальної життєдіяльності дитини, вона забезпечує високу працездатність протягом навчального дня, тижня, року, оберігає нервову систему від перевтоми, підвищує загальну опірність організму, створює сприятливі умови для фізичного та психічного розвитку.

Для першокласників дотримання режиму дня має особливе значення. З одного боку, їхня нервова система ще далеко не зріла і межа виснажування нервових клітин досить низька, а з іншого боку – нові умови життя, необхідність адаптації до нелегких для організму дитини фізичних та психічних навантажень, пов'язаних із систематичним навчанням, ламання старих стереотипів поведінки та діяльності та створення нових висувають підвищені вимоги до всіх фізіологічних систем.

Упорядкованість чергування праці та відпочинку сприяє оптимізації функцій організму, кращої адаптації до умов школи з мінімальними фізіологічними витратами, а порушення режиму дня призводять до серйозних відхилень у здоров'я дитини, і насамперед до неврозів. Якщо у дитини відзначаються дратівливість, занепокоєння, поганий апетит, порушення сну, відставання у фізичному розвитку, то причина найчастіше полягає саме у недотриманні режиму дня. Раціоналізація режиму – один із найефективніших заходів профілактики захворювань та оздоровлення дітей. З гігієнічних позицій чітко нормуються всі види діяльності та відпочинку дітей. Надзвичайно важливо, щоб усі елементи режиму здійснювалися строго послідовно й одночасно. Коли попередній етап денного ритму є умовним сигналом реалізації наступного, це сприяє закріпленню системи стійких умовних рефлексів [45; 51; 58].

Школярі, які неухильно дотримуються режиму дня, швидше втягуються в роботу, ефективніше працюють, швидше засинають і менше втомлюються. На батьківських зборах, під час індивідуальних розмов з батьками, вчитель повинен пропагувати необхідність обов'язкового дотримання режиму дня, пояснювати значення кожного елемента режиму для успішності та збереження здоров'я учнів.

Основними компонентами режиму є такі: сон, перебування на свіжому повітрі (прогулянки, рухливі ігри, заняття фізкультурою та спортом), навчальна діяльність у школі та вдома, відпочинок на власний вибір (вільний час), прийом їжі, особиста гігієна. А, щоб без шкоди здоров'я справлятися з численними навантаженнями, дитині необхідно дотримуватися раціональний режим дня, тобто. доцільно встановлений та постійно виконуваний порядок чергування праці (розумового та фізичного), відпочинку, прийому їжі та сну.

Добре складений та дотримуваний режим дня підвищує працездатність, успішність, дисциплінує школяра. Систематичне виконання режиму дня сприяє нормальному зростанню та розвитку організму.

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. Ареф'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.

ДОДАТКИ

Додаток А

Зразок протоколу «ESAP» для визначення показників РП дітей

1) Зразок на допомогу учню, — кожній цифрі відповідає певний символ, який необхідно відтворити в основному протоколі, враховуючи побачену цифру :

1	2	3	4	5	6	7	8	9
-	±	>	L	+	O	∩	X	=

2) Протокол для заповнення учнем:

Для вправління								Основний протокол																	
2	1	3	1	2	4	3	5	3	1	2	1	3	2	1	4	2	3	5	2	3	1	4	6	3	

Продовження основного протоколу																								
1	5	4	2	7	6	3	5	7	2	8	5	4	6	3	7	5	8	1	9	5	2	4	7	8

Продовження основного протоколу																								
6	2	5	1	9	2	8	3	7	4	6	5	9	4	8	3	7	2	6	1	5	4	3	1	6

Продовження основного протоколу																								
3	8	6	7	4	9	2	1	6	8	3	4	7	5	4	9	3	4	9	4	7	2	5	3	4

П.І.Б: _____

клас _____ час заповнення
