

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Національний університет фізичного виховання і спорту України**

ЛЯСОТА ТЕТЯНА ІВАНІВНА

УДК:796.011.3 053.2: 373.31

**ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ДО
УМОВ НАВЧАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Київ – 2012

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент

КРИВЧИКОВА Олена Дмитрівна,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Офіційні опоненти:

доктор педагогічних наук, професор

ШИЯН Богдан Михайлович,

Тернопільський Національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка, завідувач кафедри теоретичних основ та методики фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, професор

АРЕФЬЄВ Валерій Георгійович,

Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, Інститут фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту

Захист відбудеться 14 грудня о 12⁰⁰ на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680) Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680) Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий _____ 2012 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

Г.В. Коробейніков

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Одним із завдань початкової школи є формування у дітей позитивних мотивів навчання, зацікавленості та бажання вчитися. У процесі набуття знань, умінь та навичок відбувається формування особистості школяра, його поглядів, світогляду, поведінки. Від того, як дитина ставиться до тієї чи іншої діяльності, наскільки вона зацікавлена процесом навчання, залежить ефективність подальшої шкільної освіти.

Аналіз літературних джерел показав, що період навчання у початковій школі має велике значення для формування повноцінної особистості, тому що в цей період закладається підґрунтя подальшої освіти (Б.М. Шиян, 2007; Г.А. Єдинак, 2009).

Починаючи з 2003 року, в Україні впроваджуються системи організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах (наказ МОН України від 21.07.03 № 486) і системи організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах (наказ МОН України від 02.08.05 № 458).

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

Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується активним впровадженням у процес навчання різноманітних педагогічних інновацій без урахування індивідуальних психофізіологічних особливостей дітей, їх віку, стану здоров'я, особливостей індивідуальної адаптації до процесу навчання.

На сьогодні прослідковується тісний зв'язок між здоров'ям дитини, її фізичним розвитком та можливостями опанування освітньої програми з фізичного виховання сучасними школярами (А.В. Костенко, 2007; І.А. Тях, 2009; Н.В. Москаленко, 2011; І.В. Хрипко, 2012). Підґрунтя фізичного та психічного здоров'я людини закладаються ще в дошкільному віці, а шкільний період є дуже важливий для виховання здорової, загартованої, фізично витривалої дитини та формування її характеру. Підвищення ефективності та якості фізичного виховання молодших школярів постійно знаходиться в центрі уваги вітчизняних та іноземних фахівців (В.Г. Ареф'єв, 2007; Е.С. Вільчковський, 2005; О.Д. Дубогай, 2005; Ф.Р. Козицина, 2002; Т.Ю. Круцевич, 2005, 2011; Bar-Or, O., J. Foreyt, C. Bouchard, K.D. Brownll and V. Tozun, 1998; О. Бар-Ор, Т. Роланд, 2009). Фізична активність є невід'ємною частиною поведінки людини. Вона визначається соціально-економічними та культурними чинниками, є поєднанням рухових, соціальних і духовних компонентів.

Формування, розвиток і збереження здоров'я дітей значною мірою залежить від впровадження здорового способу життя (ЗСЖ), що для України з високою захворюваністю та смертністю дітей є актуальною проблемою. Тому найперспективніший і економічно вигідний для суспільства шлях збереження

здоров'я пов'язаний із широким впровадженням оздоровчих технологій (L.W.Haskell, M.E. Nelson, 2008; Ю.Ю. Борисова, 2009; Л.А. Хохлова, 2010;).

Загально відомою є роль фізичної культури у розвитку здоров'я людини. Чим раніше починається процес формування навичок у дітей до фізичної активності, занять фізичними вправами, тим міцнішими вони стають (Т.Ю. Круцевич, 2006; В.А.Романенко, 2005; С.А. Білітюк, 2006; О.В. Багінська, 2008).

Критерієм оцінки комплексної дії фізичних вправ на навчальну діяльність є ступінь розвитку адаптивних можливостей дитини, що відображається у рівні здоров'я (Е.Г. Булич, І.В. Муравов, 2003; В.П. Семененко, 2005; Ю.А. Маковкіна, 2005; А.В. Костенко, 2007). Наукові дослідження свідчать, що значна частина дітей, які вступають до першого класу, має низьку успішність (Л.С. Роговик, 2003; О.П. Петрів, 2005; Л.В. Ковальчук, 2007). Відомо, що добра успішність при недостатній функціональній готовності організму досягається значним напруженням різних його систем, що може призводити до порушень нервово-психічної сфери дитини та до погіршення здоров'я.

Адаптивність індивіда проявляється через такі його властивості: працездатність, опірність організму до несприятливих умов довкілля, комунікабельність, сила волі та мужність, здатність до навчання, гармонія фізіологічних функцій та психологічних процесів. Постійна мінливість середовища вимагає оцінки і таких характеристик адаптивності людини, як динамічність, безперервність та пластичність адаптивних процесів (З.В. Блінова, 1969; О. І. Єрохіна, 2008; О.А. Новосьолова, 1999; Л.С. Роговик, 2003; О.О. Шумская, 2008).

Не дивлячись на актуальність та значимість вище згаданої теми, недостатньо розробленим є питання підвищення адаптаційних можливостей дітей 6-7 років до умов навчання засобами фізичного виховання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: роботу виконано відповідно до теми 3.1.2.Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. «Науково методичні засади вдосконалення викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (номер державної реєстрації 0106U010782) та теми 3.1. Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. «Вдосконалення програмно нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733). Роль автора полягала у розробці програми, яка спрямована на скорочення термінів адаптації дітей 6-7 років до умов навчання в школі засобами фізичного виховання, і впровадження її у процес фізичного виховання першокласників.

Мета досліджень – обґрунтувати та розробити програму заходів, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей дітей 6-7 років до умов навчання у школі засобами фізичного виховання.

Завдання досліджень:

1. Дослідити фактори, що впливають на адаптацію молодших школярів до умов навчання в школі за даними літературних джерел.
2. Визначити фізичний, функціональний, психоемоційний стан дітей 6-7 років та рівень їх адаптації до системного навчання у школі.
3. Визначити чинники, які сприяють формуванню адаптаційних можливостей дітей 6-7 років до умов навчання у початковій школі.

4. Розробити програму фізичного виховання спрямовану на покращення адаптації дітей до навчання у школі та визначити її ефективність.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей 6-7 років у початковій школі.

Предмет дослідження – вплив засобів фізичного виховання на адаптаційні можливості до умов навчання у школі дітей 6-7 років.

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури; аналіз документальних матеріалів; педагогічні методи дослідження: опитування, спостереження, тестування, експеримент; фізіологічні методи; психофізіологічні методи; антропометричні методи; статистичні методи обробки отриманих даних.

Наукова новизна:

- вперше визначені лімітуючі фактори способу життя, що впливають на адаптацію дітей 6-7 років, якими є: умови проживання, соціальний та культурний рівень батьків, наявність у них шкідливих звичок, взаємостосунки в сім'ї, організація дозвілля;

- вперше виявлено найбільш вагомі чинники, що впливають на адаптацію дітей 6-7 років до умов навчання у школі якими є: фізичний розвиток, функціональний стан дихальної системи, обсяг рухової активності, фізична працездатність, фізична підготовленість, які лягли в основу комплексної програми з фізичного виховання;

- вперше створено шкалу комплексної оцінки адаптаційних можливостей дітей 6-7 років за показниками фізичного розвитку, артеріального тиску, життєвої ємності легень, фізичної підготовленості, захворюваності, індексу Руф'є, психоемоційного стану, розумової працездатності;

- доповненні дані про вплив засобів фізичного виховання, що впливають на протікання соціальної адаптації дітей 6-7 років до умов навчання у школі, які проявляються у бажанні вчитися, спілкуватися в колективі;

- доповненні та розширені засоби і методи позаурочних форм занять фізичними вправами, що впливають на процес адаптації дітей 6-7 років до умов навчання в школі.

Практичне значення роботи полягає в обґрунтуванні ефективності комплексу заходів, спрямованих на адаптацію дітей 6-7 років до умов навчання і використання їх у процесі фізичного виховання загальноосвітньої школи та сім'ї.

Результати дослідження впроваджено у практику фізичного виховання гімназії №5 та ліцею №4 міста Чернівці, а також у навчальний процес студентів 3-4 курсів кафедр «Фізичне виховання» та «Здоров'я людини» факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Особистий внесок здобувача полягає у теоретичному обґрунтуванні, самостійній розробці та апробуванні методів організації уроків фізичної культури, заходів організації позаурочної форми навчання, які спрямовані на скорочення термінів адаптації дітей 6-7 років до умов навчання в школі. У спільних публікаціях автору належить організація досліджень, проведення аналізу даних й інтерпретація отриманих результатів.

Апробація результатів дисертації. Результати досліджень доповідалися на XIV Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Київ, 2010), на XIV Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України», (Львів, 2010), на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі» (Чернігів, 2008), на Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура та спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн» (Чернівці, 2010, 2011), на Міжнародній науковій конференції молодих вчених «Молодь та олімпізм» (Київ, 2010, 2011).

Публікації. За темою дисертаційної роботи опубліковано 9 наукових праць, шість з яких – статті у фахових наукових журналах.

Структура й обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків, списку використаних джерел. Дисертаційну роботу викладено на 196 сторінках, що вміщують 32 таблиці, 35 рисунків. У роботі використано 201 джерело наукової та спеціальної літератури.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, визначено об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження; розкрито новизну і практичне значення роботи, відображено особистий внесок здобувача; описано сферу апробації результатів, вказано кількість публікацій.

У першому розділі «**Чинники, які впливають на адаптацію дітей 6-7 років до умов навчання у школі**» проаналізовано і узагальнено дані, що характеризують адаптацію дітей молодшого шкільного віку, розкрито проблеми соціальної адаптації учнів перших класів, представлено шляхи підвищення та прискорення процесів адаптації молодших школярів до умов навчання у школі. Узагальнено характеристику показників фізичного стану молодших школярів та їх психоемоційного стану, виявлено соціальні, психомоторні чинники, що впливають на адаптацію дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що виникла об'єктивна необхідність щодо впровадження у процес фізичного виховання дітей 6-7 років нових інноваційних програм і підходів, спрямованих на прискорення темпів адаптації до умов навчання, що буде сприяти зміцненню їх фізичного здоров'я.

У другому розділі «**Методи й організація досліджень**» описано і обґрунтовано систему методів дослідження, що використовувалися для вирішення поставлених завдань.

З метою визначення стану фізичного розвитку школярів, які взяли участь у дослідженні, проводили антропометричні вимірювання основних показників, що відображають рівень сформованості функціональних ознак підростаючого організму.

Оцінка фізичного здоров'я проводилася з визначенням таких показників у стані спокою: життєвої ємності легень (ЖЄЛ), частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ), маси тіла, довжини тіла, окружності грудної клітини (ОГК), життєвого індексу (ЖІ), фізичної працездатності, стану постави (поставу визначали візуально, а також при поверхневому огляді перевіряли висоту розміщення плечових ліній, нижніх кутів лопаток та відставання їх від грудної

клітки, асиметрію лопаток „трикутник ” визначали за допомогою сантиметрової стрічки: від VII шийного хребця до нижнього кута лівої лопатки, так само до правої лопатки, ступінь кифотичної постави визначають розрахунком плечового індексу) і визначення типу стопи використовували плантоконтуруграфічний метод за Бохенком.

Визначення обсягу добової рухової активності проводилися за допомогою методики Фремінгемського дослідження на підставі хронометражу різного рівня рухової діяльності дітей протягом доби.

Педагогічні методи досліджень включали педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості та педагогічний експеримент.

Психологічні методи досліджень включали оцінювання нервово-психічного статусу та оцінки розумової працездатності. В дослідженні прийняли участь школярі перших класів (6-7 років), що навчаються у гімназії №5 м. Чернівці, у кількості 64 особи, з них 30 хлопчиків і 34 дівчинки.

На першому етапі дослідження (жовтень 2006 – травень 2007) було проведено детальний аналіз сучасних літературних джерел, вивчено науково-теоретичні й методичні аспекти фізичного виховання в гімназії; визначено мету, завдання, об’єкт, предмет, розроблено програму дослідження, індивідуальні карти та протоколи обстеження, складено анкети.

На другому етапі дослідження (вересень 2007 – травень 2008) було організовано і проведено констатувальний експеримент, який передбачав отримання нових теоретичних та експериментальних даних про фізичний розвиток дітей 6-7 років, їх захворюваність протягом навчального року, рухову активність, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, психоемоційний та нервово-психічний стани; чинники, що впливають на адаптацію дітей до умов навчання у школі. Проведено експертну оцінку для визначення необхідності та шляхів впровадження експериментальної програми у процес фізичного виховання молодших школярів.

На третьому етапі дослідження (вересень 2008 – травень 2009) було проведено формувальний експеримент, який передбачав підбір засобів та методів, що впливають на скорочення термінів адаптації дітей до умов навчання у школі. Це дало змогу створити експериментальну програму. Результати, отримані під час досліджень, були оброблені методами математичної статистики.

На четвертому етапі дослідження (червень 2009 – червень 2011) обґрунтовано впровадження експериментальної програми у практику фізичного виховання молодших школярів. Оформлено висновки, практичні рекомендації.

У третьому розділі **«Характеристика психофізичного стану дітей 6-7 років»** представлені дані констатувального експерименту на підставі дослідження чинників, що мають найбільший вплив на адаптацію дітей 6-7 років до умов навчання у школі.

Дані, отримані в результаті проведених нами досліджень, формують уяву про рівень фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Експериментально встановлено, що лише по 3,84% дівчаток і хлопчиків мають високий та вище середнього рівень фізичного розвитку.

Для характеристики дихальної системи дітей, які взяли участь у констатувальному експерименті, визначався життєвий індекс. У хлопчиків він становив 54,07% (нижче за середній), а у дівчаток - 51,35% (середній рівень).

При обстеженні постави першокласників було виявлено порушення у більшості дітей, сколіотичну поставу мали 14,8% хлопчиків і 6,38% дівчаток, кифотичну поставу мали по 4,25% хлопчиків і дівчаток, 8,5% хлопчиків і 17% дівчаток мали деформацію грудної клітки, випуклість однієї з лопаток та сутулість була виявлена у 56% хлопчиків та 44,7% дівчаток. Під час обстеження виявлено школярів, які мають одночасно кифотичну і сколіотичну поставу (кіфосколіотичну поставу) або кифоз і сколіоз (кіфосколіоз), а також інші порушення ОРА це деформація грудної клітки (воронкоподібна, кулеподібна, асиметрична) та деформація нижніх кінцівок (Х-подібні нижні кінцівки, О-подібні нижні кінцівки). Аналіз показників плантограм стоп свідчить про те, що 27,7% хлопців і 33,3% дівчат відповідають першому типу і мають відповідно вигнуту стопу, 5,5% хлопців і 11,1% дівчат мають третій тип стопи – сплюснутий та 66,6% хлопців і 51,8% дівчат мають другий тип стопи – ідеальний.

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

Встановлено, що частота серцевих скорочень була вище норми лише у дівчаток (104 уд.хв.), а у хлопчиків вище норми були показники систолічного і діастолічного артеріального тиску (111,5/86,8 мм.рт.ст.). Низький рівень фізичної працездатності було виявлено у 40% хлопчиків і 46,5% дівчаток.

Проведені дослідження дозволили визначити рівень розумової працездатності учнів 6-7 років. Виявлено, що 42,8% хлопчиків і 33,3% дівчаток мають низький рівень, 33,3% хлопчиків і 28,5% дівчаток – середній, 23,8% хлопчиків і 38% дівчаток – високий.

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

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

Для оцінки фізичної підготовленості першокласників були використані рухові тести. Жоден учень не показав високого і вище середнього рівнів розвитку швидкісних здібностей, натомість 54,8% хлопчиків і 32,1% дівчаток мали низький рівень, так само високого рівня швидкісно-силових здібностей не досяг жоден учень, проте низький рівень мали 29% хлопчиків та 28,6% дівчаток. Високий рівень у показниках розвитку гнучкості мали 19,3% хлопчиків і 7,1% дівчаток, але більшість хлопчиків (54,8%) мали низький.

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

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

Всі досліджені показники було оброблено методом факторного аналізу для виявлення найбільш значущих факторів, що впливають на адаптацію дітей до умов навчання. Було визначено п'ять значущих чинників, які пояснюють 72,2% дисперсії у хлопчиків і 78,5% у дівчаток.

Серед чинників, які мають найбільш значний вплив на адаптацію хлопчиків до умов навчання в школі, є життєвий індекс, фізичний розвиток, рухова активність, фізична підготовленість (швидкісні здібності), фізична працездатність, стан серцево-судинної та дихальної систем. У дівчаток фізичний розвиток, ЖІ, фізична працездатність, стан здоров'я, фізична підготовленість (швидкісно-силові здібності та спритність), стан ССС, рухова активність, соціальна адаптація, функціональний стан дихальної системи (ДС). Найбільш значущими чинниками, що впливають на адаптацію дітей цього віку, є фізичний розвиток і життєвий індекс у 28,0% хлопчиків і у 27,5% дівчат відповідають внеску у загальну дисперсію. Згідно цього було розроблено шкалу об'єктивних показників адаптаційних можливостей дітей 6-7 років.

У четвертому розділі **«Засоби фізичного виховання, спрямовані на скорочення термінів адаптації дітей 6-7 років до умов навчання у школі»** представлена комплексна програма заходів, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей дітей 6-7 років. Вказана програма складалася з п'яти блоків, кожен з яких мав на меті певні завдання та найбільш ефективні засоби, спрямовані на їх вирішення (рис.1).

Перший блок спрямований на формування навички правильної постави: профілактика порушень постави та плоскостопості; виховання стійкості до статичних зусиль; гармонійний розвиток опорно-рухового апарату.

Другий блок має на меті оволодіння школою рухів: оволодіння технікою виконання вправ; навчання вмінню правильно виконувати рухи у процесі життєдіяльності.

Третій блок вирішує завдання розвитку рухових якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості; підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, працездатності; виховання відчуття ритму.

У четвертому блоці передбачено підвищення психоемоційної стійкості: удосконалення функцій нервової системи; навчання методам психо-регулювальних вправ.

П'ятий блок характеризує формування поняття «здоров'я», його складових, значення фізичних вправ для показників здоров'я, навичок самоконтролю.



Рис. 1. Структура комплексної програми заходів, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей дітей 6-7 років

Програма передбачала демонстрацію загально-розвивальних вправ у підготовчій частині уроку, проведення естафет, ігор в основній частині уроку, демонстрацію вправ на відновлення в заключній частині, участь батьків при проведенні ігор та естафет разом з учнями. Широко використовувалися дихальні та пальчикові вправи, що сприяють нервово-психічному розвитку. Все це сприяло скороченню строків адаптації першокласників до умов навчання в школі.

У процесі виховання фізичних якостей під час уроку фізичної культури значне місце посідали вправи з інноваційних видів спорту (скелелазіння, йога, ушу, карате, скейтбординг, городки, боулінг тощо), які дуже популярні в місті, державі та у світі в цілому.

Особливості підбору цих вправ полягають в тому, що діти використовують вправи видів спорту, якими займаються в позанавчальний час.

Розроблена методика використання інноваційних видів спорту ґрунтувалася на загальних вимогах (відповідність віку, фізичній та технічній підготовленості дитини, поступове ускладнення завдань, їх повторюваність і т.д.) і з обов'язковим урахуванням деяких специфічних вимог до розвитку фізичних якостей.

Проведені в ігровій формі заняття мали освітньо-виховний ефект: діти опановували у великому обсязі вміння і навички, у них інтенсивніше розвивалися фізичні якості, а високий ступінь взаємозв'язку фізичного і психічного розвитку сприяв творчій активності дітей та скороченню термінів адаптації до нового середовища. Завдання, пов'язані зі вдосконаленням фізичної підготовленості, передбачали широкий спектр засобів і методів їх вирішення.

У ході розробки стратегії педагогічного обстеження та експерименту увага зверталась, в першу чергу, на вирішення основних завдань:

а) покращення фізичного стану дітей; б) покращення психоемоційного стану для прискорення адаптації дітей 6-7 років.

Для вирішення першого завдання був розроблений план проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. На підставі лікарсько-педагогічного контролю за необхідності були запропоновані рекомендації щодо проведення корегувальної гімнастики. Дихальну гімнастику об'єднали із загально розвивальними та спеціально розвивальними вправами. Вправи дихальної гімнастики виконувались за системою йоги (повне дихання, «ха» - дихання, затримка дихання). Запропоновані комплекси вправ діти виконували з великим бажанням.

Особлива увага приділялася правильній організації самостійної рухової діяльності як невід'ємній частині фізкультурно-оздоровчої роботи. При цьому дотримувалися таких вимог:

- збільшення часу для самостійної рухової діяльності;
- відповідності приміщень або майданчиків санітарно-гігієнічним вимогам та правилам техніки безпеки;
- використання під час занять фізичними вправами стандартного і нестандартного обладнання.

Вся робота проводилася в тісному контакті з родиною. На початку навчального року після анкетування батьків з урахуванням особливостей розвитку їхньої дитини складався індивідуальний план роботи для кожної родини, надавалися конкретні рекомендації щодо проведення спільних заходів.

Наприклад, після сну і гігієнічних процедур дітям пропонувалось ходити босоніж по підлозі, після чого вони виконували комплекс дихальних вправ, а потім – біг на місці (умова: добре провітрене приміщення). У теплу пору року оздоровчий біг пропонували проводити на свіжому повітрі. Дозована ходьба, як чинник оздоровлення, використовувалася протягом цілого року.

Система загартувальних процедур в зимову пору року передбачала повітряні ванни при підготовці до сну, а також під час проведення фізкультурних заходів: миття рук до ліктів (вдягання «рукавичок» - намилювання рук до ліктів і змивання мильної піни) та шиї прохолодною водою під час гігієнічних процедур; ігри з водою у довільній діяльності (кожна дитина повинна грати два-три рази на тиждень з використанням іграшок, пальчикових вправ); ходьба босоніж на фізкультурних заняттях; прогулянки двічі на день.

У теплу пору року система оздоровчих процедур доповнювалася сонячними ваннами, ходьбою босоніж по землі, мокрій траві, іграми в літньому басейні тощо.

Друге завдання – покращення психоемоційного стану, що сприяє успішності навчання дітей у школі, – вирішувалося шляхом використання переважно ігрового матеріалу.

Рухливі ігри використовувалися у всіх формах організації занять фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: на уроках фізкультури, під час активного відпочинку, на перервах і в самостійній руховій діяльності.

На початку дослідження за підсумками констатувального експерименту були сформовані дві групи: експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ). До КГ методом випадкової вибірки увійшли діти 1 Б класу, до ЕГ – учні 1А класу. Учні ЕГ протягом навчального року займалися за названою програмою, а учні КГ займалися за традиційною програмою. Експериментальна програма передбачала збільшення часу на рухливі і народні ігри, забави і естафети на 5 годин, введення елементів з інноваційних видів спорту: скелелазіння, йога, спортивні танці, ушу, карате, городки, боулінг, – за рахунок годин відведених на тестування стану фізичної підготовленості, що викликає позитивне ставлення дітей до уроків фізичної культури.

Порівняльний аналіз даних формувального експерименту показав, що цілеспрямована та довільна рухова активність на високому рівні була до експерименту у 4,7% дітей, після експерименту - у 8,5% в експериментальній групі, в контрольній – 1,4%.

Після експерименту у дітей ЕГ показники функціонального стану підвищилися, що дає можливість краще переносити психофізичне напруження під час навчання. Так, у хлопчиків ЕГ показники частоти серцевих скорочень у спокої знизились на 14,7 уд·хв⁻¹. (P<0,01), а у дітей КГ – всього на 5,5 уд. ·хв⁻¹. (P<0,05), після навантаження у дітей ЕГ – на 9,8 уд·хв⁻¹. (P<0,01), у дітей КГ навпаки збільшився на 12,3 уд·хв⁻¹.(P<0,01). АТ систолічний в ЕГ зменшився на 9,2 мл.рт.ст. (P<0,01), у КГ – збільшився на 5,6 мл.рт.ст., (P<0,05), АТ діастолічний в ЕГ зменшився на 3,7 мл.рт.ст., а в КГ збільшився на 4,3 мл.рт.ст. Життєва ємність легень в ЕГ збільшилась на 67,9 мл. (P<0,01), в КГ – на 40,5 мл. (P<0,05). Показники серцево-судинної та дихальної систем знаходяться в граничному стані у дітей КГ, що неодмінно призводить до утрудненого пристосування організму до умов навчання. У дівчаток ЕГ частота серцевих скорочень у спокої зменшилась на 6,3 уд·хв⁻¹.

($P < 0,01$), в КГ – збільшилась на $3,3 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, після навантаження в ЕГ зменшилась на $3 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$. ($P < 0,05$), в КГ – збільшилась на $12 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$. ($P < 0,05$), АТ систолічний в ЕГ зменшився на $4,9 \text{ мл.рт.ст.}$, а в КГ збільшився на $4,45 \text{ мл.рт.ст.}$ АТ діастолічний в ЕГ зменшився на $0,7 \text{ мл.рт.ст.}$, а в КГ збільшився на $3,9 \text{ мл.рт.ст.}$ Життєва ємність легень в ЕГ збільшилась на $70,4 \text{ мл.}$ ($P < 0,01$), в КГ – на $40,6 \text{ мл.}$ ($P < 0,05$).

Збільшилась з $18,2\%$ до $30,7\%$ кількість хлопчиків ЕГ, що мають добрий рівень фізичної працездатності, у КГ цього показника не мав жоден учень. У дівчаток високий рівень мали $6,6\%$ після експерименту, у КГ високого та доброго рівня не мала жодна учениця. Зменшилась з $45,4\%$ до $7,8\%$ кількість хлопчиків ЕГ, що мали низький рівень фізичної працездатності, а в контрольній групі – з 50% до $26,6\%$. У дівчаток ЕГ низький рівень в кінці експерименту мали в 4 рази менше учениць, а в КГ тільки в 2 рази менше.

Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості експериментальної та контрольної груп на початку та після експерименту характеризує програму, як ефективну, тому що спостерігається позитивна динаміка показників більшою мірою в ЕГ, ніж у КГ. Комплексне тестування фізичної підготовленості учнів перших класів показало, що до експерименту $59,3\%$ дітей, за загальним середнім показником, віднесені до низького рівня компетентності з фізичної підготовленості та $40,7\%$ - до нижче середнього рівня.

Під дією формуючого експерименту в ЕГ високий рівень мали $7,7\%$, вище середнього – $30,4\%$. До експерименту цього рівня не досягав жоден учень. Середній рівень мали $46,1\%$, нижче середнього – $15,3\%$ хлопчиків, що значно відрізняється від попереднього результату. Низького рівня в ЕГ не показав жоден учень, порівняно з результатом на початку експерименту.

Високий та вище середнього рівня показників не показав жоден учень КГ. Середнього рівня досягли 40% , нижче середнього – $53,3\%$, низького – $6,6\%$.

Серед дівчаток ЕГ високий рівень показало $6,6\%$, рівень вище середнього – $26,6\%$, середній та нижче середнього рівень по $33,3\%$, низький рівень не мала жодна учениця. В КГ середній рівень мали 25% , нижче середнього – $58,3\%$, $16,6\%$ – низький рівень.

Дані фізичної підготовленості в експериментальній групі свідчать про позитивну дію формуючого експерименту, а діти контрольної групи ймовірно будуть відчувати напруження механізмів адаптації.

Аналіз психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку свідчить, що дітей з гарним настроєм які очікують урок фізичної культури на початку навчального року було $2,9\%$ в ЕГ, $11,4\%$ в КГ натомість в кінці року в ЕГ їх стало – $23,5\%$, КГ – $17,1\%$. Після уроку фізичної культури веселий настрій мали $5,8\%$ дітей ЕГ і $8,5\%$ КГ, наприкінці навчального року ЕГ – $20,5\%$, а КГ – $17,1\%$. Повне незадоволення на початку навчального року мали $11,7\%$ учнів ЕГ і $5,7\%$ КГ, після уроку фізичної культури повне незадоволення мали $2,9\%$ дітей ЕГ і $11,4\%$ дітей КГ. В кінці року повне незадоволення мали тільки $11,4\%$ дітей КГ, як до, так і після уроку фізичної культури (табл.1).

Таблиця 1

Кольородіагностика психоемоційного стану учнів

за період з 2006 до 2007 р.

Колір	Етап експерименту	Кількість дітей з різним емоційним станом, %			
		до уроку фізичної культури		після уроку фізичної культури	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Червоний – настрій веселий, активний	вересень 2006	2,9	11,4	5,8	8,5
	грудень 2006	5,8	11,4	14,7	14,2
	травень 2007	23,5	17,1	20,5	17,1
Оранжевий – радість, тепло	вересень 2006	2,9	8,5	11,7	11,4
	грудень 2006	17,6	8,5	14,7	8,5
	травень 2007	20,5	11,4	23,5	8,5
Жовтий – світлість, приємність	вересень 2006	5,8	5,7	52,9	11,4
	грудень 2006	20,5	11,4	55,8	14,2
	травень 2007	29,4	8,5	52,9	17,1
Зелений – спокій, рівність емоцій	вересень 2006	17,6	20	11,7	17,1
	грудень 2006	11,7	14,2	2,9	17,1
	травень 2007	11,7	8,5	2,9	11,4
Синій – печаль, сум	вересень 2006	23,5	17,1	11,7	17,1
	грудень 2006	14,7	14,2	2,9	17,1
	травень 2007	5,8	17,1	-	20
Фіолетовий – тривога, сум	вересень 2006	35,2	28,5	8,5	22,8
	грудень 2006	23,5	25,7	5,5	20
	травень 2007	8,5	22,8	-	14,2
Чорний – повне незадоволення	вересень 2006	11,7	5,7	2,9	11,4
	грудень 2006	5,8	11,4	2,9	8,5
	травень 2007	-	11,4	-	11,4

Примітки: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група

Встановлено зміни в показниках оцінки рівня адаптації: по 8,8% дітей ЕГ на початку експерименту мали високий та низький рівень, 8,5% дітей КГ мали високий рівень, низький – 5,7% дітей. Наприкінці експерименту в ЕГ високий рівень мали 23,5%, низький – 2,9% дітей і 8,5% дітей контрольної групи. В КГ наприкінці високий показник залишився без змін (8,5%), низький збільшився до

17,1%, що свідчить про напруження функціональних систем першокласників (рис.2, 3).

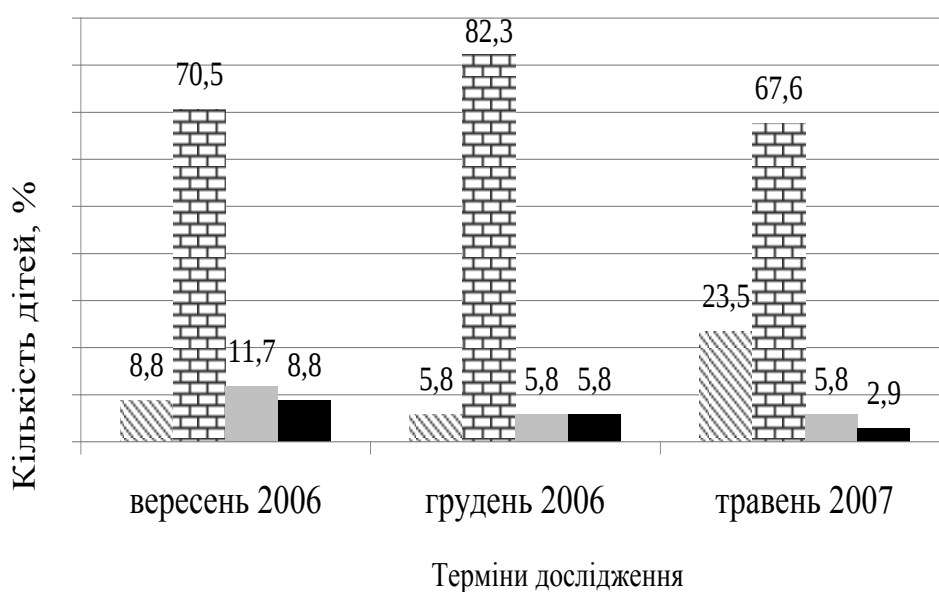


Рис. 2. Оцінка рівня адаптації до умов навчання дітей експериментальної групи:

■ - високий; ■ - середній; ■ - нижче середнього; ■ - низький

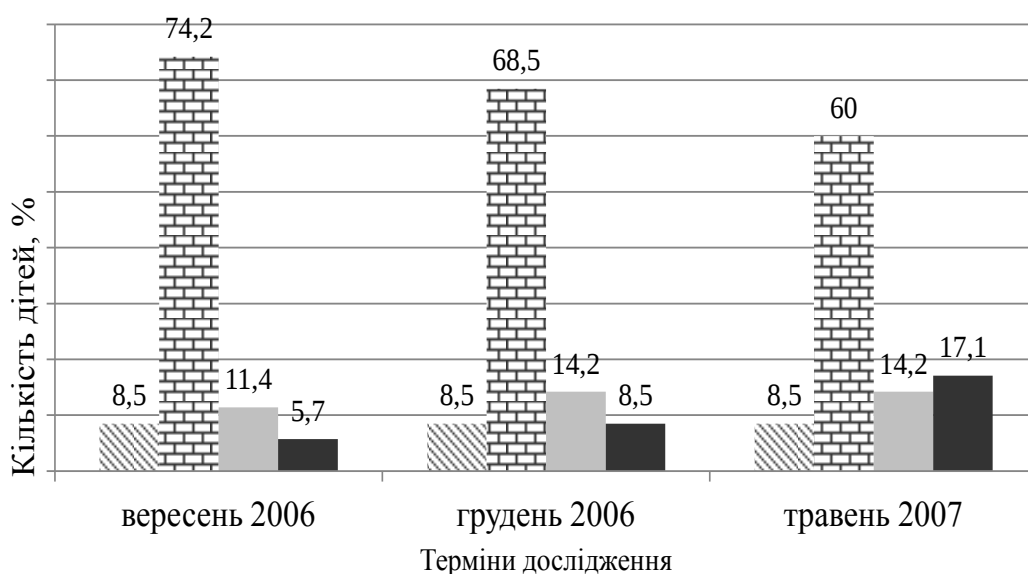


Рис. 3. Оцінка рівня адаптації до умов навчання дітей контрольної групи:

■ - високий; ■ - середній; ■ - нижче середнього; ■ - низький

На основі кореляційного та факторного аналізу, а також даних, які були отримані в ході дослідження створена шкала оцінки адаптаційних можливостей дітей 6-7 років. Кількість набраних балів за всіма показниками дає можливість визначити стан адаптаційних можливостей дітей 6-7 років і створити уяву про хід адаптації до умов навчання в початковій школі (табл.2).

Шкала оцінювання об'єктивних показників адаптаційних можливостей дітей 6-7 років

Показник	Норми				Оцінка в балах
Фізичний розвиток	гармонійний дисгармонійний				5 0
АТ у спокої, мм рт. ст. (Белов В.І., 1989)	більше 140/90, менше 80/50 131-140/81-90, 80-89/50-54 90-99/55-59 121-130/76-80, 100-105/76-80 111-20/71-75 106-110/60-70				0 1 2 3 4 5
ЖЄЛ, мл · кг ⁻¹	хлопчики	40-45 46-50 51-55 56-60 більше 60	дівчатка	30-35 36-40 41-45 46-50 більше 50	1 2 3 4 5
Фізична підготовленість	низька нижче середнього середня вище середньої висока				1 2 3 4 5
Захворюваність	хронічні захворювання, спец. мед. група А часто хворіють хворіють 2-6 разів на рік хворіють дуже рідко				1 2 3 4
Рівень адаптації (Дубогай О.Д., 2005)	низький нижче середнього середній високий				1 2 3 4
Індекс Руф'є	поганий задовільний середній добрий високий				1 2 3 4 5
Психоемоційний стан (вибір кольору)	червоний оранжевий жовтий зелений синій фіолетовий чорний				7 6 5 4 3 2 1
Адаптаційний потенціал (Давидов В.Ю., 2002)	несприятливий середньо сприятливий сприятливий				1 3 5
Розумова працездатність (коректурна проба Амфімова)	низька середня висока				1 3 5

Показниками адаптаційних можливостей за шкалою оцінки є артеріальний тиск у спокої (мм рт. ст.), життєва ємність легень (мл·кг⁻¹), фізична підготовленість, захворюваність, рівень адаптації, індекс Руф'є, психоемоційний стан, адаптаційний потенціал та розумова працездатність.

Адаптаційні можливості більше 45 балів – високий рівень, 38-44 – вище середнього, 31-37 – середній, 21-30 – нижче середнього, нижче 20 балів – низький.

Проведені дослідження свідчать, що процес адаптації дитини до умов навчання у школі достатньо тривалий і пов'язаний зі значним напруженням всіх систем організму. Зрив адаптації може спровокувати порушення навіть в одній з цих систем, тому необхідно створювати оптимальні умови рухового режиму протягом доби та тижня, використовувати інноваційні засоби фізичного виховання як в урочних, так і в позаурочних формах роботи з першокласниками, налагоджувати тісний взаємозв'язок з родиною, що буде сприяти не тільки підвищенню фізичної, а і соціальної адаптації дітей 6-7 років до напруженого навчального процесу в школі.

У п'ятому розділі **«Аналіз і узагальнення результатів дослідження»** охарактеризовано повноту вирішення завдань дослідження.

У процесі нашого дослідження отримано три групи даних: підтверджувальні, що доповнюють наявні розробки і абсолютно нові результати з проблеми.

Наші дослідження *узгоджуються* з даними спеціальної літератури (О.Р. Боделан, 2000; М.С. Данилейко, 2008; В.П. Казначеева, 1986; Р.І Сольонова, 1999) стосовно проблем адаптації дітей 6-7 років. Дані антропометричних вимірювань підтверджують деякі інші дослідження (І.О. Когут, 2004; В.А. Кашуба, Зияд Насралах, 2008; Р.В. Дмитрів, 2010), висновки яких свідчать про нерівномірність змін соматометричних показників фізичного розвитку. Результати дослідження підтвердили дані вітчизняних та зарубіжних вчених (Бар-Ор. О., 2009; Е.Г. Буліч, 2003; І.О. Когут, 2003; Ю.А. Маковкіна, 2005; І.Є. Сапуга, 2007) про низький рівень фізичного здоров'я молодших школярів, про їх недостатню рухову активність (І.О.Когут, 2005; Т.Ю. Круцевич, 2005; С.В. Трачук, 2010), про низький рівень фізичної підготовленості досліджуваного контингенту (С.П. Бенеть, 2001; І.П. Масляк, 2007; І.А. Тях, 2009), про значення емоційного стану дітей 6-7 років для їх адаптації у школі (С.А. Ліх, 2000).

Нами *доповнено* дані про особливості протікання соціальної адаптації дітей 6-7 років до умов навчання у школі (О.Р Боделан, 2000; Л.В. Дзюбко, 2000; Л.В. Ковальчук, 2007; О.А. Новосьолова, 1999).

Розроблена програма доповнена заходами фізичного виховання, спрямованими на підвищення адаптаційних можливостей дітей 6-7 років до умов навчання в школі засобами фізичного виховання (М.С. Данилейко, 2008; А.В. Костенко, 2007; Ю.А. Маковкіна, 2005).

Абсолютно новими даними є те, що процес адаптації дітей 6-7 років розглядався через показники адаптаційного потенціалу, кольородіагностики емоційного стану дітей до та після уроку фізичної культури, оцінку рівня адаптації до умов навчання. Новим є концептуальний підхід до застосування традиційних та інноваційних засобів фізичного виховання і збільшення кількості заходів, спрямованих на скорочення термінів адаптації дітей 6-7 років до умов

навчання у школі. Створено шкалу оцінювання адаптаційних можливостей дітей 6-7 років. Проблеми соціальної адаптації вирішувалися засобами фізичного виховання.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних спеціальної літератури з проблем пристосування молодших школярів до умов навчання у школі показав, що адаптація дитини є однією з найактуальніших проблем сьогодення. Важливими умовами, що сприяють адаптації дітей до умов навчання у школі є показники фізичного та нервово-психічного стану, які залежать від генетичних, кліматогеографічних, екологічних чинників, рухової активності. Міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, уміння і навички впевнено виконувати основні рухи, висока фізична та розумова працездатність, які досягнуті в результаті ефективної організації системи фізичного виховання в дошкільному закладі та в сім'ї, є головним показником оптимальної фізичної підготовки дитини до системного навчання у школі.

2. Анкетування батьків учнів виявило лімітуючі чинники способу життя родини, що негативно впливають на стан здоров'я дітей. До них відносяться умови проживання, соціальний та культурний рівень батьків, наявність у них шкідливих звичок, взаємостосунки в сім'ї, організація дозвілля;

- дослідження показників фізичного стану дітей 6-7 років дали змогу визначити такі особливості:

- високий та вище середнього рівень фізичного розвитку мають всього по 3,84% дітей;

- життєвий індекс у хлопчиків становив нижче за середній показник (54,07%), а у дівчаток - середній (51,35%);

- порушення постави мали 82,9% хлопчиків і 72,4% дівчаток;

- частота серцевих скорочень була вище норми лише у дівчаток (104 уд.хв.), а у хлопчиків вище норми були показники систолічного і діастолічного артеріального тиску (111,5/86,8 мм.рт.ст.);

- низький рівень фізичної працездатності показали 40% хлопчиків і 46,5% дівчаток;

- 42,8% хлопчиків і 33,3% дівчаток мають низький рівень розумової працездатності, 33,3% хлопчиків і 28,5% дівчаток – середній, 23,8% хлопчиків і 38% дівчаток – високий;

- низький рівень розвитку швидкісних здібностей спостерігався у 54,8% хлопчиків і 32,1% дівчаток, швидкісно-силових здібностей – у 29% хлопчиків і 28,6% дівчаток, спритності – у 35,7% дівчаток і 6,4% хлопчиків, гнучкості – у 54,8% хлопчиків і у 17,8% дівчаток. Високого рівня розвитку рухових якостей не мав жоден учень.

3. На підставі факторного аналізу було виявлено найбільш значущі фактори, які пояснюють 72,2% дисперсії у хлопчиків і 78,5% у дівчаток і впливають на адаптацію дітей 6-7 років до навчального процесу в школі. Для хлопчиків такими є показники життєвого індексу, фізичного розвитку, рухової активності, фізичної підготовленості (швидкісні здібності), фізичної працездатності, стану серцево-судинної та дихальної систем, для дівчаток це – фізичний розвиток, життєвий індекс, фізична працездатність, стан здоров'я,

фізична підготовленість (швидкісно-силові здібності та спритність), стан серцево-судинної системи, рухова активність, соціальна адаптація, функціональний стан дихальної системи.

У хлопчиків показник соціальної адаптації до умов навчання у школі не виділився серед компонентів, які визначають факторну структуру. У факторній структурі дівчаток було виявлено, що між соціальною адаптацією та руховою активністю існує глибинний зв'язок, на який можна впливати у процесі їх фізичного виховання.

Результати констатувального експерименту дозволили дійти висновку, що наявна програма з фізичної культури для учнів молодших класів не сприяє адаптації дітей 6-7 років до умов навчання у школі, що дало можливість розширити комплекс заходів, засобів фізичного виховання та методів, що скорочують терміни адаптації дітей.

4. Експериментальна програма передбачала комплекс заходів, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей дітей 6-7 років як в урочній так і в позаурочній формах організації занять. Вона складалась з п'яти блоків: формування навички правильної постави; опанування школи рухів; розвиток рухових якостей; підвищення психоемоційної стійкості, удосконалення функцій нервової системи; формування поняття «здоров'я».

Урочна форма спрямована на соціальну адаптацію до умов навчання засобами фізичного виховання включала самостійну демонстрацію загально-розвивальних вправ в підготовчій частині уроку, проведення ігор та естафет в основній частині, вправ на відновлення в заключній частині уроку, залучення батьків до організації ігор і естафет. Позаурочна передбачала заходи протягом навчального дня, в позанавчальний час, протягом вихідного дня і за місцем проживання.

5. Обґрунтовано ефективність програми «Фізична культура» для учнів 6-7 років, спрямованої на підвищення адаптаційних можливостей до умов навчання у процесі експериментального дослідження протягом навчального року. Зокрема відбулися такі якісні зміни: показники рухової активності у дітей експериментальної групи значно покращились (8,5%), а в контрольній – знизились (1,4%).

За всіма даними показники функціонального стану у дітей ЕГ були кращими, а у дітей КГ ці показники знаходяться в граничному стані.

В експериментальній групі і у хлопчиків ($9,04 \pm 2,1$) і у дівчаток ($9,84 \pm 1,8$) рівень фізичної працездатності за індексом Руф'є був середній. В контрольній групі показник фізичної працездатності був гіршим, ($12,98 \pm 2,1$ та $14,4 \pm 2,4$) як у хлопчиків, так і у дівчаток і оцінювався як задовільний.

Більш позитивні зміни відбулись в показниках нервово-психічного стану так , кількість учнів з високим рівнем нервово-психічного статусу була (у дівчаток ЕГ – 52,3%, у хлопчиків – 50,1%), у дівчаток КГ – 43,6%, у хлопчиків – 41,3%.

Відбулись позитивні зміни до і після уроку фізичної культури в показниках психоемоційного стану. В ЕГ до уроку мали веселий, радісний і приємний настрій 73,4%, а в КГ – 37%, після уроку в ЕГ – 96,9%, а в КГ – 42,7%. Захворюваність протягом навчального року у ЕГ була меншою ніж у дітей КГ. Отримані

результати свідчать про взаємозв'язки між суб'єктивною оцінкою здоров'я і системою адаптації до навчання.

З високим рівнем соціальної адаптації було 49,3% дітей ЕГ, 1,4% КГ. Процес адаптації дитини до умов навчання в школі достатньо тривалий і пов'язаний зі значним напруженням всіх систем організму. Зрив адаптації може спровокувати порушення навіть в одній з цих систем.

6. Проведене дослідження дає привід стверджувати про адекватний вибір засобів, методів та заходів у фізкультурно-оздоровчій роботі з першокласниками спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей організму, проте не охоплює всіх аспектів проблеми, зокрема у вивчені процесів адаптації до умов навчання дітей різного віку.

Програма рекомендована для впровадження в навчально-виховний процес гімназій, ліцеїв та загальноосвітніх шкіл для дітей 6-7 років, вчителям фізичної культури, батькам, класним керівникам.

СПИСОК ПРАЦЬ, ЩО ОПУБЛІКОВАНІ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Роботи, в яких відображені основні наукові результати дисертації

1. Лясота Т. Психомоторний стан як фактор адаптації учнів початкових класів до умов навчання в школі / Кривчикова О., Лясота Т. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць Волинського державного університету імені Лесі Українки. – Т. 1. – Луцьк: Вежа, 2008. – С. 162-164. *Особистий внесок дисертанта полягає в обґрунтуванні, інтерпретації результатів та формулюванні висновків.*
2. Лясота Т.І. Інтегруючий вплив рухової активності на адаптацію дітей молодшого шкільного віку / Лясота Т.І. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2010. – №11. – С. 61-63.
3. Лясота Т.І. Функціональний стан дітей молодшого шкільного віку в процесі адаптації їх до школи / Лясота Т.І. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. Вип.14. : у 4-х т. – Львів, 2010. – Т.1. – С.63-67.
4. Лясота Т. І. Оптимізація засобів фізичного виховання як фактор адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчання / Т. І. Лясота // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. / відп. ред. Дятлов В.О. — Вип. 91. — Т. 1. — Чернігів : ЧНПУ, 2011. — С. 278—280.
5. Лясота Т.І. Факторна структура взаємозв'язку показників фізичного стану та адаптації до навчання молодших школярів / Лясота Т.І. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2012. – №3. – С. 71-74.

Опубліковані роботи апробаційного характеру

6. Лясота Т.І. Прогноз адаптації першокласників до навчання в школі / Мардар Г.І., Лясота Т.І. // Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Вип. 331. Педагогіка та психологія. – Чернівці: Рута, 2007. – С. 155-162. *Особистий внесок дисертанта полягає у підборі матеріалу та обробці результатів дослідження.*
7. Лясота Т.І. Чинники, які впливають на адаптацію дітей 6-7 років до навчання у школі / Кривчикова О.Д., Лясота Т.І. // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія / За заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкрєбтія: Матеріали монографії розглядались і обговорювались на IV Міжнародній конференції 17-18 травня 2007 р. у м. Дрогобичі. – Дрогобич: КОЛО, 2007. – С. 198-201. *Особистий внесок дисертанта полягає у підборі матеріалу та обробці результатів дослідження.*
8. Лясота Т.І. Психоемоційний стан учнів молодшого шкільного віку як важливий чинник на етапі адаптації їх до умов навчання в школі / Лясота Т.І. // Фізична культура та спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції. – Чернівці, 2010. – С.142-145.
9. Лясота Т. Проблеми адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання в школі/ Лясота Т. // XIV Міжнародний науковий конгрес „Олімпійський спорт і спорт для всіх”, присвячений 80-річчю Національного університету фізичного виховання і спорту України. – Київ: Олімпійська література, 2010. – С. 623.

АНОТАЦІЇ

Лясота Т.І. Підвищення адаптаційних можливостей дітей 6-7 років до умов навчання в початковій школі засобами фізичного виховання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за фахом 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2012.

У дисертації розглядається проблема адаптації дітей 6-7 років до умов навчання у школі, чинники, що впливають на адаптацію дітей.

Мета роботи полягала в обґрунтуванні та розробці програми заходів, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей дітей 6-7 років до умов навчання в школі засобами фізичного виховання.

У ході дослідження встановлено, що на адаптацію дітей до школи впливають фізичний розвиток, захворюваність, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, фізична працездатність, фізична підготовленість, рухова активність.

У результаті проведених досліджень доведено ефект запропонованих засобів, які сприяють покращенню адаптації дітей 6-7 років до умов навчання. Результати дослідження демонструють вірогідне покращення показників фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, фізичної працездатності, фізичної підготовленості, рухової активності та психоемоційного стану, зниження захворюваності. Запропоновано шкалу оцінки адаптаційних можливостей дітей 6-7 років.

Ключові слова: адаптація, адаптаційний потенціал, адаптаційні можливості, діти 6-7 років.

Лясота Т.И. Повышение адаптационных возможностей детей 6-7 лет к условиям обучения в начальной школе средствами физического воспитания.
- Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 - Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения. - Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2012.

В диссертации рассматривается проблема адаптации детей 6-7 лет к условиям обучения в школе, факторы, влияющие на адаптацию детей. Цель работы заключалась в обосновании и разработке программы мероприятий, направленных на повышение адаптационных возможностей детей 6-7 лет к условиям обучения в школе средствами физического воспитания.

Материалы диссертационной работы получены во время проведения исследований в гимназии №5 г. Черновцы. Исследуемый контингент – 64 школьника в возрасте 6-7 лет. В работе использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; антропометрические измерения основных показателей; физиологические методы исследования (пульсометрия, тонометрия, спирография); методы определения двигательной активности; педагогические методы исследования (педагогическое наблюдения, педагогическое тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент); психологические методы исследования (нервно-психический статус, оценка умственной работоспособности); математико-статистические методы обработки результатов исследования.

Научная новизна работы состоит в том, что на основе данных современных исследований отечественных и зарубежных ученых, практики физической культуры детей младшего школьного возраста, а также результатов собственных исследований дополнены данные о влиянии средств физического воспитания которые влияют на течение социальной адаптации детей 6-7 лет к условиям обучения в школе, что проявляется в желании учиться, общаться в коллективе. Дополнены и расширены средства и методы внеурочных форм занятий физическими упражнениями, которые влияют на процесс адаптации детей к условиям обучения в школе.

Определены лимитирующие факторы способа жизни, влияющие на адаптацию детей 6-7 лет, которыми являются: условия проживания, социальный и культурный уровень семьи родителей, наличие у них вредных привычек, взаимоотношения в семье, организация досуга. Выявлено наиболее весомые факторы, которые влияют на адаптацию детей этого возраста – это физическое развитие, функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной системы, объем двигательной активности, физическая работоспособность, которые легли в основу комплексной программы по физическому воспитанию. Создана шкала комплексной оценки адаптационных возможностей детей данного возраста за показателями физического развития, артериального давления, жизненной емкости легких, физической подготовленности, заболеваемости, индекса Руфье, психоэмоционального состояния, умственной работоспособности.

Практическая значимость диссертационной работы заключается в обосновании эффективности комплекса средств, направленных на адаптацию детей 6-7 лет к условиям обучения и использования их в процессе физического воспитания общеобразовательной школы и семьи.

В ходе исследования установлено, что на адаптацию детей к школе влияют физическое развитие, заболеваемость, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы, физическая работоспособность, физическая подготовленность, двигательная активность. В результате проведенных исследований доказан эффект предложенных средств, способствующих улучшению адаптации детей 6-7 лет к условиям обучения. Результаты исследования демонстрируют достоверное улучшение показателей физического развития, заболеваемости, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физической работоспособности, физической подготовленности, двигательной активности и психоэмоционального состояния. Предложена шкала оценки адаптационных возможностей детей 6-7 лет.

Ключевые слова: адаптация, адаптационный потенциал, адаптационные возможности, дети 6-7 лет.

Liasota T. Enhancing adaptive capacity of 6-7 year old children with the terms of primary school physical education facilities. - Manuscript.

Thesis for a degree in physical education and sport specialty 24.00.02 - Physical culture, physical training sessions. - National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, 2012.

The thesis considers the problem of adaptation of 6-7 year old children with the terms of schooling, factors that affect the adaptation of children. The aim was substituted and development program of measures aimed at increasing the adaptive capacities of 6-7 year old children in terms of schooling, by means of physical education. Get out the study found that children adapt to school affect physical growth, morbidity, functional status of the cardiovascular and respiratory system, physical performance, physical training, motor activity. As a result of the studies demonstrated the effect of proposed measures that help to improve the adaptation of 6-7 year old children in terms of training. The results demonstrate the probable improvement of physical development, morbidity, functional status of the cardiovascular and respiratory system, physical performance, physical fitness, physical activity and psycho-emotional state. A scale of assessment of adaptive capacity of 6-7 year old children.

Key words: adaptation, adaptive capacity, adaptive capacity, 6-7 year old children.

Підписано до друку 07.11.2012 р. Формат 60х90/16.
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.
Тираж 100. Зам. 52.

«Видавництво “Науковий світ”»[®]
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.
м. Київ, вул. Боженка, 23, оф. 414.
200-87-13, 200-87-15, 050-525-88-77
E-mail: nsvit@mail.ru