

## СТАН ВИРІШЕННЯ ЗАВДАННЯ З ПОЛІПШЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

*У роботі проаналізовано стан розв'язання проблеми покращення показників учнів початкової школи у процесі фізичного виховання. Виявлено, що на фоні збільшення навчального навантаження у першому і другому класах знижується рухова активність дітей, інтерес до занять фізичними вправами, а резистентність організму до негативної дії зовнішніх чинників недостатня, режим навчальної діяльності та відпочинку – незбалансований. Це не сприяє формуванню належного психофізичного стану, – одного з визначальних чинників досягнення високих результатів у різнобічному розвитку дітей. У зв'язку з цим виокремлено шляхи і способи поліпшення ситуації, що склалася на сучасному етапі.*

**Ключові слова:** учні початкової школи, показники психофізичного стану, фізичне виховання, підвищення ефективності занять.

### **Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.**

Однією із важливих проблем сьогодення є навчання і виховання дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме у цей період формуються підвалини їхнього фізичного, духовного, інтелектуального і творчого розвитку [37].

Успішне вирішення поставлених перед початковою школою завдань неможливе без належного психофізичного стану дітей [13; 21]. На сучасному етапі у більшості (до 80 % [40]) учнів початкової школи різні показники є значно нижчими від норми. Зазначене зумовлює необхідність пошуку шляхів і способів розв'язання означеної наукової проблеми.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відмінний від необхідного різнобічний розвиток дітей молодшого шкільного віку значною мірою зумовлений комплексом причин. Деякими з об'єктивних пов'язаних з темпами біологічного розвитку [6], збільшенням кількості захворювань соматичної і психічної етіологій [1], посилення дисгармонійності загального розвитку [29]. Суб'єктивні причини, на нашу думку, пов'язані зі зниженням рухової активності учнів початкової школи [3], збільшенням хронічної втоми внаслідок інтенсифікації навчального процесу, що безпосередньо пов'язані з іншою причиною, а саме недостатньою ефективністю шляхів, підходів, способів реалізації змісту фізичного виховання у різних формах занять.

У зв'язку з останнім встановили, що фізичне виховання є дієвим засобом покращення більшості різноманітних показників дітей, у тому числі які є учнями початкової школи [43]. Водночас важливим у цьому процесі є реалізація диференційованого й індивідуального підходів [19; 31; 38], оскільки індивідуальні значення більшості показників дітей суттєво відрізняються між собою. Проте ці розбіжності значною мірою нівелюються у випадку врахування ознак, що протягом тривалого часу залишаються відносно стабільними та відображають у комплексі особливості розвитку і функціонування систем організму індивіда на різних етапах онтогенезу [34].

Беручи до уваги вищезазначене та необхідність систематичного (у середньому кожні десять років) моніторингу показників дітей шкільного віку, що на сучасному етапі відрізняються від визначених раніше [6], можна констатувати недостатнє вивчення показників психофізичного стану дітей, які є учнями перших і других класів загальноосвітнього навчального закладу (ЗНЗ). Передусім до таких показників належать: раціональний розподіл упродовж навчальних дня і тижня різних форм фізичного виховання у ЗНЗ із урахуванням зміни розумової працездатності; потреби, інтереси і мотиви таких дітей щодо занять фізичними вправами; зміна та взаємозв'язки показників їх психофізичного стану при використанні чинного змісту і традиційних підходів до його формування й реалізації під час фізичного виховання; ефективність використання нетрадиційних для цього процесу видів рухової діяльності, комплексів фізичних вправ для покращення психоемоційного і показників фізичного стану, передусім функціональних. У зв'язку з цим актуалізується проблема пошуку ефективних шляхів, підходів, способів розв'язання виокремленої наукової проблеми.

**Мета дослідження** – вивчити на теоретичному рівні питання, пов'язане зі станом розв'язання проблеми поліпшення психофізичних показників учнів початкової школи у процесі фізичного виховання.

**Методи та організація дослідження.** Для досягнення поставленої мети використовували загальнонаукові методи дослідження, зокрема аналіз, систематизацію, узагальнення інформації літературних джерел.

**Результати дослідження.** Проблема оптимізації фізичного виховання учнів початкової школи взагалі та першого і другого класів зокрема, на сучасному етапі розглянута у значній кількості досліджень, які можна згрупувати за такими напрямками: формування концепції фізичного виховання [30; 33]; обґрунтування оздоровчого змісту занять [44; 45]; їх організаційно-методичне забезпечення [5; 17; 23]; удосконалення нормативних основ [4]; перегляд критеріїв ефективності процесу [12; 26].

Водночас маловивченим залишається комплекс вищезазначених питань, але які є надважливими в успішному розв'язанні виокремленої проблеми. Так аналізуючи сучасну систему шкільної освіти в Україні виявили, що незважаючи на значну кількість новацій, їх переважна більшість не стосується фізичного виховання [33]. Потреба у докорінному перегляді такої позиції зумовлена комплексом причин, одна з основних – сучасна система фізичного виховання поступово стає невід'ємною частиною способу життя, що є провідним чинником, який визначає (на 51 %) ризик виникнення різних захворювань [21] та значною мірою – якість навчання і виховання [14; 39]. В останньому випадку успішне вирішення завдань початкової школи неможливе без належного психофізичного стану дітей [13].

На сучасному етапі значна кількість показників більшості (до 80 % [40]) таких дітей не відповідає визначеним нормам, зокрема загальний розвиток, що відзначається посиленням дисгармонійності [29], темп біологічного розвитку [6], рухова активність [3], кількість і тривалість захворювань соматичної, психічної етіологій, які щорічно збільшуються [1], відмінні від необхідного значення інших показників [9; 22]. Це свідчить, що спосіб життя учнів перших-других класів не сприяє покращенню їх психофізичного стану, а наслідок цього – негативна дія на організм комплексу чинників, важливе місце поміж яких посідають такі взаємопов'язані як рухова активність та режим навчання й відпочинку. У зв'язку з останнім відзначаємо, що навчально-виховний процес таких дітей характеризується надвеликим обсягом інформації з різних предметів, що сприяє формуванню тільки їх інтелекту, але суттєво зменшує обсяг рухової активності в ЗНЗ й удома. Водночас, практично не враховуються негативні наслідки втоми від підвищеної розумової діяльності [1] та позитивна дія рухової активності в аспекті її відновлення [3]. Підтвердженням останнього є відсутність у чинній програмі з фізичного виховання учнів початкової школи [37] статусу обов'язкових для щоденних позаурочних форм, а рекомендаційний характер щодо їх реалізації в ЗНЗ часто залишається поза увагою вчителів початкових класів [28].

Зазначене та збільшення кількості уроків, домашніх завдань, зміна інтересів учнів не на користь занять фізичними вправами, призводять до збільшення часу на сидячий (від 17,7 % у шість років до 20,5 % у сім) і малий (відповідно від 26,1 % до 31,7 %) рівні рухової активності при зменшенні більш високих рівнів: на середній вони витрачають відповідно 2 год. 10 хв (9,1 %) та 1 год. 7 хв (7,4 %), на високий – 40 хв (2,6 %) та 20 хв (1,1 %) ( $p < 0,05$ ), найбільше на базовий – 44,5 % та 39,4 % [30]. При цьому добовою нормою рухової активності є 3,0–3,5 годин, оскільки відповідає енерговитратам на рівні 2500–3000 ккал (15–20 тис. кроків) [41].

Як зазначалося раніше, інтенсифікація навчального процесу учнів початкової школи призводить до надмірного психоемоційного і розумового навантаження. Наслідком є втома, що сягає критичної межі у невластиві для цього дні, спричиняючи негативні зміни фізіологічних функцій (вегетативні розлади, астенію, порушення сну, виникнення відчуття тривоги). Так у дівчаток в першій тиждень навчального року розумова працездатність (РП) зростає весь день у понеділок–середу за рахунок обсягу (приріст у межах 25,2–52,4 %) і швидкості (27,3–50 %) перероблення інформації, в інші дні виявляє тільки позитивну тенденцію, але у п'ятницю досягає найвищих значень (відповідно  $70,7 \pm 5,24$  і  $2,6 \pm 0,19$  біт·с<sup>-1</sup>) [9]. У хлопчиків РП зростає в понеділок–вівторок, у середу – в першій половині дня (швидкість щоденно на 28,6–50, обсяг – 30,9–122,6 %), потім виявляє тільки тенденцію до зміни, але з досягненням найбільших значень відповідно на початку і наприкінці четверга, –  $2,7 \pm 0,64$  та  $72 \pm 6,74$  біт·с<sup>-1</sup>. Наприкінці першого семестру РП дівчаток зростає в понеділок–вівторок, після виявляє позитивну тенденцію із досягненням у першій половині п'ятниці найбільших значень обсягу і швидкості перероблення інформації (відповідно  $93,7 \pm 7,11$  і  $3,4 \pm 0,26$  біт·с<sup>-1</sup>); у хлопчиків РП зростає в понеділок за рахунок обсягу, вівторок – швидкості, середу – обох показників, досягаючи у цей день відповідно  $93,7 \pm 7,11$  і  $3,4 \pm 0,26$  біт·с<sup>-1</sup>. Наприкінці навчального року РП дівчаток зростає у першій половині дня понеділка–вівторка і четверга за рахунок обох показників, у середу – тільки обсягу, що у п'ятницю досягає  $118,9 \pm 5,73$  біт·с<sup>-1</sup>, а швидкість –  $3,81 \pm 0,24$ ; РП хлопчиків зростає у першій половині дня понеділка–вівторка і другій половині дня середи за рахунок обох показників, у четвер – за рахунок швидкості, яка в цей день досягає найбільшого значення ( $3,81 \pm 0,24$  біт·с<sup>-1</sup>), тоді як обсяг – у середу ( $118,9 \pm 5,73$ ).

В учнів другого класу, за даними деяких дослідників [11], втома виникає вже всередині понеділка і четверга, хоча враховуючи біоритм має підвищуватись, а наприкінці цих днів кількість учнів із втомою на рівні II стадії збільшується відповідно до 77,3 і 50 %. За іншими даними [22] РП дівчаток і хлопчиків за обсягом й швидкістю перероблення зорової інформації відзначається схожими тенденціями зміни: на початку I семестру показники збільшуються від понеділка до середи включно, потім до завершення навчального дня в п'ятницю залишаються на досягнутому рівні; наприкінці семестру збільшуються від понеділка до середини навчального дня в четвер, після цього зменшуються на 18,2–19 %, у п'ятницю – на 12–17 %. На початку II семестру показники збільшуються від понеділка до середини навчального дня в середу, потім залишаються на досягнутому рівні, а наприкінці семестру – збільшуються від понеділка до ранку п'ятниці, а протягом дня зменшується на 14–21 %.

Вищезазначене свідчить, що обов'язковий характер щоденних позаурочних форм фізичного виховання, яким цей процес відзначався у 80-і роки минулого століття [24], сприяв досягненню учнями початкової школи кращого фізичного стану та менш виразній негативній зміні добової і тижневої РП попри шестиденний навчальний тиждень порівняно із сучасними однолітками, які навчаються п'ять днів. Зокрема у першому випадку відхиленнями в стані здоров'я відзначалося не більше 30 % [6], неадекватним зниженням РП протягом навчального дня – біля 42,4 % [13], що значно менше порівняно з наведеними даними. Водночас ми не знайшли рекомендацій щодо періоду навчального дня, протягом якого необхідно здійснювати рухову активність, та найбільш ефективного розподілу в тижні різних форм такої активності для підтримання в учнів якнайвищої РП.

Іншою дуже важливою проблемою продовжує залишатися оптимальний зміст фізичного виховання учнів перших-других класів у аспекті забезпечення високого рівня РП без негативних впливів на організм і зміни інших показників психофізичного стану. Це пов'язано із відхиленням практики від мети їх фізичного виховання, що суперечить ідеї формування різнобічно розвинутої особистості та підсилює наявний критичний стан здоров'я [33]. Зважаючи на рекомендації [18], досягти необхідної добової норми рухової активності таких дітей можна, використовуючи протягом тижня 3–4 заняття, кожне – щонайменше 30 хв, інтенсивність – 60 % від максимально можливої кількості споживання кисню, що відповідає частоті пульсу на рівні 140–160 ск./хв<sup>-1</sup>.

Інші рекомендації [10] пропонують нормувати рухову активність дітей шкільного віку та використовувати такі форми і параметри: I рівень (збереження здоров'я) – рухово-гігієнічний мінімум – щоденна ранкова гімнастика, загартовування і прогулянка перед сном; II рівень (гармонійний розвиток) – рухово-загальнопідготовчий мінімум – заходи I рівня та 30–60 хв активного відпочинку із використанням фізичних вправ; III рівень (вища спортивна діяльність) – загальнопідготовчий оптимум – заходи II рівня та 3–6 години занять фізичними вправами впродовж тижня.

На думку О. Бар-Ора, Т. Роуланда [3] рухова активність дітей шкільного віку протягом тижня повинна містити від 2–3 до щоденних занять фізичними вправами, кожне – 35–45 хв, інтенсивність навантажень – 60–70 % від максимально можливого споживання кисню, що відповідає частоті пульсу на рівні 150–170 ск./хв<sup>-1</sup>, а тривалість усієї програми становить 6–8 тижнів.

Що стосується засобів, які необхідно використовувати під час позаурочних занять фізичними вправами, то тут загально визначеними в аспекті ефективності є рухливі ігри [5; 38; 39]. Окремі дослідники [20; 42] пропонують для покращення психофізичного стану учнів розширити застосування ходіння босоніж, для поліпшення психоемоційного стану – використовувати нетрадиційні для фізичного виховання засоби, зокрема афірмації (спеціальні слогани для саморегуляції психоемоційного стану) та дихальні вправи з різною цільовою спрямованістю (на розслаблення, мобілізацію). Так зазначається, що ефективними для учнів перших класів є рухливі перерви, що передбачають виконання таких завдань у визначеній послідовності: спочатку – рухлива гра, потім – дихальні вправи з акцентом на розслаблення всього тіла, наприкінці – афірмації на місці та у русі, спрямовані на налаштування дітей до подальшої навчальної діяльності. Зміст афірмацій – слогани, пов'язані з упевненістю у гарному самопочутті, настрої, а також зі спроможністю якісно оволодіти навчальним матеріалом. Тривалість фізичної активності під час рухливої перерви – 17–18 (20) хв, з яких на рухливу гру відводили 10–11 хв, дихальні вправи та афірмації – по 3–4 хв.

Водночас дотепер не розроблено цілісної системи заходів досягнення поставленої мети використанням у комплексі означених засобів в урочних, позаурочних і позашкільних формах фізичного виховання учнів початкової школи. Вдосконаленню останніх форм на сучасному етапі приділяється недостатньо уваги [7], хоча вони можуть стати провідними у реалізації індивідуальних розвивальних програм та більш якісному відновленню загальної і РП [2], передусім у вихідні дні. Щодо реалізації індивідуального підходу, то дотепер недостатньо вивчено питання, пов'язані із критеріями реалізації відповідного загального принципу фізичного виховання. Зокрема визначені чинною програмою фізичного виховання [37] критерії – фізичні здоров'я, підготовленість, розвиток – не мають біологічної основи та змінюються під дією різних (передусім зовнішніх) чинників, іншими словами – поверхнево і частково відображають процеси морфофункціонального дозрівання дитини протягом шкільного періоду. Це не сприяє формуванню індивідуальних розвивальних програм, що максимально узгоджені із зазначеними процесами у конкретній дитині, хоча є найважливішою умовою досягнення високих позитивних результатів [2; 35].

Проведений у зв'язку із зазначеним аналіз наукової літератури [15–17; 34] виявив, що високоефективним показником у аспекті його використання як критерію диференціації й індивідуалізації є соматичний тип конституції. Це зумовлено тим, що він комплексно характеризує особливості розвитку і функціонування систем організму індивіда на різних етапах онтогенезу, практично не змінюється протягом тривалого періоду, а також з означеною метою широко й успішно застосовується у практичній медицині та спортивній діяльності. Водночас досліджень такого спрямування, виконаних на контингенті учнів перших-других класів, недостатньо [16; 17; 25; 32; 36], оскільки вони мають фрагментарний характер, а в аспекті визначення на початку проблемних питань – взагалі відсутні.

Іншим, але також комплексним і сталим за базовими ознаками, є критерій, основу якого становить спрямованість мануальної рухової асиметрії (МРА). Останні дослідження [8] свідчать, що протягом 3–6-го років життя дівчатка, а також хлопчики, з існуючими варіантами такої асиметрії відзначаються

суттєвими розбіжностями в рівні оволодіння рухами з мануальною вправності: в 3–5 років він найбільш високий у дівчаток із лівою МРА і хлопчиків-амбідекстрів, упродовж 6-го – в них і дівчаток-амбідекстрів, хлопчиків із лівою МРА, а найнижчий після 4-го і в 3–4 роки – відповідно в дівчаток та хлопчиків із правою МРА. У рухах, не пов'язаних із мануальною вправністю, найбільш високим рівнем розвитку в 3 і 5–6 років відзначаються дівчатка-амбідекстри, впродовж 4-го – з лівою і правою МРА, а найнижчим – відповідно дівчатка-амбідекстри та з правою МРА.

Найбільш високого рівня впродовж 3-го року досягають хлопчики-амбідекстри, 4-го – з лівою МРА, в подальшому – обидві вибірки, а найнижчим рівнем впродовж 3-го і 5–6 років відзначаються хлопчики з правою МРА, впродовж 4-го – хлопчики-амбідекстри. Водночас цією авторкою зазначається, що стан розвитку фізичних якостей і працездатності, визначений без урахування та з урахуванням МРА, відрізняється у кожному віці, але найбільше в дівчаток впродовж 6-го, хлопчиків – 4-го років, а показники останніх кращі ніж перших. Закономірним у розбіжностях вияву фізичних якостей дівчаток є найбільша м'язова сила представниць з правою МРА у 4 і 6 років, координація в балістичних рухах на дальність правою рукою впродовж 4-го. У дівчаток із лівою МРА таким результатом відзначається координація в балістичних рухах на влучність і дальність лівою рукою відповідно на початку 4-го та обох показників у 5–6 років. Закономірним у хлопчиків є найбільша в 4–6 років м'язова сила представників з правою МРА та вибухова сила, координація в балістичних рухах на влучність і дальність лівою рукою, а впродовж 4-го і 6-го років – також координація в циклічних локомоціях хлопчиків із лівою МРА. Розбіжності вияву інших фізичних якостей в кожному віці відзначаються особливістю, що полягає у кращих значеннях дівчаток (хлопчиків) двох певних вибірок порівняно з третьою, але однією з цих двох завжди є вибірка амбідекстрів. При цьому в таких хлопчиків та з правою МРА координація у балістичних рухах на дальність правою рукою в 4–6 років розвинута значно краще ніж у хлопчиків із лівою МРА, а швидкісна сила в 4–5 років значно краща при правій і лівій МРА порівняно з амбідекстрами.

Крім цього встановлено [8], що вербальні функції дівчаток із різною МРА поліпшуються в 4–5 років, залишаються на досягнутому рівні впродовж 6-го, а перцептивні впродовж 4–5 років у дівчаток з правою МРА виявляють тенденцію до поліпшення, з лівою та амбідекстрів – до погіршення, впродовж 6-го – в останніх до поліпшення, в інших – виявом на досягнутому рівні. У хлопчиків з лівою МРА в 4–5 років покращуються вербальні та перцептивні функції, в інших – відзначаються тенденцією до погіршення, впродовж 6-го року – в перших залишаються на досягнутому рівні, в інших перцептивні функції виявляють тенденцію до поліпшення, а вербальні погіршуються. Впродовж 4-го року в усіх дівчаток і хлопчиків з правою МРА більш високим рівнем розвитку відзначаються перцептивні функції, в хлопчиків-амбідекстрів та з лівою МРА всі знаходяться на однаковому рівні. Впродовж 5-го року в дівчаток-амбідекстрів, з лівою МРА і хлопчиків-амбідекстрів більш високим рівнем відзначаються вербальні, в хлопчиків з лівою МРА – перцептивні функції, в дівчаток і хлопчиків з правою МРА всі знаходяться на однаковому рівні. Впродовж 6-го року в дівчаток-амбідекстрів, з правою МРА всі функції знаходяться на однаковому рівні, в дівчаток з лівою МРА і хлопчиків-амбідекстрів більш високому – вербальні, в хлопчиків з правою і лівою МРА – перцептивні функції. Водночас відзначається таке: вияв зазначених функцій в 4–6 років у дівчаток і хлопчиків з різною МРА відзначається, переважно високим рівнем залежності ( $R=0,707-0,851$ ) від стану розвитку фізичних якостей, вияв фізичної працездатності – середнім і високим рівнями залежності від останніх; у всіх дітей стан фізичної працездатності практично не впливає на вияв когнітивних функцій.

**Висновки.** 1. Формування основ фізичного, духовного, інтелектуального і творчого розвитку дитини у період початкової школи та нові досягнення галузевої й суміжних наук зумовлюють необхідність систематичного вдосконалення їх навчально-виховного процесу.

2. В учнів перших-других класів значно збільшується навчальне навантаження та знижується рухова активність, а резистентність організму до негативної дії зовнішніх чинників є недостатньою, режим навчання й відпочинку – незбалансованим. Це не сприяє формуванню у них належного психофізичного стану, що є визначальним у досягненні високих навчальних результатів.

3. Покращити психофізичний стан учнів перших-других класів неможливо без удосконалення процесу їх фізичного виховання, передусім: змістового наповнення позаурочних форм нетрадиційними засобами; оптимального розподілу цих і урочної форм впродовж навчального дня і тижня; підходів до формування індивідуальних і групових програм рухової активності, враховуючи особливості їх морфофункціонального дозрівання, які відображають соматотип і спрямованість МРА дитини.

Напрямок подальших досліджень вбачаємо у вивченні динаміки розглянутих показників психофізичного стану учнів початкової школи з врахуванням їх соматотипів або спрямованості мануальної рухової асиметрії.

## Використані джерела

1. Антропова М. В. Проблемы здоровья детей и их физического развития / М. В. Антропова, Г. В. Бородкина, Л. М. Кузнецова [и др.] // Здоровоохранение Российской Федерации. – 1999. – С. 17–21.

2. Бальсевич В.К. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2009. – 218 с.
3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 528 с.
4. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і сп. : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.
5. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 1–4 класи / Ю. В. Васьков. – Х. : Ранок, 2009. – 224 с.
6. Вишне夫斯基 В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишне夫斯基. – М.: Теория и практика физ. культуры", 2002. – 270 с.
7. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе : программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 245 с.
8. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку : монографія / Л. Л. Галаманжук. – Кам'янець-Подільський : ПП "Медобори-2006", 2015. – 500 с.
9. Герасимчук А. Ю. Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості для 6-річних дітей : навч. посіб. / Герасимчук А. Ю., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. – Кам'янець-Подільський : ТОВ "Друкарня Рута", 2014. – 180 с.
10. Гужаловский А.А. Теория и методика физической культуры : учебник [для студ. техникумов физ. культуры] / Гужаловский А.А. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
11. Гуменна О. А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних умовах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата біол. наук : [спец.] 03.00.13 "Фізіологія людини і тварин" / О. А. Гуменна. – К., 2006. – 20 с.
12. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Д. Дубогай. – К. : Шк. світ, 2006. – 128 с.
13. Дубровинская Н.В. Психофизиология ребенка: психофизиологические основы детской валеологии : учеб. пособ.[для студ. высш. учеб. заведений] / Дубровинская Н. В., Фарбер Д. А., Безруких М. М. – М. : Гуманит. изд. центр "ВЛАДОС", 2000. – 144 с.
14. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика : монографія / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
15. Єдинак Г.А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання / Г.А. Єдинак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – № 4. – С.91–94.
16. Єдинак Г. А. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія / Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. – Кам'янець-Подільський : ПП "Видавництво "Оіюм", 2011. – 280 с.
17. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання: метод. реком. / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: ПП О. А. Буйницький, 2008. – 156 с.
18. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : учеб. пособие / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоровья, 1988. – 156 с.
19. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие : монография / Под ред. Б. А. Вяткина. – М. : ИПРАН, 1999. – 349 с.
20. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции : игры, упражнения, техники / О. Н. Истратова. – 2-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 349 с.
21. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособ. [для студ. высш. учеб. заведений] / Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
22. Ключ О. А. Організація і методика корекції психофізичного стану учнів других класів у процесі фізичного виховання : навч. посіб. / Ключ О. А., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. – 204 с.
23. Коваленко Т.Г. Социально-биологические основы физической культуры: монография / Т.Г. Коваленко. – Волгоград: ВГУ, 2000. – 224 с.
24. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы. – М., 1985. – 72 с.
25. Кротов Г. В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата пед. наук : [спец.] 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / Г. В. Кротов. – К., 2010. – 21 с.
26. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
27. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора пед. наук: [спец.] 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры" / А. С. Куц. – К., 1997. – 38 с.
28. Лазарева В.С. Системное развитие школы : монографія / В. С. Лазарева. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2002. – 300 с.
29. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособ. / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

30. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М. : ВНИИФК, 2007. – 120 с.
31. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник [для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
32. Морфофункциональные, психофизиологические показатели и двигательные качества детей 7–10-летнего возраста разных типов конституции: метод. реком. / Под ред. В.Ю. Давыдова. – Волгоград, 1994. – 32 с.
33. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
34. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Б.А. Никитюк. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
35. Оздоровительное значение индивидуально-дифференцированного обучения / М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Л.М. Кузнецова // Школа здоровья. – 1996. – № 3, Т. 3. – С. 32–39.
36. Панасюк Т.В. О необходимости учета возрастных и конституциональных особенностей при оценке физической работоспособности младших школьников / Т.В. Панасюк // Сб. тр. ученых ГРАФК. – М., 1999. – С. 209–211.
37. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 1–4 класи. – Ірпінь : ВТФ "Перун", 2005. – 112 с.
38. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник / За ред. Т. Ю. Круцевич. – у 2-х т. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
39. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
40. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію, 2011 рік. – К., 2012. – 358 с.
41. Язловецький В.С. Фізіологічні основи фізичного виховання: навч. посібник / В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Вінниченка, 2001. – 164 с.
42. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет : пособ. [для педагогов дошк. учреждений] / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. – В 3 ч. – М. : Гуманитр. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – Ч. 1. – 315 с.
43. Ashmore P. C. Role of physical anthropology in intermediate and secondary education / P. C. Ashmore // Am. J. Phys. Anthropol. – 2005. – № 41. – P. 154–162.
44. Hopper, C. Physical activity and nutrition for health / Hopper C., Fisher B., Munoz K. D. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 374 p.
45. Pangrazi, R. P. Dynamic physical education curriculum guide : lesson plans for implementation / R. P. Pangrazi. – 15-th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.

Iedinak G.

#### STATE OF THE TASK OF IMPROVING THE PSYCHOPHYSICAL STATE ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS TODAY

*The paper analyzes the impact of solution improvement of psychophysical state elementary school students in physical education. Revealed that in the first and second grades on a background of an increase in workload reduced physical activity of children interested in exercise, and resistance to negative external factors insufficient training and treatment centers - unbalanced. The latter is due primarily to the dynamics of their mental capacity, which differs from the predetermined daily biorhythms. It is not proper promotes mental and physical condition – one of the determining factors to achieve high results in comprehensive development of children. In this regard singled out ways and means of improving the situation today. In particular, it largely depends on the success of the effectiveness of physical education, realized in the time limit and the forms of extracurricular lessons. Also important is the formation of the contents of these studies, which involves the use of alternative facilities for physical education, efficient allocation of each school during the week, taking into accounts the wishes and individual characteristics of students.*

**Key words:** junior schoolchildren, psychophysical state, physical education, increase of lessons' effectiveness.

*Стаття надійшла до редакції 13.09.2015 р.*