

УДК 796: 005.591.6
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-02>

ОСОБЛИВОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК ПІДҐРУНТЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

Константинов Д. С.

*аспірант кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
вул. Старопортофранківська, 26, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0002-2725-7397
konstantnov9@gmail.com*

Ключові слова: *вільна боротьба, особистість молодшого школяра, психофізичний розвиток, фізична активність, функціонування організму.*

Стаття присвячена узагальненню наукових підходів до врахування особливостей психофізичного розвитку молодших школярів, на які можна спиратися в процесі фізичного виховання дітей засобами вільної боротьби. Показана особлива роль у процесі формування здорової нації фізичної культури та спорту, які формують у молодого покоління не тільки фізичну активність, але й такі значимі риси, як витривалість, нервово-психічна стійкість, спостережливість, відповідальність за себе та іншу людину тощо. Особлива роль у цьому процесі належить вільній боротьбі, яка формує морально-вольові якості, корисні в подальшому житті. Констатовано, що у більшості наукових досліджень об'єктом дослідження ставали дорослі борці вільного стилю, висококваліфіковані майстри або здобувачі вищої спортивної освіти. Узагальнення результатів наукових досліджень указують на те, що молодший шкільний вік визначається особливою важливістю у формуванні психофізичного здоров'я дітей. Під час цього періоду відбувається активний ріст та розвиток усіх органів та систем організму школяра, а також формування ключових особистісних рис і визначення образу Я та взаємодії з оточуючим соціумом. Це підкреслює актуальність і своєчасність вивчення цієї проблеми. Аналіз ступеня дослідженості цієї проблеми в українській науці дозволяє ідентифікувати та описати основні напрями наукових пошуків, такі як: глибоке вивчення особливостей фізичного та соціального розвитку молодших школярів; визначення оптимальних норм фізичної активності для забезпечення надійності функціонування всіх систем організму; аналіз основних закономірностей морально-етичного та комунікативного розвитку молодших школярів і визначення впливу дорослих-референтів на особистість дитини в молодшому шкільному віці. Перспективи подальших наукових досліджень включають у себе визначення та експериментальне підтвердження системи фізичних характеристик дітей молодшого шкільного віку, які розвиваються за допомогою вільної боротьби; обґрунтування структури та змісту експериментальної програми розвитку фізичних характеристик дітей молодшого шкільного віку з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей; створення компонентів фізичного навантаження, які включають елементи вільної боротьби, з урахуванням рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку; розробку комплексної програми заходів, що включає елементи вільної боротьби та психолого-педагогічного впливу на дітей під час тренувань.

CHARACTERISTICS OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS AS A FOUNDATION FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES THROUGH FREE WRESTLING

Konstantynov D. S.

Postgraduate Student at the Department of Gymnastics and Martial Arts

South Ukrainian National Pedagogical University

named after K. D. Ushinsky

Staroportofrankivska str., 26, Odesa, Ukraine

orcid.org/0000-0002-2725-7397

konstantnov9@gmail.com

Key words: *free wrestling, personality of a junior high school student, psychophysical development, physical activity, body functioning.*

The article is devoted to the generalization of scientific approaches to take into account the peculiarities of the psychophysical development of younger schoolchildren, which can be relied on in the process of physical education of children by means of free wrestling. The special role of physical culture and sports in the process of forming a healthy nation is shown, which form in the young generation not only physical activity, but also such significant features as endurance, neuropsychological stability, observation, responsibility for oneself and another person, etc.

A special role in this process belongs to free struggle, which forms moral and volitional qualities useful in later life. It was established that in most scientific studies adult freestyle wrestlers, highly qualified masters or students of higher sports education became the object of research. The generalization of the results of scientific research indicate that the primary school age is determined by special importance in the formation of psychophysical health of children.

During this period, there is active growth and development of all organs and systems of the schoolboy's body, as well as the formation of key personal traits and the definition of self-image and interaction with the surrounding society. This emphasizes the relevance and timeliness of studying this problem. The analysis of the degree of investigation of this problem in Ukrainian science allows to identify and describe the main directions of scientific research, such as: in-depth study of the peculiarities of physical and social development of younger schoolchildren; determination of optimal norms of physical activity to ensure the reliability of functioning of all body systems; analysis of the main regularities of moral, ethical and communicative development of junior high school students and determination of the influence of referent adults on the personality of a child in junior high school age. Prospects for further scientific research include the definition and experimental confirmation of the system of physical characteristics of children of primary school age, which develop with the help of free wrestling; justification of structure and content experimental program for the development of physical characteristics of children of primary school age, taking into account their individual capabilities; creation of physical load components, which include elements of free wrestling, taking into account the level of physical fitness of children of primary school age; development of a comprehensive program of events, which includes elements of free wrestling and psychological and pedagogical influence on children during training.

Постановка проблеми. Сучасні умови життя вимагають підвищених стандартів здоров'я та розвитку як фізичного, так і психічного, особливо щодо дітей. У зв'язку з цим актуальним стає завдання сприяння ранньому формуванню фізич-

ної культури та стимулювання інтересу дітей до спорту. Головною метою національної освітньої системи є забезпечення здорового та освіченого майбутнього покоління. Сьогоднішні діти будуть визначати напрям розвитку нашої країни,

впливаючи на національний прогрес і вибираючи шлях оптимізації культури, освіти, науки та інших сфер. Спорт не може гарантувати захист від усіх хвороб, проте він сприяє забезпеченню молодого покоління необхідною кількістю фізичної активності. Він сприяє розвитку фізичних якостей, загартовує та виховує у дітей бажання приймати здоровий спосіб життя. Наприклад, вільна боротьба, крім того, що було вказано вище, також сприяє формуванню морально-вольових якостей, які будуть корисні в майбутньому житті людини.

Актуальність і вчасність досліджуваної проблеми пов'язані з тим, що головною метою вільної боротьби є збалансований розвиток фізичних якостей особистості. Таким чином, початковий етап є гарантією ефективного вивчення техніко-тактичних прийомів, які надалі сприяють швидкому формуванню рухових умінь та навичок для їх успішної реалізації під час змагальної діяльності. Це, своєю чергою, відкриває перспективи для впровадження новаторських методів і підходів, спрямованих на вдосконалення та оптимізацію розвитку фізичних здібностей юних спортсменів, виходячи за межі традиційних методик. Відзначено, що у більшості наукових досліджень основною темою часто ставали дорослі борці вільного стилю, висококваліфіковані майстри або особи, які отримали вищу освіту. Проте в умовах сучасної модернізації освіти в Україні особливо актуальною стає проблема формування особистості молодшого школяра та впливу фізичної культури та спорту на цей процес. Нам відомо, що молодший шкільний вік є критичним періодом у створенні фундаменту для фізичного та психічного здоров'я дитини. У цей період відбувається активний етап росту та розвитку органів і систем організму, встановлюються ключові особистісні риси, кристалізується характер і формуються погляди на самого себе та на відносини з навколишнім середовищем. Ось чому досліджувана проблема є актуальною та своєчасною.

Мета статті полягає в теоретико-методичному аналізі психофізичних особливостей молодших школярів як підґрунтя для застосування вільної боротьби як засобу розвитку фізичних якостей у цей віковий період.

Виклад основного матеріалу дослідження. Початок навчання в школі – це різкі зміни у житті та активності дитини. Це абсолютно нова соціальна ситуація для розвитку особистості. Перехід до шкільного оточення пов'язаний зі зміною головної сфери діяльності. Період початкової школи є критичним етапом для учнів, оскільки саме тоді відбувається перебудова свідомості, емоційної сфери, соціальної, психологічної і фізіологічної адаптації дитини. Незалежно від того, чи це інтелектуальна праця, як-от засвоєння

нових знань, чи психологічне навантаження, таке як спілкування в різноманітному колективі, кожна система організму повинна відповісти на це своїм рівнем напруги. Зі збільшенням напруги від кожної системи збільшується обсяг ресурсів, які витрачає організм. Вчитель повинен розуміти, що ресурси дитячого організму не є нескінченними, і тривале напруження, а також пов'язані з ним втома і перевтома, можуть призвести до порушень здоров'я. Під час процесу навчання формуються основні психологічні аспекти у молодших школярів, такі як свідомий контроль над психічними процесами, внутрішнє планування дій, навички організації навчальної діяльності та рефлексія. Для молодших школярів характерне збереження потреби у грі. Гра має велике значення для розвитку мотивації учня, включаючи свідомий інтерес до навчання. Суттєвим є постійне варіювання форм роботи, щоб зберегти інтерес учнів. Характерна особливість дітей – їхня потреба у русі, яка залишається такою самою сильною, як у дошкільників. Часто ця потреба перешкоджає їм концентруватися на навчанні. Підтримуючи самі себе під час уроків, вони часто виявляють високу рухливість під час перерви, що призводить до втоми та зниження ефективності наступного заняття. Використання фізкультхвилинок під час уроків, ігрових форм навчання з м'ячем та рольових ігор є цілком обґрунтованим.

У дослідженнях українських та зарубіжних учених (О. Доля, О. Думич, О. Задорожна, С. Кашуба, С. Коробко, О. Корнієнко, Н. Москаленко, Т. Олімпієва, В. Сергієнко, В. Тищенко, S.C. Dockett, S.F. Tsvetk, H. Caldwell та ін.) встановлено, що молодший шкільний вік є вирішальними у створенні бази фізичного та психічного здоров'я особистості. За даними досліджень науковців встановлено, що негативний вплив навчального навантаження на функціональний стан і здоров'я школярів особливо виражається протягом першого року навчання у школі та створює умови виникнення різних об'єктивних ризиків психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. До таких ризиків, на думку Н. Москаленко, на цьому етапі належить низький рівень працездатності школяра, особливо в тих предметах, що потребують підвищеної уваги до координації дрібних м'язів рук та артикуляції (читання, малювання, письмо) [8]. Зниження рівня працездатності дитини у цей період шкільного навчання відбувається не лише через зменшену рухову активність, але й внаслідок психічного стресу та перестройки всього організму для нового способу життя.

Молодший шкільний вік являє собою період інтенсивного росту, психофізичного, розумового та соціального розвитку. В. Сергієнко характеризує його як етап активного соціального розвитку

психіки, включаючи її основні підструктури. Це проявляється як у процесі соціалізації індивідуальних формувань, так і в нових аспектах особистісної сфери та у формуванні суб'єкта діяльності [13]. Такий підхід підкреслює важливість вивчення аспектів психофізичного та соціального розвитку молодших школярів.

Аналізуючи стан розробленості проблеми у вітчизняній науці, можна виділити декілька траєкторій наукових пошуків, як-от:

- поглиблене дослідження особливостей психофізичного та соціального розвитку молодших школярів;

- встановлення оптимальних норм рухової активності молодших школярів як запоруки надійності функціонування всіх систем організму;

- вивчення основних закономірностей морально-етичного та комунікативного розвитку молодших школярів;

- вплив референтних дорослих на особистість дитини молодшого шкільного віку.

Схарактеризуємо коротко кожну з цих траєкторій наукових пошуків.

Поглиблене дослідження особливостей психофізичного та соціального розвитку молодших школярів (Є. Імас [10], В. Кашуба [4], Н. Москаленко [8], А. Огністий [8], Т. Петровська [10], В. Сергієнко [13], О. Скрипченко [14] та ін.). Вчені, що працюють у цій парадигмі, наголошують, що процеси покращення фізичного та психологічного здоров'я молодого покоління потребує інноваційних підходів та технологій, які спираються на індивідуальні особливості та здібності дитини [14]. На сьогодні не досить розвинуті засади розробки програм для фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку, при цьому не враховуються їхні мотиваційні пріоритети та рівень фізичної підготовленості. Збільшення інтенсивності навчально-виховного процесу та погіршення екологічних та економічних умов життя ставлять перед школярами, особливо у початкових класах, завдання специфічної адаптації до статичного компонента, пов'язаного з інтелектуальним і фізичним навантаженням [13]. Ось чому низка вчених вважають, що саме поняття психофізичного розвитку потребує додаткового глибокого опрацювання та уточнення (О. Скрипченко, Л. Долинська [14], В. Кутищенко [6], А. Огністий [8], С. Присажнюк [11] та ін.). Воно включає два рівноцінні складники, а саме: психічний розвиток, який описує процес накопичення прогресивних змін у психіці, що призводять до формування особистості (О. Скрипченко, Л. Долинська [14]), і фізичний розвиток, який являє собою закономірний процес поступових змін у формі та функціях організму (А. Огністий [8]). Це включає у себе зміни морфологіч-

них і функціональних характеристик організму під час його індивідуального розвитку (С. Присажнюк [11]).

На думку В. Кашуби [4], С. Корнієнко [5] та інших вітчизняних науковців та практиків, різкі перетворення у звичайному способі життя, необхідність психологічно адаптуватися до нового соціального середовища, нервовий стрес, очікування оцінок та нова життєва відповідальність – усі ці чинники спричинюють загальне погіршення стану здоров'я, втрату апетиту, несприятливий вплив на сон, порушення функціонування органів дихання, кровообігу, травлення та інші проблеми.

Встановлення оптимальних норм рухової активності молодших школярів як запоруки надійності функціонування всіх систем організму (О. Доля [15], Т. Дуткевич [2], В. Сергієнко [13], С. Корнієнко [5], В. Тищенко [15] та ін.). Так, С. Корнієнко вважає, що необхідність проведення досліджень для визначення ефективних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять з учнями шкільного віку стає актуальною через постійне збільшення кількості школярів із різними відхиленнями у стані здоров'я [5], а з точки зору В. Тищенко, фізична підготовка посідає важливе місце у системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл, рівень розвитку її складників, як-от сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність, є предметом досліджень багатьох учених [15].

Однією з важливих особливостей психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку є інтенсивний ріст їхньої нервової системи. На думку Т. Дуткевич, розширення можливостей цієї системи відбувається, збільшуючи вагу лобових відділів головного мозку, що дає можливість для реалізації довільної поведінки, планування, виконання та контролю програми дій. Це призводить до підвищення розумової працездатності та збільшення сили гальмування та врівноваженості нервових процесів, хоча стимулюючі процеси переважають над гальмуючими. Це може призводити до неспокійності та нестриманості у дітей [2]. З огляду на це, ми підтримуємо думку Т. Дуткевич, що гра відіграє важливу роль у сприянні організації рухової активності молодших школярів.

Оцінюючи фізичну готовність та ступінь рухової активності молодших школярів, учені можуть не тільки вивчати особливості моторного розвитку дитини, але й розробляти відповідні методи та засоби її фізичного виховання, висвітлювати нерівномірності в розвитку рухових функцій [13].

Вивчення основних закономірностей морально-етичного та комунікативного розвитку молодших школярів (В. Саєнко [12], В. Сергієнко [13], С. Скляр [12]).

Під час занять фізичною культурою та участі у спортивних змаганнях у школяра формуються

емоційно-вольові якості, такі як дисциплінованість, наполегливість, рішучість, сміливість, мужність, самовладання, цілеспрямованість, а також мотивація до досягнень і успіху. Ці якості відомі своєю корисністю в подальшому житті, сприяючи досягненню цілей у навчанні та професійній сфері. Під час занять фізичною культурою, як відзначають В. Саєнко та С. Складар, у дитини формуються такі важливі психолого-педагогічні утворення, як почуття захищеності, усвідомлення любові, відчуття компетентності, приналежності до групи, власної важливості та унікальності [12]. Важливо відзначити, що всі ці почуття не лише задовольняють основні потреби молодших школярів, але й впливають на їх соціальний розвиток та самопізнання.

Соціально-комунікативний розвиток молодших школярів учені розглядають у контексті соціального виховання, соціалізації, загального формування особистості та виховання комунікативної компетентності дитини. Побудова їх структури залежить від рівня емоційно-вольового розвитку та здатності учнів початкових класів регулювати власну поведінку, чому приділено увагу у дослідженні Л. Груши [1], Н. Карачевської [3], Н. Пеньковської [9] та інших учених. З позиції В. Сергієнко, соціалізація відіграє значущу роль у формуванні особистості та її соціальному розвитку [13]. Цей процес означає активне освоєння людиною соціокультурного досвіду, що включає знання, цінності, норми, традиції та прийняті у суспільстві моделі поведінки. Внаслідок цього відбувається становлення та розвиток молодшого школяра у соціальному аспекті [13].

Вплив референтних дорослих на особистість дитини молодшого шкільного віку (В. Сергієнко [13]). Соціальний розвиток молодших школярів залежить від різних чинників, включаючи родину, яка виступає як уособлення сімейних цінностей, культурних зразків, традицій і норм поведінки, а також від атмосфери та ставлення батьків до своєї дитини.

Початок навчання у школі вносить зміни у соціальну динаміку розвитку, що передбачає встановлення взаємодії у системах «учитель – учень». У цьому контексті відбувається освоєння нової соціальної ролі, яка ставить перед дитиною низку вимог, таких як самостійність, організованість, самоконтроль, відповідальність за навчання перед учителем і батьками, а також встановлення соціальних контактів з ровесниками і формування довільної уваги.

На «сцену» виходить нова постать, яка відіграє важливу роль у житті дитини, – вчитель. В. Кутішенко підкреслює, що вчитель не лише слугує прикладом своєю поведінкою, а і ставить конкретні вимоги та оцінює діяльність школяра.

Характер взаємин із ним має вплив на настрої учня і формує позитивні або негативні емоційні переживання, що в кінцевому підсумку визначає його ставлення до навчання [6].

Об'єктивність, справедливість, толерантність, тактовність та відповідальність учителя у професійній діяльності та у відношенні до учнів створюють позитивний образ для наслідування та мотивацію до навчання, оскільки він є прикладом соціальних норм. Вчитель, який служить прикладом для наслідування, є важливою фігурою для молодших школярів. Він сприяє розвитку почуття обов'язку, відповідальності, гуманності, самоповаги і поваги до інших. Взаємодія з ровесниками сприяє виникненню симпатій, дружби, товаришкості та емпатії. Оцінка дій дитини як дорослими, так і ровесниками впливає на формування самооцінки молодшого школяра і його відчуття впевненості [6].

Висновки і перспективи подальших розробок. Особливе місце в процесі формування здорового та розвиненого покоління посідає фізична культура та спорт, які потужно допомагають розвивати у молодого покоління не тільки фізичну активність, але й необхідні риси, як-от: витривалість, нервово-психічна стійкість, спостережливість, відповідальність тощо. Важливо, що фізична культура та спорт загартовують дітей та виховують у них прагнення дотримуватися здорового способу життя. Особлива роль у цьому процесі належить вільній боротьбі, яка активно сприяє формуванню морально-вольових якостей, які будуть корисні в майбутньому житті, збалансовує фізичні якості особистості. Констатовано, що у більшості наукових досліджень об'єктом дослідження ставали дорослі борці вільного стилю, висококваліфіковані майстри або здобувачі вищої спортивної освіти. Але в умовах сучасної модернізації освіти в Україні, створення Нової української школи особливо затребуваною як у площині науки, так і в практичному аспекті стає проблема формування особистості молодшого школяра та впливу фізичної культури та спорту на цей процес. Узагальнення наукових першоджерел довело, що молодший шкільний вік є особливо значимим періодом у створенні бази психофізичного здоров'я дитини, оскільки в цей період активно зростають та розвиваються всі органи та системи організму школяра, формуються головні особистісні риси, вибудовується образ Я та система відносин із соціумом. Ось чому поставлена проблема є актуальною та своєчасною.

Аналіз стану розробленості проблеми у вітчизняній науці дозволив виділити та схарактеризувати основні траєкторії наукових пошуків, як-от: поглиблене дослідження особливостей психофізичного та соціального розвитку молод-

ших школярів; встановлення оптимальних норм рухової активності молодших школярів як запоруки надійності функціонування всіх систем організму; вивчення основних закономірностей морально-етичного та комунікативного розвитку молодших школярів та виявлення впливу референтних дорослих на особистість дитини молодшого шкільного віку.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у виділенні та експериментальному

підтвердженні системи фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, які розвиваються засобами вільної боротьби; обґрунтуванні змісту експериментальної програми розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей; розробці компонентів фізичного навантаження з елементами вільної боротьби з урахуванням рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Груша Л.О. Педагогічні умови виховання емоційної культури дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ : АПН України. 2009. 22 с
2. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Київ : Центр учбової літератури. 2012. 424 с.
3. Карачевська Н.В. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК. 2007. 20 с.
4. Кашуба В.О. Біодинаміка постави школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2003. 36 с.
5. Корнієнко С.М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі «родина-школа» : дис. ... канд. пед. наук. Тернопіль. 2001. 226 с.
6. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Центр учбової літератури. 2019. 128 с.
7. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... док. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2009. 42 с.
8. Огністий А.В., Огніста К.М. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Тернопіль : ТАІП. 2018. 86 с.
9. Пеньковська Н.М. Психологічні умови розвитку рефлексії у молодших школярів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2003. 20 с.
10. Петровська Т., Імас Є., Сергієнко В. Модель позашкільних занять карате, спрямована на психофізичний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 12. С. 83–91.
11. Присажнюк С.І., Оленев Д.Г. Курс лекцій з фізичного виховання. URL: https://pidru4niki.com/92480/pedagogika/biologichni_osnovi_fizichnogo_rozvitku_organizmu_lyudini.
12. Саєнко В.Г., Скляр М.С. Позитивний вплив на дітей тренувальних занять з карате. 2012. URL: <https://www.researchgate.net/publication/311536397>.
13. Сергієнко В.П. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. № 5(99). С. 150–153.
14. Скрипченко О.В., Долинська Л.В. Вікова психологія. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
15. Тищенко В.О., Доля О.О. Особливості психофізичного розвитку школярів молодшого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2015. Вип. 5К (61). С. 243–246.
16. Caldwell H. School readiness: Integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of children's functioning at school entry. *American Psychologist*. 2002. P. 111–127.
17. Tsvetk S.F. Fizyczne wychowanie molodshyh. Kyiv, 2006. 124 s.

REFERENCES

1. Hrusha, L. (2009). Pedagogical conditions for raising the emotional culture of children of primary school age [Pedagogical conditions for raising the emotional culture of children of primary school age]. 22 s.
2. Dutkevych, T. (2012). Dytiacha psykholohiia [Child psychology]. 424 s.
3. Karachevskaya, N. (2007). Navchalno-igrovoe sredovyshche yak vazhlyvyi chynnyk vykhovannya emotsiino-volovykh yakosteï molodshykh shkoliariv na urokakh fizychnoi kultury [The learning and playing environment as an important factor in the education of emotional and volitional qualities of younger schoolchildren in physical education lessons]. 20 s.
4. Kashuba, V. (2003). Biodynamika postavy shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannya [Biodynamics of the posture of schoolchildren in the process of physical education]. 36 s.

5. Korniienko, S. (2001). Pedahohichni osnovy fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv u systemi "rodyna-shkola" [Pedagogical foundations of physical education of younger schoolchildren in the "family-school" system]. 226 s.
6. Kutishenko, V. (2019). Vikova ta pedahohichna psykholohiia [Age and pedagogical psychology]. 128 s.
7. Moskalenko, N. (2009). Pedahohichni innovatsii u fizychnomu vykhovanni [Pedagogical innovations in physical education]. *Sports Bulletin of the Dnieper*. Vol. 1. P. 19–22.
8. Ohnystyi, A., Ohnysta, K. (2018). Teoretyko-metodychni osnovy fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho ta molodshoho shkilnoho viku [Theoretical and methodological principles of innovative technologies in the system of physical education of younger schoolchildren]. 86 s.
9. Penkovska, N. (2003). Psykholohichni umovy rozvytku refleksii u molodshykh shkoliariv [Psychological conditions for the development of reflection in younger schoolchildren]. 20 s.
10. Petrovska, T., Imas, Ye., Serhiienko, V. (2018). Model pozashkilnykh zaniat karate, spriamovana na psykho-fizychnyi ta sotsialnyi rozvytok ditei molodshoho shkilnoho viku [The model of extracurricular karate classes aimed at the psychophysical and social development of children of primary school age]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 12. P. 83–91.
11. Prysazhniuk, S., Oleniev, D. (2016). Kurs leksii z fizychnoho vykhovannia [Course of lectures on physical education]. Retrieved from: https://pidru4niki.com/92480/pedagogika/biologichni_osnovi_fizichnogo_rozvitku_organizmu_lyudini.
12. Saienko, V., Skliar, M. (2012). Pozytyvnyi vplyv na ditei trenuvalnykh zaniat z karate [The positive effect of karate training on children]. Retrieved from: <https://www.researchgate.net/publication/311536397>.
13. Serhiienko, V. (2018). Osoblyvosti sotsialnoho rozvytku ditei molodshoho shkilnoho viku z ryznym riv-nem rukhovoï aktyvnosti [Peculiarities of social development of children of primary school age with different levels of motor activity]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. № 5(99). P. 150–153.
14. Skrypchenko, O., Dolynska, L. (2001). Vikova psykholohiia [Age psychology]. 416 s.
15. Tyshchenko, V., Dolia, O. (2015). Osoblyvosti psykho-fizychnoho rozvytku shkoliariv molodshoho viku [Peculiarities of psychophysical development of younger schoolchildren]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. V. 5K (61). P. 243–246.
16. Caldwell, H. (2002). School readiness: Integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of children's functioning at school entry. *American Psychologist*. P. 111–127.
17. Tcvek, S.F. (2006). Fizyчне vychowanie molodshykh. Kyiv, 124 p.