

8. Кличко Влад. В. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации / Влад. В. Кличко, М. П. Савчин // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – № 2. – С. 23–30.
9. Кличко Влад. В. Бокс : многоэтапный контроль базовой подготовленности / Влад. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 2000. – 70 с.
10. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К. : Нора-принт, 2003. – 220 с.
11. Саєнко В. Г. Максимальна сила поодинокого удару рукою у каратистів-важковаговиків / В. Г. Саєнко // Спортивний вісник Придніпров'я : 36. наук. пр. – Д. : ДДІФКіС, 2008. – № 1. – С. 79–82.
12. Саєнко В. Г. Сила ударів ногами у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 8. – С. 111–114.
13. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки / М. О. Яремко : Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту / Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 18 с.

References

1. Vachev S. M. (2004). Doslidzhennia dynamichnykh pokaznykh udarnykh pryimov taibokseriv masovykh rozriadiv / S. M. Vachev // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : 36. nauk, prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu. Vyp. 8. – Lviv : NVF „Ukrainski tekhnologii”, 2004. – Т. 1. – С. 76–79.
2. Hutsul N. Z., Savchyn M. P. (2016). Indyvidualizatsiia tekhniko-taktychnoi pidhotovky kikkokseriv na osnovi stylovykh vidminnostei / Hutsul N. Z., Savchyn M. P. // Natsionalnyi pedahohichnyi universytet im. M. P. Drahomanova. Seriia №15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport : Zb. Nauk, prats / Za red. H.M. Arziutova – K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2016. Vypusk ZK 2 (71) 16. 98 - 101 s.
3. Hutsul NZ. (2017) Pokaznyky absoliutnoi ta vidnosnoi syly poodynokyykh udariv kvalifikovanykh kikkokseriv indyvidualnykh styliv vedennia boiu. V: Arziutov HM, redaktor. Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport : Zb. Nauk, prats / Za red. H.M. Arziutova – K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2017; Vypusk 3(84)17,s. 143–146.
4. Hutsul NZ, Savchyn MP. (2017) Modelni kharakterystyky sportyvnoi pidhotovky kvalifikovanykh kikkokseriv indyvidualnykh styliv vedennia boiu. V: Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu. Seriia: Pedahohichni nauky. Chernihiv; 2017;143,s. 158–163.
5. Hutsul N. Z. (2019) Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kikkokseriv z urakhuvanniam riznykh styliv zmahalnoi diialnosti na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.01 / Hutsul Nataliia Zenoviivna. – Lviv, 2019. – 251 s.
6. Kipyrych S. V. (1995) Vybir indyvidualnykh modelei pidhotovky bokseriv na osnovi pokaznykh trenovanosti na peredzmahalnomu etapi / S. V. Kipyrych : Avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. – K. : Ukr. un-t fiz. vykhov. i sportu, 1995. – 24 s.
7. Klichko Vit. V. (1999) Boks : teoriya i metodika sportivnogo otbora / Vit. V. Klichko. – K. : Nora-print. 1999. – 75 s.
8. Klichko Vlad. V. (2000) Sistema testov dlya otsenki spetsialnoy podgotovlennosti bokserov vysokoy kvalifikatsii / Vlad. V. Klichko. M. P. Savchin // Nauka v olimpiyskom sporte. – 2000. – № 2. – С. 23–30.
9. Klichko Vlad. V. (2000) Boks : mnogoetapnyy kontrol bazovoy podgotovlennosti / Vlad. V. Klichko. – K. : Nora-print. 2000. – 70 s.
10. Savchyn M. P. (2003) Trenovanist boksera ta yii diahnozyka / M. P. Savchyn. – K. : Nora-print, 2003. – 220 s.
11. Saienko V. H. (2008) Maksymalna syla poodynokoho udaru rukoiu u karatystiv-vazhkovahovykiv / V. H. Saienko // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia : Zb. nauk. pr. – D. : DDIFKіS, 2008. – № 1. – С. 79–82.
12. Saienko V. H. (2007) Sylа udariv nohamy u sportsmeniv riznoi kvalifikatsii, yaki spetsializuiutsia z kiokushynkai karate / V. H. Saienko // Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolozhichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : naukova monohrafiia za redaktsiieiu prof. Yermakova S. S. – Kharkiv : KhDADM (XXPI), 2007. – № 8. – С. 111–114.
13. Iaremko M. O. (2001) Vdoskonalennia shvydkisno-sylovykh yakosteiv v udarnykh pryiomakh kikkokseriv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky / M. O. Yaremko : Avtoref. dys. ... kand. nauk. z fiz. vykh. i sportu / Lviv. derzh. in-t fiz. kultury. – L., 2001. – 18 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).13
УДК: 796.853.26.011.3-053.5(045)

Єланська О.О.
аспірантка,

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

РОЛЬ КАРАТЕ У ТРАДИЦІЙНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

У статті актуалізовано позитивний вплив занять зі східних единоборств, зокрема карате, на зміцнення знань здорового способу життя серед підростаючого покоління та формування фізичної культури особистості, складовими якої є: міцне здоров'я, гарний фізичний розвиток, фізична досконалість, оптимальний рівень рухових здібностей, знання та навички в галузі фізичної культури, мотиви та способи (уміння) здійснювати оздоровчу та

змагальну діяльність, виховання моральних і вольових якостей, нормалізація психічних процесів та властивостей особистості, тобто виховання фізично та духовно гармонійно розвинутої особистості. Обґрунтовано, що найбільш сприятливими засобами для цього є уроки фізичного виховання, які дають можливість використовувати карате як засіб підвищення рухової активності учнів шляхом оптимізації тренувальних занять, вдосконалення їхньої фізичної культури.

Ключові слова: фізична культура, уроки фізичного виховання, гармонійний розвиток особистості, карате, рухова активність.

Yelanska O. The role of karate in the traditional system of physical education as a means of improving the physical culture of personality. The article emphasizes that the current stage of development of society is characterized by significant changes in the field of physical education of children and adolescents, due to its social, economic and ideological importance in the development of society and in shaping the health of the individual.

Physical culture as a subject of modern secondary school is designed to perform various social functions in physical, intellectual, moral and aesthetic education, support and stimulate the natural processes of physical development of students, their general performance, ensure purposeful formation of motives for learning and learning values. However, if there is a complete concept of forming students' values of physical culture, its level remains quite low, as it is usually expressed in the development and implementation of only certain components of physical culture, often such as motor skills and physical qualities. It is substantiated that the introduction of karate in the system of physical education of high school students can help resolve the contradictions between: - the needs of society in a physically developed, spiritually and psychologically prepared generation capable of effective life in the existing socio-economic conditions and secondary school;

- increased interest of students in non-traditional types of physical culture and health activities and the presence of difficulties in introducing them into the practice of physical education;

- trends in the intensive development of martial arts in world and domestic practice and the lack of value orientation of the younger generation to the health benefits of traditional karate.

It is proved that traditional karate as an innovative type of physical culture and health activities, which will be practiced in secondary school, can solve the most pressing problems of physical education and help improve the physical culture of young students.

Key words: physical culture, lessons of physical education, harmonious development of personality, karate, motor activity.

Постановка проблеми. У статті актуалізовано, що сучасний етап розвитку суспільства характеризується значними змінами у сфері фізичного виховання дітей та підлітків, що пояснюється його соціальним, економічним та ідеологічним значенням у розвитку суспільства та у формуванні здоров'я окремої особистості.

Фізична культура як предмет сучасної загальноосвітньої школи покликана виконувати різні соціальні функції у фізичному, інтелектуальному, моральному та естетичному вихованні, підтримувати та стимулювати природні процеси фізичного розвитку школярів, їхню загальну працездатність, забезпечувати цілеспрямоване формування мотивів до пізнання та освоєння цінностей. Проте за наявності досить повної концепції формування в учнів ціннісного ставлення до фізичної культури, її рівень залишається досить невисоким, оскільки виражається, як правило, в освоєнні та реалізації лише окремих компонентів фізичної культури особистості, найчастіше таких, як рухові навички та фізичні якості.

Обґрунтовано, що впровадження карате у систему фізичного виховання учнів середньої школи може посприяти вирішенню протиріч між: - потребами суспільства у фізично розвинутому, підготовленому духовно та психологічно поколінні, здатному до ефективної життєдіяльності в існуючих соціально-економічних умовах, та недостатньою задоволеністю їх особистісних потреб в умовах загальноосвітньої школи;

- підвищеним інтересом учнів до нетрадиційних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та наявністю труднощів запровадження їх у практику фізичного виховання;

- тенденціями інтенсивного розвитку східних єдиноборств у світовій та вітчизняній практиці та відсутністю ціннісної орієнтації підростаючого покоління до оздоровчої значущості занять традиційним карате.

Доведено, що традиційне карате як інноваційний вид фізкультурно-оздоровчої діяльності, який буде практикуватися в умовах загальноосвітньої школи, може вирішувати найактуальніші завдання фізичного виховання і сприяти підвищенню рівня фізичної культури учнівської молоді.

Нині дуже актуальною є проблема фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку, зниження їхнього здоров'я. Причинами негативних тенденцій є несприятлива екологічна ситуація, недостатність профілактичних заходів, несформованість серйозного ставлення до індивідуального здоров'я, зниження організованої та самостійної рухової активності й пасивне ставлення до фізичної культури. А власне мета фізичного виховання полягає у забезпеченні такого рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, який сприяє становленню та збереженню здоров'я, успішному вирішенню завдань повсякденного життя. Відтак, очевидним є завдання підвищення інтересу до уроків з фізичної культури, формування потреби у фізкультурній діяльності. Вважаємо, що допомоги у вирішенні цього завдання можуть східні бойові мистецтва.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема впливу фізичної культури на формування різнобічно розвинутої особистості досліджувалася у працях О. Аксьонової [1], І.С. Барчуков [4], О. Дубогай [6], Б. Шияна [16] та ін. Виховання стійкого інтересу до занять фізичними вправами, способи вдосконалення рухових якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) досліджувала М. Линець [8]. Роль карате у формуванні вольових якостей підростаючого покоління досліджували В. Саєнко, Д. Лисиця.

На необхідності доповнення традиційних засобів фізичної культури східними системами фізичних вправ з метою формування досвіду самоосмислення та самовдосконалення особистості наголошує М. Склад [12].

Мета статті – актуалізувати можливості використання карате як засобу формування фізичної культури особистості в умовах загальноосвітньої школи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін «культура» вживається в сучасній науковій мові для позначення таких дуже різноманітних за обсягом та змістом понять, як сукупність створених людиною матеріальних та духовних цінностей, сукупність людської діяльності, її способів та результатів. Латинське слово «culture» означає «виращування, культивування». В античному розумінні терміна «культура» підкреслювалася відмінність життєдіяльності людини від біологічних форм життя, божественність навколишнього світу [10].

Поняття «культура» трактується як універсальний спосіб діяльності, як сукупність створених і накопичених людством культурних багатств, як особлива культурна реальність, яка служить однією з головних основ усієї людської діяльності та людського буття [10]. Будь-яка діяльність формується та розвивається за певними культурними стандартами, «культурними сценаріями діяльності». Внаслідок проникнення культури в діяльність виникає культура конкретної діяльності: педагогічна культура, естетична культура, спортивна та фізична культура тощо. В основі аналізованого феномену лежить культурне ядро, яке концентрує у собі систему цінностей, вироблених у реальній історії даного етнічного, професійного чи релігійно-культурного цілого, а також норми, стандарти, еталони та правила діяльності. Ці специфічні стандарти пов'язані з долею суспільства, його перемогами та поразками, реальними умовами, у яких воно формувалося, специфікою навколишнього соціального та природного середовища, національними особливостями [13].

Поняття «фізична культура» В. Бальсевич [3] характеризує через повноту знань (про значення фізичної підготовки, методи активізації рухової активності, засоби фізичного вдосконалення) та рівень розвитку фізичних якостей. Даний феномен розглядається як органічна частина культури суспільства і особи. Як зауважує Б. Шیان, фізичну культуру в особистісному контексті характеризує доцільна активність людини у вигляді різних форм рухової активності, спрямованої на формування необхідних рухових навичок, фізичних здібностей, оптимізацію здоров'я, працездатності [16]. Узагальнено у науковій літературі «фізична культура особистості» трактується як складова частина культури, пов'язана з системою фізичного виховання, організації спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання і спорту, суспільної і особистої гігієни, раціональної організації активного відпочинку тощо [10, 16].

М. Крук зауважує, що у відповідності з обов'язковим мінімумом змісту загальної освіти основною метою навчального предмету «фізичне виховання» є формування фізичної культури учнів як компонента загальної культури людини, громадянина [9].

Одним із важливих інститутів формування фізичної культури особистості є загальноосвітня школа. Водночас слід зауважити, що нині акценти у спортивній науці виявилися зміщеними у бік спортивної підготовки та спорту високих досягнень, а не фізичної культури в освітніх установах.

Водночас аналіз сучасної програми з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл засвідчує її виражену спрямованість у бік освітнього компонента, що, своєю чергою, негативно впливає на ставлення школярів до уроків фізичного виховання, до формування фізичної культури. Також можна констатувати, що у процесі фізичного виховання у школі більше уваги приділяється навчанню основних базових рухів, а тому процес розвитку фізичних якостей і фізичної культури у цілому гальмується.

Подоланню цього протиріччя може посприяти залучення дітей до занять з єдиноборств, які органічно доповнюють традиційну систему фізичного виховання і популярність яких щороку зростає.

Єдиноборства належать до найпоширеніших видів занять фізичними вправами. Вони вирізняються особливою привабливістю, оскільки фізичні навантаження позитивно впливають на розвиток усіх функціональних систем організму. Під впливом тренувань та змагань удосконалюється психічна діяльність, покращується швидкість реакції та орієнтування, розвивається творче мислення. Змагання з боротьби (за нормативами фізичної підготовленості) - це і чудове спортивне видовище: розпал пристрастей, непередбачуваність результату, гранична напруга і майстерність приносять задоволення тим, хто стежить за змаганням.

Практика свідчить, що школярі, які регулярно відвідують заняття зі східних єдиноборств, мають менше проблем, пов'язаних з гіперактивністю; характеризуються кращими показниками психічного здоров'я; мають вищу успішність. Вони також є більш впевненими у собі, менш агресивними, мають більш тісні та теплі відносини з батьками та іншими дітьми.

Одним із видів східних бойових мистецтв є карате. Важливою причиною популярності карате у всьому світі є його доступність: карате може займатися будь-яка людина із задовільним станом здоров'ям, незалежно від віку та статі. Його можна практикувати у повільному чи швидкому темпі, м'якому чи жорсткому режимі, коригуючи рівень напруги та у будь-який час доби.

За своїм змістом карате – це система захисту та нападу без зброї, в якій застосовуються удари та блокування руками та ногами, захоплення та кидки. Засобами карате є базова техніка "Кіхон", формальні комплекси базової техніки "Ката", бойова техніка "Куміте".

Кіхон - це фундаментальний спосіб освоєння базової техніки, яка формує основу карате [7]. Процес навчання базової техніки триває кілька років, а вдосконалення - упродовж усього життя. При виконанні базової техніки закладається подальший розвиток, спрямований до усвідомлення та почуття центру тяжіння (по япон. «Танден»), правильної позиції, що забезпечує баланс та зміцнення найважливіших м'язових груп. Ритмізація руху та дихання сприяє правильній координації у виконанні техніки, підвищенню її ефективності. Паралельно формуються навички управління витривалістю та концентрації, здатність переходу до змінених станів свідомості. Спеціальні вміння та навички

закладаються при постійній роботі в кіхоні, і вже в складніших розділах підготовки закріплюються та розвиваються [7].

Ката - це традиційні "форми" бойового мистецтва. Бойові рухи ката відбивають протидію кільком умовним противникам. За твердженням В.Г. Саєнко [11], цей засіб карате є найважливішим інструментом залучення до давніх традицій і є невід'ємною частиною навчання через самопізнання. Тому на заняттях з карате доцільно відводити більше часу вивченню деталей ката і вдосконаленню окремих рухів, узгодженню їх із правильним диханням та концентрацією.

Куміте у концепції карате має особливе значення. Види та форми куміте різні [11]. Поєдинки, що проводяться за спортивними правилами, дозволяють відносно безпечно ускладнювати завдання, поступово знімати обмеження та використовувати травмонебезпечну техніку. Умов, у яких ведуться спортивні поєдинки, цілком достатньо, щоб каратист міг випробувати реальність єдиноборства та продемонструвати власну перевагу. Водночас у поєдинках з карате обов'язково приділяється увага вихованню поваги до суперника. Крім того, східні єдиноборства в системі фізичного виховання підвищують зацікавленість учнів у самостійних заняттях фізичними вправами та ведення здорового способу життя. Як стверджує В.М. Оржеховська, саме створення та зміцнення мотивації до ведення здорового способу життя шляхом формування необхідних когнітивних, поведінкових навичок та навичок соціальної взаємодії є одним з ключових завдань уроків фізичної культури. В.В. Захожий додає, що формування мотивації до діяльності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь відіграють важливу роль у підвищенні фізичної підготовленості та функціональних можливостей учнів, у формуванні їхньої готовності до самостійних занять фізичними вправами [5]. Своєю чергою А. Цюсю зауважує, що на мотивацію до занять фізичними вправами впливають також соціально-культурний простір суспільства, стан спортивних досягнень і спортивно-масової роботи в країні й школі; показник здоров'я населення, зміст навчального матеріалу, навчально-виховна система школи, рівень професійної майстерності вчителя [15].

З цих позицій східні єдиноборства у системі фізичного виховання школи формують в дітей не тільки фізичні, а й морально-етичні якості. Шкільні уроки з елементами карате підпорядковані педагогічним закономірностям та вимогам логіки освітнього процесу. Урок включає підготовчу, основну та заключну частини. Підготовча частина уроку (5-8 хв) готує організм до подальшого фізичного навантаження. До цієї частини уроку можна включати характерні для борців переміщення; вправи швидкісно-силового характеру. У той же час слід зазначити, що у старших класах її інтенсивність необхідно збільшити. У більшості (25-30 хвилин) забезпечується оптимальний рівень працездатності школярів.

Основна частина уроку присвячується опануванню техніки різноманітних прийомів. При проведенні цієї частини уроку необхідно дотримуватися правильної послідовності виконання різних за характером вправ. Тут важливо враховувати, що складнокоординаційні вправи доцільно почати вивчати у першій половині основної частини, а на розв'язання завдання виховання швидкості будуть спрямовані вправи, що виконуються після підготовчої частини. Можливо також включати рухливі ігри різної спрямованості.

Заклучна частина уроку (тривалістю 3-5 хв) спрямовується на зниження рівня частоти серцевих скорочень та повернення психоемоційного стану школярів до вихідного рівня. Слід зазначити, що у процесі оволодіння традиційним карате учень розвиває такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Під терміном «сила» розуміється здатність людини у вигляді м'язової діяльності долати зовнішні сили [2]. Основними засобами у розвиток цієї якості є силові вправи, які, своєю чергою, поділяються на дві групи. До першої групи відносяться вправи, що сприяють розвитку тільки сили (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання, піднімання тулуба з положення лежачи, піднімання штанги тощо). До другої - вправи, які виконуються в швидкісно-силовому режимі, і таким чином розвивають як силу, так і швидкість. До них відносяться переважно технічні прийоми (удари руками та ногами, захисні дії), які виконуються з обтяжувачами. У процесі виконання вправ розвивається найважливіша якість для каратиста – «вибухова сила» (здатність долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення) [2].

Значну частину тренування в традиційному карате займають вправи на розвиток гнучкості (здатність каратиста виконувати різні рухи з максимальною амплітудою). Ця здатність залежить від розвитку рухливості у суглобах, яка, у свою чергу, визначається еластичністю м'язів, сухожиль і зв'язок. Для розвитку цієї якості використовуються такі вправи, як нахили, махові, кругові рухи, а також виконання безпосередньо прийомів карате, які самі собою впливають на збільшення рухливості в суглобах [7]. У процесі занять традиційним карате в учнів розвивається така якість, як швидкість (здатність людини виконувати той чи інший рух з найменшою витратою часу), яка залежить від швидкості нервово-м'язових реакцій, еластичності м'язів та технічної досконалості рухів. Розвиток швидкої реакції на зовнішній подразник досягається виконанням захисних прийомів традиційного карате з партнером, відпрацюванням інших технічних дій за звуковим сигналом, а також під час спортивного поєдинку [10]. Крім того, як фактор впливу на розвиток швидкості виступає постійне і багаторазове виконання основних прийомів, внаслідок чого вони стають такими ж рефлексивними, як дихання, і під час поєдинку спрацьовують автоматично. На розвиток спеціальної витривалості величезний вплив має інтегральне тренування. Вища його форма – змагання (найефективнішими є тренування в ускладнених умовах).

Різноманітність рухових дій, їх складність, постійна зміна напрямків руху та положення тіла, зміна дистанції та ритму роботи дозволяють розвинути каратисту спритність - вмінням правильно і швидко координувати свої дії.

Висновки. Проблеми фізичного виховання учнів, особливо у закладах загальної середньої освіти, нині привертають увагу багатьох фахівців. Тому раціональна організація фізичного виховання та використання його різних засобів з метою зміцнення здоров'я та поліпшення фізичних кондицій – актуальне завдання як для теорії, так і для практики фізичного виховання. У сучасних умовах важливо знайти інноваційні технології і методи, що підвищують ефективність засвоєння шкільної програми без збільшення її обсягу. З-поміж таких ми бачимо впровадження занять з карате, що створює сприятливі умови для розвитку рухових якостей учнів, сприяє зміцненню здоров'я і підвищенню рівня фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою навчально-методичного забезпечення уроків фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти з використанням засобів карате.

Література

1. Аксьонова О. П. Нова фізична культура: система методів навчання / О. П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 3. С. 25-32.
2. Алексєєв А. Ф., Юхно Ю. О., Серєда В. А., Перєта В. С. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих ДЮСШ олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (спортивні інтернати) з дзюдо., Київ, 2017. 102 с.
3. Бальсєвич В.К., Запорожанов В.А. Фізична активність людини / Бальсєвич В.К., Запорожанов В.А. Київ: 1987. 230 с.
4. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов сред. спец. учебных заведений / И.С. Барчуков. М.: КНОРУС, 2011. 365 с.
5. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
6. Дубогай О. Д., Завидівська, Н. Н. (2012). Фізичне виховання і здоров'я: навч. посіб. К.: УБС НБУ. 271 с.
7. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до. Ростов н/Д : Феникс, 2007. 240 с.
8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей.— Львів: Штабар, 2009. 207 с
9. Крук М. Фізичне виховання дітей в Україні // Початкова школа № 4, 2002. 216 с.
10. Культурологія: навчальний посібник Ю.М. Пимоненко, Ю.М. Скопінцева, І.В. Юкіна, Є.А. Волохів. - М: Видавництво «Іспит», 2005. 32 с.
11. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: монографія. Луганськ: СПД Резніков В.С., 2012. 404 с.
12. Скляр М. Оздоровча спрямованість занять карате для учнів загальноосвітньої школи / Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: матер. XI Всеукр. наук.-практ. конф. Ат: Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013. С. 257 -260.
13. Флієр А.Я. Культурологія культурологів. М: Академічний проект, 2000. 496 с.
14. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірєва, О.Вакулєнко та ін. К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. С.36-38.
15. Цьось А.С. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я населення залежно від місця проживання / А.С. Цьось, І.С. Андрійчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 3. С.194–202.
16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.: в 2 ч. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2012. 304 с.

References

1. Aksonova O. P. Nova fizychna kultura: systema metodiv navchannia / O. P. Aksonova // Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 2011. № 3. S. 25-32.
2. Aleksiev A. F., Yukhno Yu. O., Sereda V. A., Pereta V. S. Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh DluSSH olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu (sportyvi internaty) z dziudo., Kyiv, 2017. 102 s.
3. Balsevych V.K., Zaporozhanov V.A. Fizychna aktyvnist liudyny / Balsevych V.K., Zaporozhanov V.A. Kyiv: 1987. 230 s.
4. Barchukov Y.S. Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytania y sporta: uchebnyk dlia studentov sred.spets. uchebnykh zavedenyi / Y.S. Barchukov. M.: KNORUS, 2011. 365 s.
5. Vilchkovskiy E.S. Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei u doshkilnykh navchalnykh zakladakh: navch.-metod. posib. / E.S. Vilchkovskiy, N.F. Denysenko. Ternopil: Mandrivets, 2008. 128 s., s. 86
6. Dubohai O. D., Zavydivska, N. N. (2012). Fizychno vykhovannia i zdorovia: navch. posib. K.: UBS NBU. 271 s.
7. Kashtanov N. Kanoны karatэ: formirovanye dukhovnosti sredstvamy karatэ do. Rostov n/D : Fenyks, 2007. 240 s.
8. Lynets M. M. Osnovy metodyky rozvytku rukhovyykh yakosteі.— Lviv: Shtabar, 2009. 207 s
9. Kruk M. Fizychno vykhovannia ditei v Ukraini // Pochatkova shkola № 4, 2002. 216 s.
10. Kulturolohiia: navchalnyi posibnyk/Іu.M. Pymonenko, Yu.M. Skopintseva, I.V. Yukina, Ye.A. Volokhiv. - M: Vydavnytstvo «Іspyt», 2005. 32 s.
11. Saienko V. H. Pobudova i kontrol trenuvalnoho protsessu sportsmeniv v kiokushynkai karate: monohrafiia. Luhansk: SPD Rieznikov V.S., 2012. 404 s.
12. Skliar M. Oздоровча spriamovanist zaniat karate dlia uchniv zahalnoosvitnoi shkoly / Kultura zdorovia, fizychno vykhovannia, reabilitatsiia v suchasnykh umovakh: mater. KhI Vseukr. nauk.-prakt. konf. At: Luhansk : Vyd-vo DZ „LNU imeni Tarasa Shevchenka”, 2013. S. 257 -260.
13. Fliier A.la. Kulturolohiia kulturolohiv. M: Akademichnyi proekt, 2000. 496 s.
14. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: problemy i perspektyvy / O.laremenko, O.Balakiyeva, O.Vakulenko ta in. K.: Ukrainskyi in-t sotsialnykh doslidzhen, 2000. S.36-38.
15. Tsos A.S. Osoblyvosti fizychnoho y psykhoholichnoho komponentiv zdorovia naselennia zalezno vid mistsia prozhyvannia / A.S. Tsos, I.S. Andriichuk // Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2015. № 3. S.194–202.
16. Shyian B.M. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv: navch. posib.: v 2 ch. Ternopil: Navchalna knyha «Bohdan», 2012. 304 s.