

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З
ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ТХЕКВОНДО УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ

Виконала: студентка 2 курсу
групи FKSb1–M17
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Горгулько Анна Олексіївна
Керівник: Боднар А.О., кандидат педагогічних
наук, старший викладач
Рецензент: Мазур В.А., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, старший
викладач

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	8
1.1 Сучасні тенденції використання засобів фізичної культури як комплексного підходу до формування, розвитку і збереження фізичного здоров'я школярів.....	8
1.2 Використання в навчанні фізичної культури східних єдиноборств, як засобу формування мотивації до здорового способу та самовдосконалення особистості учнів.....	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1 Методи дослідження	22
2.2 Організація дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 8-9 КЛАСАХ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ТХЕКВОНДО	35
3.1 Результати констатувального експерименту та оцінка вихідного рівня фізичної підготовленості й соматичного здоров'я учнів	35
3.2 Вплив традиційної методики проведення уроків фізичної культури на показники соматичного здоров'я та фізичного розвитку учнів 8-9 класів.	49
3.3 Методика навчання елементів тхеквондо на уроках фізичної культури у 8-9 класах	59
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ	92
Додаток А. Анкета.....	93

ВСТУП

Актуальність теми. Інтенсифікація навчального процесу, несприятливі соціально-економічні умови життя, неблагополучна екологічна ситуація в Україні обумовлюють стійку тенденцію до погіршення здоров'я учнівської молоді. Майже 90 % учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку. Крім зазначених чинників, не менший вплив на фізичний розвиток та стан здоров'я учнів має спосіб їхнього життя: режим дня, рухова активність, зайнятість у позаурочний час тощо. Показники фізичного розвитку відображають не лише стан фізичного здоров'я дітей і молоді, але й соціально-економічні та соціально-гігієнічні умови їхнього життя, рівень і якість організації і методики викладання фізичної культури в системі загальноосвітньої школи.

З середини 80-х років минулого століття увагу багатьох учених привертає проблема мотивації школярів до занять фізичними вправами (Н.В. Слфимова, 1988; В.С. Гончаров, 1989; Н.Р. Заводович, В.І. Сімченко, С.М. Борщов, 1994; С.І. Сингаївський, 2001; О.С. Остапенко, 2002; А.Н. Зерниченко, Г.В. Безверхня, 2003; В.П. Горащук, 2003, Т.Ю. Круцевич 2008; М.С. Солопчук, 2012).

Питаннями складання нормативів з фізичного культури учнями загальноосвітніх шкіл займалися Л.М. Кузьомко, С.Г. Приймак, П.Б. Кондратенко.

У соціально-економічних умовах, що швидко змінюються, проблема фізичного розвитку дітей набуває особливої актуальності, що визначає її стійкість у екстремальних ситуаціях, у тому числі готовність до протидії фізичному насиллю. Водночас, навчальний процес вимагає від учнів зростаючої розумової напруженості, довготривалого сидіння, зменшуючи час на відпочинок, особливо активний. Учні багато вчать і мало рухаються, що призводить до багатьох відхилень у здоров'ї. Слабкий розвиток фізичних якостей неминує викликає у школярів невпевненість у собі, у власних силах – занижену

самооцінку. Це не сприяє підвищенню соціальної активності, породжує невдоволення собою, оточуючими, навчальним процесом у цілому та уроками фізичного виховання, зокрема.

У сучасних дослідженнях значна увага приділяється оздоровчій спрямованості фізичного виховання учнів, запобіганню порушень у стані їхнього здоров'я та профілактиці дидактогенних захворювань. У роботах М.Д. Зубалія, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, С.В. Страшко, В.Г. Ткачука, Солопчука М.С. аналізується проблема формування здорового способу життя засобами фізичної культури. У той же час багато вчених відмічають значне зниження зацікавленості учнів уроками фізичної культури, що пов'язується з невідповідністю методик, які використовуються, потребам і інтересам сучасної учнівської молоді. Тому пошук нових підходів до організації навчання фізичної культури є актуальним.

У зв'язку з погіршенням кримінальної ситуації і з метою захисту свого життя ряд фахівців (А.Є. Тарас, А.Г. Левицький, В.С. Мунтян) рекомендують уже зі шкільної лави проводити заняття з самооборони засобами різних видів єдиноборств, захоплення якими серед учнівської молоді стало масовим. До спортивних секцій з бойових мистецтв найчастіше звертаються підлітки у віці 12-14 років – у віці, який є найбільш чутливим для розвитку багатьох рухових і силових якостей.

За даними Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту, що активно розвиваються в нашій державі, майже половина припадає на різні види єдиноборств, а мистецтво тхеквондо серед них є одне з найпопулярніших. Спортивна версія цього виду спорту – тхеквондо (ВТФ), включена до програми Олімпійських ігор.

Для занять тхеквондо характерна значна кількість повторень при незначному навантаженні, що стимулює розвиток тоничної мускулатури. Завдяки цьому досягається збільшення загальної витривалості організму, його працездатності. Стандартний режим занять пов'язаний з активною роботою м'язів усього тіла. Результатом такого навантаження є збільшення частоти

серцевих скорочень, довгострокове збільшення інтенсивності обміну речовин і енергії, зокрема, в мускулатурі серця та легеневій тканині. Внаслідок систематичних занять нормалізується вага тіла, спостерігається стале збільшення м'язової тканини у астеніків та втрата жирової тканини у гіперстеніків тощо. Під таким кутом зору тхеквондо (як й інші бойові мистецтва) можна розглядати як сучасну валеотехнологію організації навчання з фізичного виховання.

На жаль, на сьогодні є лише поодинокі дослідження з питань використання східних єдиноборств у проведенні занять з фізичної культури та спорту (Н.В. Абаєв, Т.Ж. Абовян, М.М. Линець, С.П. Рябинин, А.В. Мутьєв, М.В. Яремко).

У зв'язку з цим існує гостра потреба в спеціальних дослідженнях, спрямованих на вивчення впливу елементів тхеквондо на розвиток фізичних якостей учнів, формування і підтримки належного здоров'я школярів, що й обумовило вибір теми дослідження „Методика навчання фізичної культури з використанням елементів тхеквондо учнів 8-9 класів”.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.

Предметом дослідження – зміст, форми, засоби і методи навчання фізичної культури у 8-9 класах з використанням елементів тхеквондо.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити методику проведення уроків фізичної культури у 8-9 класах з застосуванням елементів тхеквондо для підвищення ефективності їх оздоровчого впливу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз педагогічних основ використання елементів східних єдиноборств як комплексного підходу до формування, розвитку і збереження фізичного здоров'я учнів на уроках фізичної культури.

2. Дослідити рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я учнів 8-9 класів та ефективність оздоровчого впливу на них традиційної методики проведення уроків фізичної культури.

3. Розробити методику навчання фізичної культури з елементами тхеквондо для учнів 8-9 класів.

4. Експериментально перевірити ефективність впливу експериментальної методики навчання фізичної культури з елементами тхеквондо на рівень фізичної підготовленості й соматичного здоров'я учнів 8-9 класів та сформованості їх мотивації до систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Методи дослідження. У процесі розв'язання поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: *теоретичні*: аналіз філософської, педагогічної, медичної, соціологічної, психологічної літератури, що дало змогу систематизувати і узагальнити теоретичні і емпіричні дані, за допомогою яких визначено сутність та соціально-педагогічні умови ефективного здійснення процесу фізичного виховання учнів 8-9 класів; *емпіричні*: діагностичні (анкетування, інтерв'ю, опитування, бесіда, тести); соціометричні; прогностичні; обсерваційні (констатуючий та формуючий етапи експерименту) та праксиметричні (аналіз перспективного і масового досвіду, результатів діяльності); *статистичні*: кількісний і якісний аналіз одержаних експериментальних даних, статистична обробка за t-критерієм Стюдента з метою перевірки ефективності формувального експерименту.

Практичне значення полягає в узагальненні методичних рекомендацій щодо проведення уроків фізичної культури з використанням елементів тхеквондо; навчальної програми з фізичної культури для 8-9 класів (розділ „Тхеквондо”).

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження узагальнено й висвітлено у IV Всеукраїнській студентській науковій конференції «Актуальні проблеми та перспективи розвитку сучасної освіти та науки України», 15 березня 2018 року.

Публікації. Зміст дослідження висвітлено у публікації «Особливості техніко-тактичних дій кваліфікованих борців і параметри змагальної діяльності» у збірнику матеріалів IV Всеукраїнської студентської наукової (15 березня 2018 року). Кам'янець-Подільський: ТОВ «Дрккарня Рута», 2018. С 91-96.

Структура і об'єм роботи. Дипломна робота викладена на 93 сторінках, складається зі вступу, 3 розділів, висновків, додатків. Бібліографія складається з 82 літературного джерела, цифрові дані представлені на 11 таблицях і проілюстровані 8 рисунками.

ВИСНОВКИ

1. Потреба в русі – одна із загальнобіологічних особливостей організму, яка відіграє важливу роль у його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, яка стала одним із основних чинників, що забезпечують постійність внутрішнього середовища організму. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини незаперечний. Рухова активність належить до числа основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної та інших систем. Вплив рухової активності на організм, що розвивається, полягає також у створенні енергетичної основи для зростання та розвитку, діяльності морфо-функціональних систем, а також у позитивній стимулюючій дії на формування психічних функцій. Водночас можна констатувати недостатній рівень рухової активності учнівської молоді, що негативно впливає на рівень її здоров'я. Тому актуальною є модернізація системи фізичного виховання в різних її формах. При цьому потрібно обов'язково враховувати сучасні вимоги щодо необхідності збільшення рухової активності молоді.

2. Удосконалення загальної фізкультурної освіти повинно супроводжуватися: індивідуалізацією підходів до визначення рівня фізичного навантаження у відповідності до показників рівня фізичного здоров'я конкретного учня; пошуком нового змісту уроків фізичної культури з використанням елементів популярних серед молоді видів спорту; використанням елементів тих видів спорту, що не потребують дорогого обладнання, навантаження з яких легко індивідуально нормується, а заняття не пов'язані зі значним ризиком травмування.

3. Ефективність фізичного виховання школярів визначається значною мірою пріоритетними підходами до оптимізації складових компонентів

даного процесу. Питома вага оздоровчого, розвиваючого і виховного компонентів у навчальному процесі, в першу чергу, повинна визначатися наявним рівнем фізичного здоров'я конкретного учня. Тільки за умови нормальних показників фізичного розвитку і здоров'я учня усі три компоненти можуть бути реалізовані в навчальному процесі в оптимальному обсязі. На жаль, наявний стан здоров'я учнівської молоді визначає пріоритетність оздоровчого компоненту у навчальному процесі з фізичної культури. Впровадження будь-якої нової методики навчання фізичної культури з використанням елементів різних видів спорту повинно супроводжуватися постійним контролем фізичного розвитку і стану здоров'я учнів.

4. Специфічні особливості східних бойових мистецтв полягають у тому, що вони активізують внутрішню потребу до занять фізичною культурою, сприяють прагненню учнів до самовдосконалення, активізують процес самовиховання. Виникаючи в результаті виховних впливів на особистість на уроках тхеквондо, самовиховання виступає одним із найсуттєвіших факторів, який стимулює прагнення учня до самостійних занять фізичною культурою в позаурочний час, що є необхідною умовою ефективного всебічного їх розвитку. Тхеквондо є найперспективнішим серед східних єдиноборств для впровадження в навчальний процес загальноосвітньої школи, так як являє собою штучно створену, науково-обґрунтовану, синтетичну систему фізичного й морального вдосконалення особистості, що увібрала в себе найкращі здобутки інших східних систем. Його використання не потребує витрат на додаткове спортивне обладнання, дозволяє індивідуалізувати рівень навантаження для кожного конкретного учня й забезпечує щоденні самостійні тренування. Крім того, заняття тхеквондо спонукають до ведення здорового способу життя й відмови від негативних звичок.

5. Аналіз нормативних документів та спеціальної літератури з досліджуваної проблеми свідчить про те, що одним із основних завдань, поставлених перед системою фізичного виховання в Україні, є зміцнення

здоров'я населення і насамперед дітей та молоді. Сучасні умови життя ставлять високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей. Особливу значущість набувають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття оздоровчого ефекту при заняттях фізичною культурою у шкільному віці. Не менш важливим є відбір адекватних та інформативних методів моніторингу рівня фізичного розвитку й соматичного здоров'я школярів, які мають бути доступні для виконання в умовах загальноосвітньої школи.

6. Проведене в ході констатувального експерименту медичне обстеження 221 учня 8 класів 3-х шкіл м. Кам'янець-Подільського показало, що майже 80 % учнів мають різні хронічні захворювання, зокрема, хвороби травної, дихальної та серцево-судинної систем, в 92 % обстежених показники динамометрії м'язів кисті руки і тулуба не відповідають нормі для даного віку, 35 % мають різний ступінь плоскостопості, а у 42 % виявлені порушення постави. Результати ж їх анкетування показали, що 45 % учнів мають завищену самооцінку власного здоров'я, 73 % – недостатній рівень рухової активності, 65 % – режим дня, який веде до формування хронічних патологій і лише 25 % схильні до активного відпочинку та занять спортом у вільний від занять час. Оцінка вихідного рівня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я учнів, під час проведеного констатувального експерименту, показала, що рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я яких вірогідно не відрізнявся ($P > 0,1$).

7. Аналіз результатів тестування показав, що кожен з обстежених навчальних класів дітей мав дещо різний рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я. Загалом отримані під час проведення 7 обов'язкових та 9 додаткових тестових завдань невисокі результати свідчать про низький вихідний рівень розвитку фізичних якостей школярів. Загальний середній бал, який показали хлопці контрольних та експериментальних класів при виконанні обов'язкового комплексного тесту становив відповідно 4,9 та 5,6. Обидві оцінки відповідають середньому рівневі загальної фізичної

підготовленості школярів. У дівчат експериментальних класів середній бал становив 5,6, у дівчат контрольних – 5,7. Ці показники перебувають в межах середнього рівня стану фізичної підготовленості.

8. Отримані результати експрес-оцінки фізичного здоров'я школярів до експерименту (у відносних величинах і балах) вказують на низький рівень соматичного здоров'я обох груп. Загальна сума балів хлопців експериментальної групи становила один бал, а контрольної групи – три бали, що вказує на низький та нижче середнього рівень соматичного здоров'я обох груп. Дівчата обох груп у сумі набрали по два бали, що також відповідає низькому рівню соматичного здоров'я.

Результати проведеного експерименту, аналіз змін у рівні тренуваності та стану соматичного здоров'я показав, що у контрольна група не дала позитивного приросту у показниках, що говорить про недостатню ефективність традиційної методики викладання фізичної культури. Загальний рівень фізичної підготовленості за обов'язковим комплексним тестом після завершення експерименту в хлопців контрольних класів покращився на 0,8 бала і залишився середнім (5,6 бала). У дівчат контрольних класів рівень фізичної підготовленості покращився на 1,3 бала і з середнього перемістився в нижню межу достатнього (7 балів).

Виходячи з результатів констатувального експерименту, можна вважати, що існуюча методика проведення уроків фізичної культури в 8-9 класах недостатньо ефективна, а її використання не забезпечує формування належного рівня фізичної підготовленості учнів та їх соматичного здоров'я.

Впровадження в навчальний процес на уроках фізичної культури в 8-9 класах, розробленої нами методики з використанням елементів таеквон-до, забезпечило підвищення рівня соматичного здоров'я, яке на початку експерименту в обох групах (контрольній та експериментальній) відповідало низькому рівню, а по завершенню експерименту цей показник в учнів контрольної групи залишився низьким, а в учнів експериментальної групи

він підвищився – у хлопців до рівня, нижче середнього, а у дівчат – до середнього.

Позитивні зміни відбулися і у розвитку фізичних якостей учнів. Після експерименту загальний середній відносний приріст фізичної підготовленості у хлопців контрольних класів становив лише 3,2 %, а дівчат – 11,8 %. Хлопці експериментальних класів додали 29,9 %, а дівчата експериментальних класів – 15,8 %. Крім того, протягом експерименту учні експериментальної групи опанували спеціальні технічні навички з тхеквондо.

6. Введення розробленої нами методики з проведення уроків фізичної культури з використанням елементів тхеквондо учнів 8-9 класів привело до підвищення мотивації до занять фізичною культурою, в тому числі і до самостійних занять у позаурочний час.

У контрольних класах зменшилася кількість учнів, які займалися фізичним самовдосконаленням п'ять (з 23,4 % до 21,8 %), чотири (з 15,6 % до 12,6 %), три (з 23,5 % до 21,8 %) рази на тиждень за рахунок збільшення школярів, які самостійно займалися фізичними вправами лише один раз на тиждень (з 7,8 % до 9,4 %) і зовсім не приділяли уваги цьому аспекту здорового способу життя (з 6,8 % до 11 %).

Кількість учнів експериментальних класів, які виконували фізичні вправи щоденно, після завершення формувального експерименту збільшилася з 6,5 % до 13 %, шість разів на тиждень – з 3,2 % до 8 %, п'ять разів – з 22,5 % до 25,8 %, чотири рази – з 16,1 % до 22,5 %. Водночас зменшилася кількість старших підлітків, які самостійно займалися фізичними вправами протягом тижня три (з 22,5 % до 19,4 %) і два рази (з 14,6 % до 11,3 %). На час завершення дослідження серед учнів експериментальних класів не було таких, які б зовсім не займалися фізичними вправами самостійно або займалися ними лише один раз на тиждень.

Значно збільшився і середній час, що витрачався на самостійні заняття фізичною культурою протягом тижня учнями експериментальної групи. До

початку експерименту він складав 115,5 хв. на тиждень, а наприкінці збільшився майже удвічі – до 220 хв. на тиждень.

7. Статистично вірогідна різниця в показниках функціонального стану організму після експерименту, якісна різниця в рівні соматичного здоров'я, збільшення кількості та тривалості самостійних занять доводять ефективність запропонованої нами методики проведення уроків фізичної культури з елементами таеквон-до для учнів 8-9 класів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів удосконалення методики організації уроків фізичної культури в загальноосвітній школі з використанням елементів таеквон-до. Воно розкриває перспективи для подальшого пошуку шляхів підвищення ефективності оздоровчого впливу фізичної культури на організм учнів та вказує на необхідність дослідження умов підготовки майбутніх вчителів до використання елементів східних єдиноборств в процесі навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаев Н.В., Гарри И.Е. Методические пособия по системам психофизической тренировки цигун и ушу. Иркутск. Восточно-Сибирская правда, 1991. 160 с.
2. Абовян Т.Ж. Методика предсоревновательной подготовки в ушу на основе использования дозированных физических и гипоксических нагрузок: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 24 с.
3. Андрущенко В.П., Олійник А.М. Інформаційні технології в системі інноваційної освіти. Київ. Вища освіта України, 2008. № 3. С. 5–15.
4. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб.: Петрополис, 1992. 123 с.
5. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. навчальний посібник. Київ. ІЗМН, 1997. 152 с.
6. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). навч. посібник [для студ. навч. закл. II-IV рівнів акредитації]. Кам'янець–Подільський: РУТА, 2007. 248 с.
7. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. Київ. НГГУ имени М.П. Драгоманова, 1999. 410 с.
8. Арзютов Г.Н. Теория и методика поэтапной подготовки спортсменов (на материале дзюдо): дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04, 13.00.02. Київ. 2001. 298 с.
9. Аркас М.М. Історія України-Русі. Київ. Вища школа, 1991. 456 с.
10. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. Москва. Наука, 1981. 282 с.
11. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. Москва. Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.

12. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Київ. Здоров'я, 1987. 224 с.
13. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н. и др. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе. Теория и практика физической культуры. 2003. № 4. С. 56–59.
14. Басик Ю.Б., Ткачук В.Г. Способ оценки специальной выносливости таеквондистов. Теория и практика физической культуры. 2000, С. 28.
15. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту: 24.00.02. Лівів, 2004. 23 с.
16. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений. Москва. Моск. псих.-социал. Ин-т, 2004. 212 с.
17. Бех І.Д. Виховання особистості. У 2 кн. Кн.1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навч.-метод. посіб. Київ. Либідь, 2003. 280 с.
18. Бех І.Д. Теоретико-методологічні засади сучасного навчально-виховного процесу. Філософія освіти ХХІ століття: проблеми і перспективи. метод. семінар, 22 листоп. 2000 р.: зб. наук. праць. Вип. 3. за заг. ред. В. Андрущенко. Київ. Знання, 2000. С. 226–234.
19. Бігун В. Доцільність застосування елементів футболу в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (6–11 років). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. зб. наук. праць. Луцьк, 1999. С. 268–270.
20. Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики : дис. ... канд. наук з фізичн. вихов. і спорту: 24.00.02. Тернопіль, 2001. 207с.

21. Бос В. Таэквон-до: Базове приемы и техника боя; [пер. с итал. В. Бос, С. Фаберо, П. Джаннерини]. Москва. ООО „Издательство АСТ”: ООО „Издательство Астрель”, 2004. 159 с.
22. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва. Мысль, 1990. 287 с.
23. Вільчковский Е.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. К, 2001. 216 с.
24. Воробьев М.И. Последипломное образование кадрового обеспечения сферы физической культуры и спорта. Олімпійський спорт і спорт для всіх: матеріали ІХ міжн. наук. конгресу, (Київ, 20–23 вересня 2005 р.). Київ, 2005. С. 887.
25. Волков Л.В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи. Варшава: Академия физической культуры, 2001. 44 с.
26. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук: спец,13.00.04. Москва. 1989. 38 с.
27. Гавриленко Ю.М., Міненок А.О., Гаврилюк В.О. Формування нової філософії здоров'я засобами освіти. Проблеми освіти: наук.-метод. збірник. Київ: НМЦВО, 2003. Випуск 35. С. 165–171.
28. Гаврилюк В.О. Бойові мистецтва як валеотехнологія. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 69. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорту. Збірник. Чернігів: ЧДПУ, 2009. № 69. С. 64–68.
29. Гаврилюк В.О. Вплив уроків фізичної культури, з елементами тхеквондо, на рівень фізичної підготовленості та соматичне здоров'я учнів 8–9. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : зб. наук. праць / За ред. Г.М. Арзютова. Київ: Вид-

во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. Випуск 14. С. 13–17.

30. Гаврилюк В.О. Специфічність бойових мистецтв у забезпеченні всебічного розвитку особистості. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 64. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Збірник. Чернігів : ЧДПУ, 2009. № 64. С. 284–288.

31. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П. та ін. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школя. Київ: Оріяни, 2001. 152 с.

32. Железняк Ю.Д. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования. Теория и практика физической культуры. Москва: АртМедиаХаус, 2002. № 5. С. 47–53.

33. Зайченко І.В. Педагогіка. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ. Освіта України, 2006. 528 с.

34. Закон України „Про вищу освіту”: офіційний веб-сайт Верховної Ради України. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2984-14>

35. Закон України „Про загальну середню освіту”. Офіційний вісник України від 25.06.1999. 1999 р. № 23. 4 с.

36. Закон України „Про освіту”. Освіта України. Нормативно-правові документи. Київ : Міленіум, 2001. С. 32.

37. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. Спортивна газета. 1994. 29 січня.

38. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. Київ : Здоров'я, 1988. 249 с.

39. Зациорский В.М. Спортивная метрология. В.М. Зациорский. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.

40. Іваній І.В., Калініченко І.О. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного

виховання молодшого школяра. Теорія і методика фізичної культури. 2009. № 2. С. 7–11.

41. Коменский Я.А., Локк Дж., Руссо Ж.,Ж., Песталоцци И.Г. и др. Педагогическое наследие. Сост. В.М. Кларин, А.Н. Джуринский. Москва: Педагогика, 1987. 413 с.

42. Кириленко С.В. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язків компонент системи національної освіти. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. Київ, 1997. С. 6–13.

43. Корнберг В.Б. О некоторых базовых понятиях в нашей сфере. Теория и практика физической культуры. 2008. № 2. С. 9–13.

44. Коцюба М. Впровадження ідей козацької педагогіки в практику роботи ДНЗ. Дитячий садок. Шкільний світ. 2009. № 2. С. 27–33.

45. Красулин И.А. Жесткий Цигун: управление жизненной энергией в практике боевых искусств. Москва: Энергоатомиздат, 1992. 152 с.

46. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. докт. наук по физ. воспит. и спорту: 24.00.02. К., 2000. 510 с.

47. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя: дес. ... канд. пед. наук: спец: 13.00.07. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2000. 203 с.

48. Лейкин С.Ф. Педагогические функции ушу в системе спортивно-боевых единоборств России: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. С.–Петербург. гос. акад. физ.культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1998. 24 с.

49. Максименко Г.М., Саєнко В.Г. Показники взаємозв'язку силової і технічної підготовленості каратистів високої кваліфікації. Теорія і практика фізичного виховання: наук.-практ. журнал. Донецьк: ДонНУ, 2008. С. 462–467.

50. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте.

Москва : Физкультура и спорт, 1974. 154 с.

51. Маслов А.А. Китай: колокольца в пыли. Странствия мага и интеллектуала. Москва: Алетейя, 2003, с. 314-322.

52. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б. Кофмана. Москва: Физкультура и спорт, 1998. 496 с.

53. Національна доктрина розвитку освіти. Офіційний вісник України від 03.05.2002. 2002 р., № 16. 11 с.

54. Нестеров А.А., Забурдаева М.Н. Цели и содержание физического воспитания учащихся общеобразовательных школ стран Азии (Япония, Корея, Китай). Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. №6. С. 58–61.

55. Никитюк Б.А. Адаптация, конституция и моторика. Теория и практика физической культуры. 1989. № 1. С. 40–42.

56. Новіков А.А. Науково-методичні проблеми спортивного єдиноборства. Теорія і практика фізичної культури. 1999. № 9. С. 50–56.

57. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: дис. ... доктора пед. наук : 13.00.09. Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2003. 419 с.

58. Окунь Я. Факторный анализ. Москва: Статистика, 1980. 200 с.

59. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1– 11 класи. Київ: Початкова школа, 2001. 112 с.

60. ПакА. Таэквондо – как феномен корейской культуры. Электронный ресурс. – Режим доступа: http://world.lib.ru/k/kim_o_i/nbvcbf98560.shtml.

61. Пилат В. „Бойовий гопак”. Львів: Галицька Січ. 1994. 288 с.

62. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. Київ: Здоровья, 1989. 168 с.

63. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. Київ:

Здоровье, 1980. 336 с.

64. Рим Сеунг Мін. Підручник тхеквондо для українців: навч. видання. Сеунг Мін Рим. Київ : Фенікс, 2003. 186 с.

65. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків: ХаДІФК, 2001. 220 с.

66. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. фіз. вих. і спорту. Харків: ОВС, 2007. 271 с.

67. Сидоренко В.К. Проблема актуальна, різнобічна : Про інтеграцію навч. предметів у пед. теорії і практиці. Рідна школа. 1992. № 7-8. С. 30–34.

68. Спортивная физиология. Под ред. Я.М. Коца. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 240 с.

69. Столітенко Є.В. Виховання в учнів 5–7 класів позитивного ставлення до занять фізичною культурою: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.07. Інститут проблем виховання АПН України. Київ, 2002. С. 162–184.

70. Страшко С.В., Гриньова М.В., Мороз І.В., Міненко А.О. Методика викладання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності : навч. програма. Київ: Освіта України, 2005. 16 с.

71. Страшко С.В. Животовська Л.А. та ін. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу. Навч. метод. посіб. для викладачів валеології, основ медич. знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студ. вищих педагог. навч. закладів. Київ: Освіта України, 2005. 316 с.

72. Сухомлинський О.В. Цінності у вихованні дітей та молоді: стан розроблення проблеми. Педагогіка і психологія. 1997. № 1. С. 105–110.

73. Сухомлинський В.О. Як виховати справжню людину. Вибраш твори в 5-ти т. Т. 2. Київ: Радянська школа, 1976. С. 149–416.

74. Царик А.В. Физическая культура как основа здорового образа жизни сегодня и в XXI веке. Теория и практика физической культуры. 1991.

№1. С. 2–3.

75. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров’я нації”. Київ, 1998. 48 с.

76. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: навч. посібник. Луцьк: Надстир'я, 1994. 96 с.

77. Чой Хонг Хи. Энциклопедия тхеквондо. Москва: ТДК, 1993. 763 с.

78. Шаулин В.Н. По пути постепенных преобразований. Физическая культура в школе. 1992. № 7–8. С. 2.

79. Шиян Б.М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Рівне: Принт Хауз, 2001. Вип. 2. С. 371–374.

80. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

81. Naglak Z. Metodyka trenowania sportowca. Wroclawsu: Skrypty AWF, 1991. 296 s.

82. Shephard R.J. The impact of exercise on the immune system : NK cells, interleukins 1 and 2 and related responses / Shephard R.J., Rhind S., Shek P.N. In J.O. Holloszy (Ed.). – Exercise and Sports Sciences Reviews, 1995. № 23. P. 214–241.