

Єдність навчання, виховання та оздоровлення дітей дошкільного віку у процесі занять карате

Боднар І.Р., Вітос Я.К.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація:

Проведені аналіз і узагальнення спеціальної літератури. Теоретично доведено можливість вирішення комплексу навчальних, виховних та оздоровчих завдань фізичного виховання дітей засобами карате. Встановлено, що застосування дихальних вправ, вправ спортивного і хореографічного характеру сприяють покращенню показників фізичного та психічного розвитку дітей. Доведено, що заняття карате поліпшують діяльність серцево-судинної, дихальної системи, системи крові; сприяють формуванню правильної постави, загартовуванню; підвищують рівень розвитку координації, гнучкості, сили і швидкості.

Боднар И.Р., Витос Я.К. Единство обучения, воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста в процессе занятий карате. Проведены анализ и обобщение специальной литературы. Теоретически доказана возможность решения комплекса учебных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания детей средствами каратэ. Установлено, что применение дыхательных упражнений, упражнений спортивного и хореографического характера способствуют улучшению показателей физического и психического развития детей. Доказано, что занятия каратэ улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы крови, способствуют формированию правильной осанки, закалке, повышают уровень развития координации, гибкости, силы и скорости.

Bodnar I.R., Vitos Y.K. The unity of training, education and health of preschool children in the process of training in karate. The literature were analyzed and syntheses. Theoretically proved the possibility of solving complex educational, recreational and educational objectives of physical education of children by means of karate. Found that the use of breathing exercises, exercises of sports and dance character helps to improve physical and mental development of children. It is proved that karate training improves the cardiovascular and respiratory systems, blood system and contribute to the formation of a correct posture, hardening, increase the level of coordination, flexibility, strength and speed.

Ключові слова:

виховання, завдання, дошкільнята, карате.

воспитание, задача, дошкольники, каратэ.

education, task, preschool children, karate.

Вступ.

Сучасна педагогічна наука розглядає освіту, виховання і розвиток особистості як основні функції навчання, які тісно пов'язані. У процесі різноманітних форм фізичного виховання діти отримують знання, у них формується рухові вміння і навички, розвиваються фізичні якості, виховуються позитивні моральні і волевовольні риси характеру. У процесі навчання педагог передає дітям соціальний досвід оволодіння різноманітними діями, вказуючи на їх розвиток і вдосконалення.

Разом з тим, на сьогодні у дітей спостерігається надмірне захоплення комп'ютерними іграми та мультфільмами і одночасно недостатня увага батьків до здоров'я своєї дитини. Тому, ми вважаємо, що одним із позитивних впливів на стан здоров'я дітей можуть бути заняття з карате, які гармонійно розвивають душу і тіло і вже з раннього віку сприяють вихованню волі і цілеспрямованості.

У сучасних наукових дослідженнях встановлено, що на показники фізичного і психічного розвитку дітей дошкільного віку позитивно впливають: дозований біг і дихальні вправи [1, 13] вправи спортивного характеру [8, 9], хореографія [10, 22], елементи туризму [17, 18], а також режими рухової активності [14]. Проте можливість гармонійного фізичного і психічного розвитку дітей старшого шкільного віку засобами карате не вивчалася.

Вирішення проблеми поєднаного духовного та тілесного розвитку у дітей дошкільного віку було започатковано в низці наукових досліджень [15, 16 та ін.].

Одним із засобів, що володіє різнобічним впливом на старших дошкільників вважається танець [10, 22]. Застосування видів рухової активності, що містять хореографічні елементи, є важливими для зміцнення здоров'я дітей, покращення фізичного розвитку, формування постави, духовного розвитку, формування

необхідних моральних якостей, інтересу до рухової діяльності [15, 20]. «Ката» в карате також за формою нагадують танцювальні елементи.

Низкою фахівців [15, 17] обґрунтовано, що з метою оздоровлення та гармонійного розвитку дитини у процесі фізичного виховання в умовах дошкільного освітнього закладу можливим є використання елементів туризму. Встановлено, що використання засобів туризму в сприяє ефективнішому розвитку фізичних якостей дітей 5-ти та 6-ти років, а ігрова туристська діяльність створює умови для формування вміння налагоджувати дружні стосунки з однолітками і сприяє підвищенню рівня позитивних взаємовідносин [17, 20].

На підставі факторного, дисперсійного та кореляційного аналізу структури рухової та пізнавальної діяльності з'ясовано, що у хлопчиків і дівчаток 5-ти і 6-ти років координаційні якості найбільшою мірою пов'язані з розумовими [17, 20]. Це дає можливість застосовуючи у фізичному вихованні види рухової активності, спрямовані на розвиток координації рухів, цілеспрямовано сприяти розвитку пізнавальних здібностей старших дошкільників. Одним із таких видів спорту є карате.

Фахівцями [1, 13] обґрунтовано і доведено ефективність системного застосування дозованого бігу і дихальних вправ у фізичному вихованні дошкільнят з метою оздоровлення [2, 16]. Встановлено [1], що респіраторні тренування дітей дошкільного віку сприяли покращанню параметрів фізичного розвитку, підвищенню функціональної активності захисних систем організму, оптимізації патерну дихання, ліквідації гіпервентиляції, розширенні адаптації системи зовнішнього дихання; збільшення активності респіраторної мускулатури, оптимізації вегетативних функцій. Створено [13] систему методів дозованого бігу у сполученні з дихальними вправами й елементами загартовування у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, які часто

хворіють на гострі респіраторні захворювання [2, 16]. Однак фахівцями не бралось до уваги, що дозований біг і дихальні вправи є низькоемоційними засобами фізичного виховання, а тому нецікавим для дітей дошкільного віку. Натомість заняття бойовими мистецтвами, маючи у своєму арсеналі засоби дихального характеру оздоровчого характеру, приваблюють дітей і викликають інтерес до регулярних занять.

Натомість ігри характеризуються великою емоційністю, насичені високою руховою активністю вимагають від дітей виявлення різноманітних фізичних якостей і рухових дій. Тому ігри, у тому числі й спортивного характеру, вважаються фахівцями [8, 9] одним із найбільш дієвих засобів, які сприятливо впливають на організм дошкільнят. Фахівцями розкрито взаємозв'язок між засвоєнням дітьми технічних прийомів ігор спортивного характеру, рухливими уміннями та навичками та розвитком фізичних якостей. З'ясовано, що ігри в городки, бадмінтон, хокей (на траві) і футбол сприяють розвитку швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили дітей віком 6–7 років. Гра привчає дітей до колективних дій, взаємодопомоги, вимагає підпорядкування особистих прагнень кожного гравця спільній меті. Заняття іграми сприяють удосконаленню психічної діяльності, поліпшення швидкості реакції й орієнтування, розвитку творчого мислення. Застосування засобів карате в ігровій формі, імовірно, буде слугувати комплексному вирішенню усіх завдань, що стоять перед фізичним вихованням дошкільнят.

Встановлено [12], що застосування народних ігор у фізичному вихованні сприяє розвитку м'язової сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості у дітей 1-3 класів. Застосування національних рухливих ігор сприяє не лише розвитку і вдосконаленню рухових якостей, а й вихованню позитивних рис особистості, естетичного, морально-етичного, культурного виховання дітей молодшого шкільного віку [12]. Проте можливості східних двобоїв у формуванні фізичних якостей, морального і культурного виховання дошкільнят не проводилися.

Підводячи резюме, зазначимо, що засоби карате ще не знайшли системного застосування в організації фізичного виховання в дошкільних закладах, що, імовірно, пов'язано з недостатньою розробкою організаційно-методичних підходів до використання елементів карате у практиці дошкільного фізичного виховання. Наукових пошуків, які сприяли б формуванню методичного забезпечення застосування карате у виховному процесі дошкільних закладів для гармонійного розвитку старших дошкільників не ведеться.

Дослідження проводиться згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту 3.2. “Теоретико-методичні основи позаурочних форм фізичного виховання дошкільнят та учнівської молоді”.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування можливостей вирішення навчальних, виховних та оздоровчих завдань і цілей фізичного виховання дошкільнят, які регулярно займаються карате.

Результати досліджень.

Під час виконання фізичних вправ відбуваються глибокі зміни в діяльності м'язів, центральної нервової системи та всіх внутрішніх органів, що сприяє поліпшенню здоров'я і фізичного розвитку дітей. Загальне зміцнення здоров'я тісно пов'язане з підвищенням фізичної працездатності організму, яка проявляється у збільшенні сили, підвищення швидкості і витривалості. Відтак, заняття фізичними вправами сприяють вирішенню низки оздоровчих завдань. Дитина займається карате в провітрюваній залі в зручному одязі «кімоно» і босоніж. При цьому здійснюється загартовування організму через повітряне середовище і безпосередній контакт ніг з татамі, що, імовірно, дозволяє організму придбати опірність до застудних захворювань (ГРЗ, нежить, кашель тощо) та інфекційних хвороб (ангіна, кір, краснуха, грип та ін.). Формуванню захисних сил організму сприяє також застосування великої кількості дихальних вправ [1, 13], які є характерними для кожного тренувального заняття з карате.

Ще одним важливим оздоровчим завданням, які успішно вирішуються засобами фізичного виховання є гармонійне зміцнення опорно-рухового апарату і формування правильної постави (тобто утримування раціональної пози під час усіх видів діяльності). У роботі з дітьми дошкільного віку важливо звертати увагу на зміцнення м'язів стопи і гомілки з метою попередження плоскостопості, оскільки воно може істотно обмежити рухову активність дитини. Для гармонійного розвитку всіх основних м'язових груп необхідно передбачати вправи на обидві сторони тіла, вправляти ті групи м'язів, які в меншій мірі тренуються у повсякденному житті, тренувати слабкі групи м'язів. Необхідно також з ранніх років створювати у дитини уявлення про правильну поставу. Дієвим засобом попередження порушень постави: сутулості, асиметрії плечей і лопаток, а також сколіозів (захворювань хребта, що викликаються слабкістю м'язів спини і тривалим перебуванням тіла в фізіологічно незручних положеннях) є фізичні вправи з арсеналу хореографії [10, 22]. Проте у заняттях танцями і карате багато спільного. Так, тренування по програмі карате починаються і закінчуються з ритуалу. Дитина при цьому знаходиться в статичній позі «сейза» сидячи на колінах з прямою спиною, що дає можливість дитині запам'ятати правильне положення хребта. Крім того формуванню правильної постави допомагає цілий розділ програми «кихон» (звід рухів і переміщень в стійках). Стійки в карате засновані на природному фізіологічному положенні тіла. Тренування дітей босоніж при безпосередньому контакті ступні з твердою поверхнею сприяють розвитку м'язів стопи. Ударна техніка ногами позмінно лівою, правою ногою дає можливість дошкільням тренувати м'язи різних груп. При цьому специфіка виконання ударів дозволяє задіяти слабо використані в повсякденному житті групи м'язів [6]. Відтак вивчення розділів «ката» і «кихон» дозволяє дітям сформуванню уявлення про правильну поставу і звести до мінімуму ризик розвитку плоскостопості.

Заняття карате, надаючи оптимального характеру природному процесу становлення форм і функцій організму, що росте, створюючи сприятливі для цього умови, сприяє нормальному функціонуванню усіх систем дитячого організму. Активна рухова діяльність дитини під час заняття сприяє зміцненню дихальної [19] серцево-судинної [11] систем, системи крові [4]. Тому заняття карате спричиняють позитивний вплив на функціональний стан і адаптаційні можливості органів та систем організму.

Тісно пов'язаними з оздоровчими є завдання, спрямовані на виховання фізичних якостей (координаційних, швидкісних, силових і витривалості). Встановлено, що елементи одноборств, включені до змісту програмного матеріалу уроків фізичної культури починаючи з сьомого класу (В. В.Мезенцев, 2009; В. Г.Волков, М. В.Шепелев, 2010), а також навчально-тренувальні заняття з греко-римської боротьби оздоровчої спрямованості (А. Н. Загітов, 2008) позитивно позначилися на показниках фізичної підготовленості школярів. Була розроблена методика розвитку у дітей середнього і старшого дошкільного віку. «Передтренувальна» підготовка дошкільнят до занять греко-римською боротьбою ігровим методом позитивно позначилася на фізичних якостях дітей дошкільного віку (Тичінін М. В., 2008).

Відомо, що у дошкільному віці процес виховання фізичних здібностей не повинен бути спеціально спрямованим на окремішній розвиток кожної з них (Вільчковський Е.С., 2001). Навпаки, на основі принципу гармонійного розвитку слід так підбирати засоби, змінювати діяльність за змістом і характером і регулювати спрямованість рухової активності, щоб забезпечувалося комплексне виховання всіх фізичних здібностей. Карате є універсальним видом спорту, який сприяє розвитку усіх фізичних здібностей людини. Для освоєння розділу «ката» і «кихон» необхідною є хороша гнучкість для виконання широкого арсеналу блоків і ударів. Для успішного освоєння розділу «куміте» (вільний бій) необхідно розвивати швидкість, так як при проведенні поєдинку необхідна швидка зміна дистанції і моментальне проведення атаки. Це підтверджується даними літератури, які свідчать, що спортсмени-каратисти характеризуються високою швидкістю реакції та частотою виконання ударних рухів [5]. Заняття карате сприяють розвиткові низки координаційних якостей: орієнтування у просторі, швидкість реагування і перебудова рухових дій, рівновага, вестибулярна стійкість, здатність до довільного розслаблення м'язів, диференціювання силових параметрів рухів тощо [3, 24].

Суперечать поширеній думці про те, що для проведення поєдинку необхідними є не тільки координація, сила, швидкість, гнучкість, але й витривалість, дослідження науковців [5]. Вони встановили, що спортсмени-каратисти (I спортивного розряду і КМС) характеризуються порівняно низькими показниками швидкісної витривалості, у них спостерігаються невисокі аеробні можливості (МСК) і середній рівень фізичної працездатності (PWC¹⁷⁰). Тобто різновиди витривалості (аеробна, силова і швидкісна) не під-

даються ефективному розвитку на заняттях з карате. Іншими словами – заняття карате спроможне забезпечити розвиток фізичних якостей, сенситивний період яких спостерігається у дошкільному віці.

Властивість двобоїв різнобічно впливати на розвиток координаційних якостей дає можливість цілеспрямовано сприяти розвиткові пізнавальних здібностей старших дошкільників через існування взаємозв'язку між координаційними та розумовими якостями у 5-6-річних дітей [10, 11]. Відтак заняття карате сприяють розумовій діяльності. Навчання новим руховим діям передбачає формування у дітей знань, це – найкращий спосіб поповнення рухових навичок, формування фізичної культури дитини. Чим більшою кількістю різноманітних рухів опанує дитина, тим ширші можливості для розвитку відчуття, сприйняття й інших психічних процесів, тим повноцінніше здійснюється її розвиток. Орієнтування в складних поєдинкових ситуаціях, вміння аналізувати техніку фізичних вправ позитивно впливають на інтелектуальний розвиток дитини. Відтак можливим є вирішення освітніх завдань засобами карате.

Заняття карате під керівництвом кваліфікованого інструктора стимулюють у дітей розумовий розвиток – вчать зосереджувати увагу, розвивають пам'ять, навчають дитину використовувати особливості і компенсувати недоліки властивої їй системи репрезентації (способу сприйняття інформації), відводять від стереотипного мислення, розвивають як логічне, так і образне мислення і т.д. [7].

В процесі занять карате дітям повідомляють елементарні знання з історії карате і східних єдиноборств, що дає можливість доторкнутися до іншої культури, розвиваючи їх інтелектуальні здібності, розширюючи їхні пізнавальні можливості та розумовий кругозір [6].

Реалізація навчальних завдань органічно пов'язана з виховними завданнями. Поняття про виховний характер навчання є однією з основних закономірностей фізичного виховання.

Дитячий вік є найбільш сприятливим для формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами. У рейтингу спортивних інтересів 26,5% дітей молодшого шкільного віку заняття карате посідають перше місце (Кравчук Я., Войнаровська Н., 2008). Застосування улюбленого виду рухової активності під час занять з фізичного виховання буде сприяти формуванню позитивної мотивації до цих регулярних занять а згодом – усвідомленої потреби у регулярній руховій активності на дозвіллі.

На заняттях за авторською системою забезпечується доступність завдань, успішне виконання яких буде стимулювати дітей до більш високої активності. Програма розрахована на перехід від простого до складного, навчання простим рухам змінюється послідовним вивченням більш складних технік. Тим самим відбувається високе стимулювання дітей до регулярних занять. Проводиться постійна оцінка виконаних завдань, оскільки вважається, що увага і заохочення також сприятимуть виробленню позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Програма занять з карате передбачає участь в іспитах, що стимулює дитину до відповідального ставлення до занять.

Виконуючи фізичні вправи і беручи участь у поєдинках, діти отримують уявлення про моральні норми поведінки і позитивні вчинки (про чесність, товариство тощо), систематичне керування ними розвиває у дошкільника вольові якості (сміливість, наполегливість, рішучість, чесність і благородство та ін.) [6, 7, 23, 24]. Емоційна насиченість більшості фізичних вправ збільшує їх вплив на формування особистості дитини. Відтак засобами карате можна формувати соціально важливі якості майбутнього школяра.

Заняття карате впливають на формування характеру дитини – вона стає впевненішою у собі, вчиться стриманості, самоконтролю, цілеспрямованості. Навчання фізичним вправам відбувається в колективних формах роботи, де у дітей виховується почуття колективу, дисциплінованості, організованості. Вивчення карате взагалі і авторська програма зокрема, засновані на дотриманні традицій. Основою традицій є дотримання правил поведінки в «додзе» (залі), повага до вчителя, старших учнів. Для дітей, які займаються цим видом бойових мистецтв, притаманний високий рівень розвитку моральних якостей (повага до старших, скромність, подолання егоїзму, людяність) [6].

Комплексному впливу на формування особистості сприяє естетичне і трудове виховання дошкільнят засобами карате. Заняття карате сприяє здійсненню естетичного виховання [7]. У процесі досконалого виконання фізичних вправ розвивається здатність сприймати, відчувати естетичне задоволення, розуміти і правильно оцінювати красу, витонченість, виразність рухів. Діти також опановують трудовими навичками, пов'язаними з обладнанням приміщення пристроями («лапи», «подушки» і т.і.).

Висновки.

Оздоровчі, освітні та виховні завдання, хоча і є відносно самостійними, насправді найтіснішим чином пов'язані між собою, отже, вирішуватися вони повинні в обов'язковій єдності, у комплексі. Тільки в цьому випадку дитина набуватиме необхідною базою для подальшого всебічного розвитку.

На підставі ґрунтовних наукових досліджень доведено, що застосування дихальних вправ, вправ спортивного і хореографічного характеру у фізичному вихованні дошкільнят сприяють покращенню показників фізичного та психічного розвитку дітей. Заняття з карате передбачають застосування цих засобів у комплексі, що дозволяє рекомендувати його як ефективний засіб для усебічного вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань фізичного виховання.

Заняття карате поліпшують діяльність серцево-судинної, дихальної систем, системи крові; сприяють формуванню правильної постави, загартуванню; підвищують рівень розвитку координації, гнучкості, сили і швидкості. Через виконання вправ карате дитина пізнає світ, розвиваються її психічні процеси, воля, самостійність. Таким чином, у процесі занять карате у дітей змінюється здоров'я, поліпшується фізичний розвиток, розвиваються інтелектуальні здібності, виховуються позитивні моральні та вольові якості. Все це в тісному зв'язку створює комплексний вплив на формування особистості.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення впливу занять карате на фізичний і психічний розвиток дошкільників.

Література:

1. Алпеева А. В. Спрямоване респіраторне тренування в оптимізації функціональних резервів зовнішнього дихання дітей дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. біол. наук : спец. 03.00.13 / А. В. Алпеева, Тавр. нац. ун-т ім. В. І. Вернадського. – Сімф., 2008. – 19 с.
2. Багінська О. В. Особистісно орієнтоване навчання руховим діям дітей 5 – 6 років в умовах дошкільного навчального закладу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 / О. В. Багінська; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 20 с.
3. Волков В. Г. Методические особенности обучения школьников специально-подготовительным упражнениям по разделу «Элементы единоборств» / В. Г. Волков, М. В. Шепелев // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Беллинского. – 2010. – № 20. – С. 72-79.
4. Мирная А. В. Динамика показателей системы крови у больных ревматоидным артритом в процессе курса реабилитации средствами каратэ / Мирная А.В., Шелест Л.А., Маликов Н.В., Богдановская Н.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х. – 2009. – №4. – С. 82 – 86.
5. Дунець-Лесько А. Аеробні та анаеробні можливості і рівень спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів / Антоніна Дунець-Лесько, Любомир Вовканич, Ігор Богдан // Молода спортивна наука України. – Ж. – 2011. – Т.1. – С. 80-86.
6. Петришин Ю.В. Карате як засіб фізичного і психічного розвитку дітей старшого дошкільного віку / Ю. В. Петришин, І. Р. Боднар, Я. К. Вітос // Спортивна наука України. – Ж. – 2010. – № 3. – С. 11-20.
7. Клименко А. И. Регуляция психических функций в единоборствах / А. И. Клименко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 31-33.
8. Конох О. Є. Формування технічних прийомів ігор спортивного характеру у дітей старшого дошкільного віку (на прикладі ігор «футбол», «хокей») / О. Є. Конох // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х. – 2007. – № 6. – С. 149-152.
9. Макарова Е. В. Ігри та вправи з елементами футболу дітей дошкільного віку з порушенням постави / Е. В. Макарова, В.

References:

1. Alpieieva A. V. *Spryamovane respiratorne trenuvannya v optimizaciyi funkcional'nikh rezerviv zovnishn'ogo dikhannia ditej doshkil'nogo viku* [Directional respiratory training to optimize functional reserves of external respiration preschoolers], Cand. Diss., Simferopol, TNU Publ., 2008, 19 p.
2. Bagins'ka O. V. *Osobistisno oriientovane navchannia ruhovim diiam ditej 5 – 6 rokov v umovakh doshkil'no navchal'nogo zakladu* [Individually oriented learning motor actions of children 5 – 6 years in a pre-school], Cand. Diss., Kiev, NPU Publ., 2008, 20 p.
3. Volkov V. G., Shepelev M. V. *Izvestia Penzenskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Proceedings of the Penza State Pedagogical University], 2010, vol.20, pp. 72-79.
4. Mirnaia A.V., Shelest L.A., Malikov N.V., Bogdanovskaia N.V. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2009, vol.4, pp. 82 – 86.
5. Dunec'-Les'ko A., Vovkanich Liubomir, Bogdan Igor. *Moloda sportivna nauka Ukrayini* [Young sport science of Ukraine], 2011, T.1, pp. 80-86.
6. Petrishin Iu. V., Bodnar I. R., Vitos Ia. K. *Sportivna nauka Ukrayini* [Sport science of Ukraine], 2010, vol.3, pp. 11-20.
7. Klimenko A. I. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2010, vol.3, pp. 31-33.
8. Konokh O. Ie. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2007, vol.6, pp. 149-152.
9. Makarova E. V., Zalozlo V. V., Klimenko P. K. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2005, vol.15, pp. 30-34.
10. Martinenko O. V. *Pedagogichni umovi formuvannia khoreografichnikh umin' ditej 5-6 rokov u doshkil'nikh zakladakh*

- В. Залойло, С. К. Клименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х. – 2005. – № 15. – С. 30-34.
10. Мартиненко О. В. Педагогічні умови формування хореографічних умінь дітей 5-6 років у дошкільних закладах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 / О. В. Мартиненко, Ін-т пробл. виховання АПН України. – К., 2005. – 19 с.
 11. Мирная А. В. Динамика показателей вариационной и амплитудной пульсометрии у больных ревматоидным артритом в процессе курса реабилитации средствами каратэ / А. В. Мирная, Н. В. Маликов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х. – 2008. – № 10. – С. 78-80.
 12. Мудрик С. Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. Б. Мудрик; Волинський держ. ун-т імені Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 14 с.
 13. Мятага О. М. Застосування дозованого бігу і дихальних вправ у фізичному вихованні дошкільнят, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. М. Мятага; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2004. – 20 с.
 14. Тупчий Н. А. Режимы двигательной активности детей 5–6 лет с различным уровнем физического состояния : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н. А. Тупчий, НУФВУС Украины, К., 2001. – 18 с.
 15. Пангелов Б. П. Організаційно-методичні засади туристсько-красназвочної роботи з дітьми в умовах дошкільної освітньої установи / Б. П. Пангелов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х. – 2007. – № 6. – С. 221-223.
 16. Пивовар А. А. Посвіднений розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. А. Пивовар; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2005. – 20 с.
 17. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Поліщук; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2008. – 20 с.
 18. Федорова О. В. Типологические свойства личности спортсменов / О. В. Федорова, Н. В. Иваненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х. – 2007. – № 5. – С. 189-191.
 19. Циганок О. В. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів одноборств // О. В. Циганок, К. С. Зусва, В. С. Габелко // Вісник Запорізького національного університету, № 2. – 2009. – С. 167-177.
 20. Черепаня Н. І. Організаційно-педагогічні умови підготовки дітей до школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 / Н. І. Черепаня, Південноукраїнський держ. пед. ун-т імені К. Д. Ушинського. – Одеса, 2006. – 23 с.
 21. Черненко С. О. Особливості фізичного розвитку дівчаток 6-10 років / С. О. Черненко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 6. – С. 32-34.
 22. Шевченко Ю. М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Ю. М. Шевченко, Ін-т пробл. виховання АПН України. – К., 2009. – 20 с.
 23. Яремко М. Вплив занять східними одноборствами на формування духовних якостей особистості / М. Яремко, А. Шемечко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х., – 2003. – № 18. – С. 17-21.
 24. Яремчук Ю. Я. Соціально-психологічні аспекти у тренуваннях студентів з карате до / Ю. Я. Яремчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х. – 2008. – № 10. – С. 143-148.
- [Pedagogical conditions of formation of choreographic skills of children ages 5-6 in pre-school], Cand. Diss., Kiev, IPEAPN Publ., 2005, 19 p.
11. Miraia A. V., Malikov N. V. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2008, vol.10, pp.78-80.
 12. Mudrik P. B. *Efektivnist' zastosuvannia nacional' nikh rukhlyvikh igor na urokakh fizichnoyi kul'turi u pochatkovij shkoli* [The effectiveness of the national outdoor games on the lessons of physical education in elementary school], Cand. Diss., Lutsk, VSU Publ., 1999, 14 p.
 13. Miatiga O. M. *Zastosuvannia dozovanogo bigu i dikhal' nikh vprav u fizichnomu vikhovanni doshkil' niat, iaki chasto khvoriut' na gostri respiratorni zakhvoriuvannia* [The use of graduated running and breathing exercises in physical education preschoolers, who often suffer from acute respiratory infections], Cand. Diss., Kharkov, KSAPC Publ., 2004, 20 p.
 14. Tupchij N. A. *Rezhimy dvigatel'noj aktivnosti detej 5–6 let s razlichnym urovnem fizicheskogo sostoiannia* [Modes of physical activity for children 5-6 years with varying levels of physical], Cand. Diss., Kiev, NUPES Publ., 2001, 18 p.
 15. Pangelov B. P. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2007, vol.6, pp. 221-223.
 16. Pivovar A. A. *Poiednaniy rozvitok fizichnikh i piznaval' nikh zdbnostej ditej 5 i 6 rokov u procesi fizicnogo vikhovannia* [Development of combined physical and cognitive abilities of children 5 and 6 years in the physical education], Cand. Diss., Lvov, LSUPC Publ., 2005, 20 p.
 17. Polishchuk V. V. *Rozvitok rukhovikh i rozumovikh zdbnostej ditej 5-go i 6-go rokov zhittia v procesi fizicnogo vikhovannia zasobami doshkil' nogo turizmu* [The development of motor and mental abilities of children of the 5th and 6th years of life in the physical education facilities preschool Tourism], Cand. Diss., Lvov, LSUPC Publ., 2008, 20 p.
 18. Fedorova O. V., Ivanenko N. V. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2007, vol.5, pp. 189-191.
 19. Ciganok O. V., Zueva K. P., Gabelko V. P. *Visnik Zaporiz'kogo nacional' nogo universitetu* [Bulletin of Zaporizhzhya National University], 2009, vol.2, pp. 167-177.
 20. Cherepania N. I. *Organizacijno-pedagogichni umovi pidgotovki ditej do shkoli* [Organizational and pedagogical conditions of children in school], Cand. Diss., Odessa, PSPU Publ., 2006, 23 p.
 21. Chernenko P. O. *Teoriia ta metodika fizicnogo vikhovannia* [Theory and methods of physical education], 2009, vol.6, pp. 32-34.
 22. Shevchenko Iu. M. *Fizichnij rozvitok ditej starshogo doshkil' nogo viku zasobami integracijy rukhiv i muziki* [Physical development of children of senior preschool age means the integration of movements and music], Cand. Diss., Kiev, IPEAPN Publ., 2009, 20 p.
 23. Iaremko M., Shemechko A. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2003, vol.18, pp. 17-21.
 24. Iaremchuk Iu. Ia. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2008, vol.10, pp. 143-148.

Information about the authors:

Bodnar Ivanna Romanovna
 bodnar_i@km.ru
 Lvov State University of Physical Culture
 Kostyushko str. 11, Lvov, 79000, Ukraine.

Vitos Yaroslav Kazimirovich
 bodnar_i@km.ru
 Lvov State University of Physical Culture
 Kostyushko str. 11, Lvov, 79000, Ukraine.

Came to edition 01.09.2011.

Информация об авторах:

Боднар Ивана Романовна
 bodnar_i@km.ru
 Львовский государственный университет физической культуры
 Ул. Костюшко 11, г. Львов, 79000, Украина.

Витос Ярослав Казимирович
 bodnar_i@km.ru
 Львовский государственный университет физической культуры
 Ул. Костюшко 11, г. Львов, 79000, Украина.

Поступила в редакцию 01.09.2011г.