

- непохитна відданість ідеям, принципам народної моралі, духовності (правдивість і справедливість, скромність і працьовитість тощо);
- відстоювання повної свободи і незалежності особистості, народу, держави;
- турбота про розвиток національних традицій, звичаїв і обрядів, бережливе ставлення до рідної природи, землі;
- прагнення робити пожертви на будівництво храмів, навчально-виховних і культурних закладів;
- цілеспрямований розвиток власних фізичних і духовних сил, волі, можливостей свого організму;
- уміння скрізь і всюди чинити шляхетно, виявляти інші чесноти.

Козацька педагогіка - це унікальне явище, частина довшеної народної педагогіки, яка увібрала в себе народну виховну мудрість, ідейно-моральний, емоційно-естетичний та психолого-педагогічний зміст богатирської епохи життя наших пращурів періоду славетної Київської Русі. Головною метою вбачала формування козака-лицаря, мужнього громадянина з яскраво вираженою національною свідомістю і самосвідомістю.

Основні завдання козацької педагогіки- готувати фізично загартованих громадян, з міцним здоров'ям, мужніх воїнів-захисників рідного народу від чужоземного поневолення, виховувати у підростаючих поколіннях український національний характер, світогляд, національні і загальнолюдські цінності: високі лицарські якості, пошану до старших, жінок, прагнення допомагати іншим, милосердя. Вони носили державницький характер - виховувати таких громадян, які б розвивали національну культуру, економіку та інші сфери життєдіяльності народу самостійної держави до світового рівня[3].

Виховний арсенал українського народу багатий і різноманітний. У ньому втілені погляди наших предків на духовну та фізичну культуру. Тому вона цілком заслуговує на всебічне вивчення і використання в сучасному фізичному вихованні з неухильним збереженням усіх його етнорегіональних виявів[1].

Наукові дослідження в галузі етнопедагогіки і психології виявили найсильніше бажання у дитини – це бажання ігрової діяльності. Дитина рухається під час гри, вона вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість. Національні рухливі ігри створюють найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок, сприяють розвитку тілесних і духовних сил, виховують позитивні риси характеру[5].

Вивчення етнографічних джерел українського народу переконливо показує, що в його давній історії фізичне виховання було одним з основних видів щоденної діяльності, обрядів, підготовки до праці, виконання оборонних функцій. Важливими факторами його впровадження було свідоме застосування фізичних вправ у повсякденному житті, обумовленість потребами особистості та суспільства[1].

У Запорізькій Січі функціонувала ефективна система фізичного виховання, основу якої склали віковічні звичаї українського народу. Вона носила виключно національний характер[3].

В системі фізичного виховання козаків переважали ігрові та змагальні форми використання фізичних вправ; часто у поєднанні з піснями або музикою.

Козацька педагогіка як невід'ємна складова української етнопедагогіки акумулювала в собі вироблені віками та апробовані часом традиції тіловиховання молоді.

Система освіти і виховання у школах Запорозької Січі[4] (козацькі, січові, полкові, паланкові, парафіяльні та інші школи) передбачала формування у молоді, крім якостей лицарської честі, певної системи доблесті та звитяги, а саме:

- готовності боротися до загиби за волю, честь і славу України;
- нехтування небезпекою, коли справа стосується нещастя рідних, друзів, побратимів;
- ненависть до ворогів, прагнення визволити рідний край від чужих зайд-завойовників;
- здатність відстоювати рідну мову, культуру, право бути господарем на власній землі;

Важливим здобутком освітньої роботи на Запорізькій Січі була реалізація принципу гармонійного розвитку людини, особливо в структурі січової школи, де поруч із загальноосвітніми предметами багато уваги приділялось психофізичному вдосконаленню майбутніх козаків[2].

Таким чином, факт існування на Січі суворого фізичного виховання не викликає ніякого сумніву і є незаперечним. Більше того, детальне вивчення і аналіз історичних матеріалів та наукових праць дозволяє констатувати, що в Запорізькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Це твердження обґрунтовується такими основними положеннями:

1. Свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ.
2. Посилене фізичне виховання дітей і молоді в січових школах.

Український народ ставився до козаків з великою повагою і любов'ю, які в його очах виростили до символу мужності, честі, людської і національної гідності. Поступово сформувався суспільний тип козака, кращі риси якого лягли в основу найкращих елементів становлення української нації. Право називатись козаком вважалось найпочеснішою відзнакою.

#### **Висновки:**

Виходячи із вищенаведеного, можна зробити висновок, що місце козацької педагогіки як складової української етнопедагогіки в системі виховання сучасної молоді важко переоцінити. Вона формує в дітей і молоді синівську любов до рідної мови, культури, землі, народу, Батьківщини, виховує в них незламну силу волі й духу, високу лицарську мораль, духовність. Тому козацьку педагогіку, традиції українського народу, закладені з часів козацтва, необхідно вивчати, переосмислювати, і застосовувати для того, щоб змалку в дитині формувати і розвивати риси господаря, патріота, громадянина, адже формування патріота, мужнього громадянина Української держави, її захисника з яскраво вираженою національною свідомістю і самосвідомістю, світоглядом і характером, високою мораллю і духовністю є актуальним і сьогодні.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Грушевський М. Дитина в звичаях і віруваннях українського народу //Матеріали для українсько-руської етнології.Т.9.-Львів, 1907.
2. Гуслистий К., Апанович О./ Запорізька Січ та її прогресивна роль в історії українського народу.- К.Д954.-88 с.
3. Гутник І. Козацька педагогіка як складова система національного виховання молоді /Поч. школа.- № Ю.-К.,2003.-С.47-49.
4. Руденко Ю./ Українська козацька педагогіка і духовність. - Умань, 1995. - С. 12 - 15.
5. Шиян Б.М., Папуша В.Г./ Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.
6. Додаткові джерела інформації / [http// www.ukr.univer.kharkov.ua](http://www.ukr.univer.kharkov.ua)

*Мартинюк А.*

*Наук. керівник – доц. Єднак В.Д*

### **ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОГО ВІДБОРУ ДО ЗАНЯТЬ БІГОМ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ.**

**Актуальність.** У переважній більшості видів легкої атлетики світові досягнення настільки високі, що повторити їх, а тим більше перевищити досягнення під силу тільки талановитим атлетам. У зв'язку з цим особливо важливе значення має відбір здатних легкоатлетів. З його допомогою можна вирішити проблеми підготовки спортивних резервів, без яких немислимий прогрес у спорті. Також можна спостерігати як помітно знизився рівень результатів українських легкоатлетів за останні роки. На думку багатьох тренерів проблема тут не тільки в тому, що лідери збірної не можуть проявити себе, але і в низьких результатах з бігу на середні і довгі дистанції в країні в цілому. Так для проходження в фінальну частину чемпіонату України з бігу на 800м, 1500м, 3000м чи 5000м достатньо показати результат рівня КМС, а іноді і 1-го розряду. Однією із основних проблем цього явища багато фахівців вважають неякісну підготовку спортсменів, але водночас ці фахівці зазначають про помилки під час відбору юних бігунів, про відсутність єдиної і максимально-ефективної системи відбору. [1]

Проблема здібностей хвилювала людей ще в далекій давнині. Поняття про здібності в науковий обіг вперше ввів давньогрецький філософ Платон (428-348 рр. до н. е.), він же запропонував ідею відбору людей до військової служби за оцінкою їх здібностей за допомогою тестів.

Дискусії ведуться, головним чином, навколо одного питання: чи є здібності вродженими або набутими характеристиками людини?

Одні захищають позицію, згідно з якою і геній, і талант, і здібності - результат виховання, що вроджені можливості у всіх людей абсолютно однакові. Інші дослідники роблять висновок про спадкову зумовленість здібностей.

Проблема відбору в спорті у світовій літературі висвітлена досить широко, накопичені значні експериментальні дані характеризують істотні аспекти відбору в окремих видах спорту. Разом з тим, питання спортивного відбору відносяться до числа недостатньо вивчених і продовжують залишатися центральною проблемою дитячо-юнацького спорту. В даний час поряд з подальшою експериментальною розробкою різних сторін відбору і спортивної орієнтації зростає необхідність у теоретичному аналізі та узагальненні матеріалів численних досліджень, створення науково обґрунтованих програм відбору талановитих спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки. [7,8]

**Предмет дослідження:** процес підготовки бігунів на середні дистанції

**Об'єкт дослідження:** початковий відбір бігунів на середні дистанції

**Мета дослідження:** визначити особливості початкового відбору до занять бігом на середні дистанції.

**Завдання дослідження :**

Ознайомитись з теоретичними засадами спортивного відбору бігунів на середні дистанції в доступній літературі.

Визначити думку тренерів щодо відбору до занять бігунів в секції легкої атлетики.

Для вирішення поставленої мети застосовувались такі **методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Анкетування.

**Результати дослідження.** Аналіз науково - методичної літератури проводився з метою узагальнення матеріалу про основи спортивного відбору . Проаналізувавши літературні джерела ми дізналися про основні вимоги до «потенційно обдарованих» бігунів-середньовиків, дізналися про основні методи їх відбору. Отож літературні джерела характеризують нам відбір як: систему організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні та медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляються задатки здібності дітей, відповідні специфіці певного виду спорту .Відбір базується на діагностиці психологічних і психофізіологічних індивідуальних особливостей людини, контрольованих у розвитку спадковими факторами. Відібрати найбільш придатних, для досягнення високого результату з виду спорту, – це основна задача спортивного відбору [5].Оптимальний вік початку спеціалізації з бігу на 800 м перебуває у діапазоні 12 - 16 років, з бігу на 1500 м – 13 - 16 років, вік перших великих міжнародних успіхів - буде в діапазоні 19 - 21 року (1500 м – 20 - 22 року), вік найвищих досягнень - буде в діапазоні 22 - 25 років (1500м – 27 - 33 роки) [8].

Зважаючи на викладене, в навчально-тренувальні групи ДЮСШ доцільно зараховувати юних бігунів на середні дистанції віком від 12 - 13 до 15 - 16 років, не дотримуючись суворовікової регламентації положення, інакше можна втратити великий загін потенційно перспективних бігунів[4]/ Практика показує, що майже 70% провідних бігунів світу на 800 м розпочали спеціалізованим тренувань в 14 років і пізніше, серед видатних бігунів на 1500 м взагалі немає таких, хто розпочав б спеціалізацію в 12 років. Також багато авторів стверджують, що варто враховувати і відношення родини до систематичних занять спортом. З цією метою тренер повинний проводити бесіди з батьками або анкетне опитування. Також при відборі юних спортсменів потрібно звертати увагу на батьків, з позиції генетичного потенціалу дитини до занять спортом. Вивчення ступеня успадкованого різних морфо-функціональних показників організму людини показало, що генетичні впливу на них надзвичайно різноманітні[2, 6].

Також більшість дослідників [3,4] визнають, що жоден із тренувальних методів не піде на користь й не дасть бажаних результатів, якщо не враховані індивідуальні психологічні особливості учня, що займається спортом.

Конкретне завдання індивідуалізації підготовки полягає в необхідності обліку всіх потенційних можливостей, особистісних резервів учня, а також додатково індивідуально

підібраних методів навчання, беручи до уваги особливості характеру, темпераменту, психічного стану в конкретній ситуації, так само як і плановані цілі й завдання[7,9].

Після аналізу літератури нами була розроблена анкета для опитування тренерів з легкої атлетики, мета якою була: дізнатися думку тренерів щодо відбору юних бігунів та про методи якими вони користуються на початковому відборі. Наша анкета складалася з 14 запитань.

В опитуванні взяли участь 19 тренерів з легкої атлетики нашої і сусідніх областей, вік яких становив: до 35 років - 20% тренерів, до 50 років – 40% і більше 50 років - 40% опитаних . Тренерський стаж роботи: до 10 років 15%, 10-15 років – 40% і більше 20 років 45% тренерів. Опитані тренери мали: третю тренерську категорію - 30%, другу - 25%, першу - 20% і 25% - вищу. Всі опитані тренери заявили, що питання спортивного відбору є актуальним в наш час. Під час відбору найбільшими проблемами тренерів є небажання дітей займатися бігом і низький рівень їх здоров'я. Щодо значимості фізичних якостей під час відбору бігунів то 60% тренерів на перше місце поставили витривалість, 25% швидкість і 15% вибухову силу. Якщо більшість тренерів на перше місце поставили витривалість то з другим місцем вийшли деякі розбіжності: 35% сказали, що це швидкісна витривалість, 30% такою якістю назвали швидкість, 20% витривалість і 15% гнучкість.

На запитання: які тести ви застосовуєте при відборі бігунів-середньовиків близько 40% опитаних сказали, що вони користуються рекомендаціями навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл і використовують такі тести: біг 30м, 60м і 600м, а також стрибок у довжину з місця. Слід зазначити, що ніхто з даного числа опитаних не використовує потрібний стрибок з місця який нам рекомендує програма. Ще 20% тренерів відповіли, що також беруть до уваги тести навчальної програми, але в кожній конкретній ситуації спираючись на власний досвід тренери підбирають і інші тести дивлячись на вік і контингент спортсменів. Наступні 40% респондентів заявили, що спортивний відбір – це комплексна оцінка якостей дитини, тому, окрім тестів з фізичної підготовки, тренери для відбору юних спортсменів використовують і психологічні тести, співвідношення маси і зросту дитини, визначення спірометрії, час затримки дихання, а також – успішність дітей у навчанні, посилаючись на те, що хороший спортсмен має бути інтелектуалом. Також даний контингент тренерів відповіли, що практично завжди звертають увагу на батьків потенційних бігунів, з точки зору генетичної складової. Заявили вони і про те, що процес тренування бігунів на середні дистанції є досить монотонним, тому при відборі потрібно враховувати і тип темпераменту спортсменів. Такі відповіді давали переважно тренери з тривалим стажем роботи і з першою або вищою тренерською категорією. Натомість, тренери з меншим досвідом роботи заявляли, що всі ці дані не мають такого важливого значення як фізична підготовка.

На запитання: Чи може надто ранній вік початку занять спортом негативно відбитися на подальших результатах спортсмена? Відповідь була наступною: 80% респондентів заявили, що за умови розумного тренерського підходу до процесу тренувань це ніяким чином не вплине негативно на результати спортивної діяльності. А от щодо вузькоспеціалізованої підготовки, то більшість тренерів заявили, що її не варто починати з раннього віку, бо саме це може стати причиною раннього завершення спортивної кар'єри.

**Висновок.** Аналіз літературних джерела і опитування тренерів з легкої атлетики засвідчили, що відбір – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні та медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляються задатки і здібності дітей, до занять певним видом спорту. Ефективний спортивний добір може бути здійснений на основі тривалих комплексних досліджень, про що заявили близько 40% опитаних тренерів переважно першої і вищої тренерської категорії. Більшість опитаних тренерів пріоритетними фізичними якостями для бігу на середні дистанції вважають витривалість і швидкісну витривалість. Майже всі тренери погодилися з тим, що при відборі потрібно зважати на тип темпераменту і психічні якості спортсмена, його мотивацію до занять і відношення родини до спортивної діяльності їх дитини. Тому відбір і орієнтацію спортсменів неможливо проводити повноцінно лише на підставі педагогічного тестування для цього потрібні ще дані медико-біологічних, психологічних і соціальних досліджень, для того щоб підтвердити чи спростувати дану гіпотезу ми і в подальшому будемо досліджувати дану тему.