

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 вважалося 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.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Волков, В.М. Спортивний відбір / В.М. Волков, В.П. Філін. - М.: ФиС, 1983. - 204 с.
2. Волков В.М. Актуальные вопросы биологии спортивного отбора. – ТиП, 1974, №3.
3. Гужаловский, А.А. Проблемы теории спортивного отбора / А.А. Гужаловский // Теорія і практика фізичної культури. - 1986. - № 8. - 24-25 с.
4. Загорский, В.М. Легка атлетика: критерії відбору / В.М. Загорский. - М.: Фізкультура і спорт, 1970. - 200 с.
5. Зеліченко, В.Б. Легка атлетика: критерії відбору / В.Б. Зеліченко, В.Г. Нікітушкін, В.П. Губа. - М.: Terra - спорт, 2000. - 240 с.
6. Зотова, Ф.Р. Спортивний відбір і орієнтація / Ф.Р. Зотова, І.Ш. Мутаєва, В.В. Павлов. - Набережні Челни: Кам ДІФКУ, 2002. - 141 с.
7. Сирис, П.З. Відбір та прогнозування здібностей у легкій атлетиці / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.І. Рачев. - М.: Фізкультура і спорт, 1983. - 103 с.
8. <http://ukrefs.com.ua/58793-Otbor-i-orientaciya-v-legkoiy-atletike.html>
9. <http://uastudent.com/vidbir-legkoatletiv-i-prognozuvannja-ih-zdibnostej/>

*Верба О.*

*Науковий керівник – доц. Боднар Я.Б.*

**ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ УЧНІВ 12-15 РОКІВ**

У наш час проблема стану здоров'я дітей набула особливої актуальності через стійку тенденцію до його погіршення. На жаль, з кожним роком навчання у школі кількість здорових учнів суттєво зменшується, а по закінченню їх залишається близько 6 % [3].

Критична ситуація, яка склалась у сфері фізичного виховання і спорту, перш за все, обумовлена невідповідністю нормативно-правової бази сучасним вимогам, життєвим інтересам та потребам суспільства

Необхідними умовами, які сприяють нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я підростаючого покоління є дотримання оптимального режиму рухової активності для дітей шкільного віку, використання диференційованого підходу у фізичному вихованні та ефективних засобів і методів вдосконалення рухових здібностей школярів різних вікових груп

На думку вчених, зокрема В. Г. Папуші, Глазиріна, І. А. Тюха, пріоритетною є проблема диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів, що зумовлено відмінностями фізичної підготовленості школярів, індивідуально-особистісними властивостями реагування на зовнішні чинники, фізичні навантаження

Актуальність проблеми підтверджується в багатьох наукових працях З. І. Кузнецової, О. О. Гужаловського, В. П. Філіна, Л. В. Волкова, В. І. Ляха. Одним з головних питань, які сьогодні розроблюється загальною і спеціальною педагогікою – це можливість індивідуального підходу до учнів через диференційоване навчання. На жаль, для вчителя фізичної культури існує лише середня статистична дитина. Процес формування розвитку і удосконалення фізичних якостей не вивчені до кінця, а що найбільш важливо, не індивідуалізовані.

Педагогічна і методична значущість даної проблеми для фізичного виховання школярів зумовили вибір теми дипломної роботи, визначення об'єкту, предмету, мети і знань наукового пошуку.

В зв'язку з цим **метою** даної роботи було обґрунтувати зміст диференційованого підходу до фізичного виховання учнів у загальноосвітній школі.

**Об'єктом** нашого дослідження є фізичне виховання школярів. **Предметом** – диференційований підхід до навчання фізичних вправ учнів 12-15 років.

Виходячи з теми та мети дипломної роботи, ми ставили наступні **завдання** перед дослідженням:

Аналіз та узагальнення науково-методичних праць з індивідуального та диференційованого підходу до навчання фізичним вправам.

Розробити і експериментально перевірити зміст диференційованого підходу до фізичного виховання учнів 12-15 років.