

2. Васірук М.С. Відбір та тренування у бігу на короткі дистанції. Навчально – методичний посібник. – Тернопіль: Вид – во ТНПУ імені В. Гнатюка, - 2012. – 60 с.
3. Верхошанський Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
4. Келлер В.С. Теоретико-методичні. основи підготовки спортсменів : навч. посіб. для ін-тів фіз. культури. – Львів : УСА, 1993. – 270 с.
5. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – 158 с.
6. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена. – К. : Олімп. літ., 1995. – 320 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. – Тернопіль: Начальна книга - Богдан, 2004. – 272 с.;
8. <http://archive.nbuv.gov.ua/>

*Постернак М.*

*Науковий керівник – асистент Вовчанська В. В.*

### **ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ КОЗАЦЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ**

Постановка проблеми: Фізичне виховання дітей на сьогоднішній день в Україні є одним із пріоритетних напрямків реформування освітньої сфери. Це зумовлено тим, що саме фізичне виховання є важливим компонентом гуманітаризації та гуманізації освіти, формування у підростаючого покоління фізичного та морального здоров'я до активного життя і професійної діяльності.

Процес формування національної свідомості починається в родині з малку і продовжується в дитячих дошкільних установах, школах, середніх та вищих навчальних закладах. Національне виховання є одним із головних пріоритетів сучасної освіти, його основна мета – виховання свідомого громадянина, патріота, набуття молоддю соціального досвіду, високої культури міжнаціональних взаємин, формування у молоді потреби та умінь жити в громадському суспільстві, духовності та фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної культури[5].

Відродження України неможливе без формування національної свідомості народу, насамперед, у дітей і молоді. Особливе занепокоєння викликає відсутність у значній частини населення України усвідомлення себе як частини народу, співвіднесення своєї діяльності з інтересами нації. Покоління, сформоване на духовних надбаннях предків, може утверджувати нову духовність, творити культуру, гідну сьогодення, продовжувати і розвивати культурно-історичні традиції.

Мета дослідження: Обґрунтувати ефективність впливу козацької педагогіки на формування фізичної культури особистості учнів.

**Об'єкт дослідження:** Фізична культура особистості учнів.

**Предмет дослідження:** Козацька педагогіка як засіб виховання національно-культурної свідомості особистості учнів.

**Методи дослідження:** Під час дослідження використовувалися теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних, матеріалів всесвітньої мережі інтернет, педагогічні спостереження.

У фізичній культурі є багато засобів, які формують особистість школяра. Одне з провідних місць належить козацькій педагогіці.

Козацька педагогіка - феноменальне явище і складова української етнопедагогіки: в усній формі вона зберегла, передаючи з покоління до покоління найкращі духовні цінності народу, досвід виховання, формування і навчання особистості, не зафіксовані письмово прогресивні й результативні форми допологового виховання, батьківського опікування немовлят і дітей дошкільного віку, роботи з отроками, підлітками і юнаками та побудови взаємин між дорослими[6]. Так виникли неписані закони кодексу лицарської честі, що передбачали:

- любов до батьків, рідної мови, вірність у коханні, дружбі, побратимстві, ставленні до Батьківщини-України;
- готовність захищати слабших, молодших, зокрема дітей;
- шляхетне ставлення до дівчини, Жінки, бабусі;

- 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 покоління 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 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.