

воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. С.С. Ермакова. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. – № 1. – С. 71-77.

4. Индивидуализация физического воспитания студентов в силовых видах спорта / Барыбина Л.Н., Дидюк Н.А., Тянянский С.Ф., Семашко С.А. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей IX международной конференции, 8-9 февраля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск – Москва, 2013. – С. 103-107.

5. Козина Ж.Л. Определение индивидуальных особенностей спортсменов с помощью математического моделирования и методов многомерного анализа / Козина Ж.Л., Ягелло В., Ягелло М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 12. – С. 41-50.

6. Коробейников Г.В. Связь стиля введения поединка боксеров с различными психофизиологическими характеристиками / Коробейников Г.В., Аксютин В.В., Смоляр И.И. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 9. – С. 33-37.

7. Москаленко Н.В. Влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние студентов / Москаленко Н.В., Ковтун А.А. // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 83-87.

8. Остапенко Л.А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки: Учебное пособие / Л.А. Остапенко. – М: Физкультура и спорт, 2002. – 150 с.

9. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильичича. — М.: Гардарики, 2007. — 447 с.

10. Barybina L.N. The application of the algorithm of the individualization of students' physical education process / Barybina L.N., Kolomiec N.A., Komotskaja V.A. // Physical education of student. – 2014. – Vol.6 – P. 3-7.

11. Belykh S.I. Structure of the concept of personality oriented physical education university students / Belykh S.I. // Physical education of students. – 2013. – Vol.4 – P. 3-10.

12. Clive C. Pope. The physical education and sport interface: Models, maxims and maelstrom / Clive C. Pope // European Physical Education Review, Oct 2011. – № 17. – P. 73-285.

13. Iermakov S.S. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation / S.S. Iermakov, P.I. Ivashchenko, V.V. Guzov // Physical Education of Students. – 2012. – Vol. 4. – P. 59-61.

14. Jay Coakley. Youth Sports: What Counts as "Positive Development?" / Jay Coakley // Journal of Sport and Social Issues, Aug 2011. – № 35. – P. 306-324.

15. Korobeynikov G. The cognitive functions and styles of fight in elite female judokas / G. Korobeynikov, L. Korobeynikova, N. Dakal // Physical activity health and sport. – 2015. – №1(19). – P. 31-37

16. Kozina Zh.L. The concept of individual approach in sport / Kozina Zh.L., Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015, no.3, pp. 28-37.

17. Patricia Tucker. University Students' Satisfaction With, Interest in Improving, and Receptivity to Attending Programs Aimed at Health and Well-Being / Patricia Tucker, Jennifer D. Irwin // Health Promot Pract, May 2011. – № 12. – P. 388-395.

**Безгрєбельна О., Цьовх Л., Череповська О., Череповський Д.
Національний університет «Львівська політехніка»**

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

У статті розглянуто питання фізкультурно-оздоровчої освіти студентів ВНЗ у їхньому фізичному вихованні. Теоретичним узагальненням даних науково-методичної та спеціальної літератури, з'ясовано ключові аспекти технологій формування змісту цієї освіти студентів ВНЗ в аспекті сучасних тенденцій розвитку галузі. Установлено, що для легітимізації статусу фізкультурно-оздоровчої освіти та забезпечення її високоефективності, повинні відбутися суттєві якісні зміни у методичній й інформаційній організації цього процесу на основі новітніх трансформаційних технологій її змісту.

Ключові слова: студент, ВНЗ, фізичне виховання, фізкультурно-оздоровча освіта, технологія.

Безгрєбельная Е., Цьовх Л., Череповская Е., Череповский Д. Современные технологии в физкультурно-оздоровительном образовании студентов вузов. В статье рассмотрены вопросы физкультурно-оздоровительного образования студентов вузов в ихнем физическом воспитании. Теоретическим обобщением данных научно-методической и специальной литературы, выяснено ключевые аспекты технологий формирования содержания этого образования студентов вузов в аспекте современных тенденций развития отрасли. Установлено, что для легитимизации статуса физкультурно-оздоровительного образования и обеспечения его высоко эффективности, должны состояться существенные качественные изменения в методической и информационной организации этого процесса на основе новейших трансформационных технологий ихнего содержания.

Ключевые слова: студент, вуз, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная образование, технология.

Bezgrebelnaya E., Tsovh L., Cherepovskaya E., Cherepovskiy D. The modern technology in physical and health education the students' of university. The article questions of physical culture education of university students in their education is considered. Physical teaching an important factor in a healthy lifestyle, disease prevention, the organization of leisure and creation of conditions for comprehensive harmonious development of personality of students is seen. The task of the work – aspects of new technologies shaping the content of physical and health education of students' of university the theoretical generalization. The the main task of modern physical education – need to form a relationship to health as the most important values that give life necessary for each

student university knowledge valeology teach adhere to a healthy lifestyle. The theoretical generalization of these scientific-methodical and special literature, key aspects of the technology shaping the content of this type of education of students' of university in the aspect of current trends of the industry is clarified. To ensure the quality of the educational process requires the active implementation of the system of innovative activities in the process. the introduction of innovative processes, as a rule, preceded by the new needs of society, scientific discoveries or research results in this case. That for ligitimatsii status of physical culture education and its high-performance. To be held significant qualitative changes in the methodology and organization of the process of information based on the latest technologies of transformation of their content it was found.

Key words: student, school, physical education, physical and health education, technology.

Нині упорядкування освіти в Україні перебуває у стадії докорінного реформування. Характерними її особливостями є численні зовнішні і внутрішні економічні, політичні та соціальні чинники, які визначально впливають на стратегію і тактику освітньої діяльності. Вони неоднозначні за масштабом і значенням. Серед них: процес інтеграції України в міжнародний освітній простір; бурхливе розширення в останні роки переліку та ринку освітніх послуг, необхідність забезпечення високої якості конкурентоспроможності національної освіти; введення держзамовлення на підготовку фахівців, а також ступеневої системи підготовки; інформатизація освіти, бурхливий розвиток інноваційних технологій в освіті; зміна економічних умов у системі вищої освіти; все більше виявляється демографічний спад і зниження кількості потенційних абітурієнтів; необхідність інтеграції освіти і науки в університетах і ряд інших [9, 17]. У даному контексті фізична культура є незамінним комплексним засобом позитивного педагогічного впливу як на фізичну, так і на інтелектуальну, емоційну, мотиваційну, волюву, моральну та інші сторони особистості студентської молоді [1, 6]. Як вагома соціальна сфера, фізичне виховання у ВНЗ зорієнтоване на задоволення життєво важливих потреб у руховій активності, хорошому самопочутті, високому рівні здоров'я, збереження та підвищення працездатності [3, 7]. В умовах навчання у ВНЗ раціональне використання усього арсеналу засобів фізичної культури, як методу забезпечення здорового способу життя студентів, набуває особливої актуальності. Така необхідність зумовлена потребою формування у студентської молоді цінностей здоров'я, здорового способу життя, адекватного вимогам нових суспільних відносин й реалізується у процесі оволодіння студентами основами наукових знань фізкультурної освіти [5].

Курс фізичного виховання у непрофільних вищих навчальних освітніх установах передбачає формування загальної фізкультурної освіти і, зокрема засвоєння фізкультурних знань, практичних умінь і навичок, необхідних для ефективного забезпечення усіх структурних складових здорового способу життя студентів [4, 12]. Численними науковими дослідженнями доведено [1-17], що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на заняттях студентів фізичним вихованням, на їхньому ставленні до фізичної культури. Вивчення спеціальних наукових робіт і публікацій з питань фізкультурної освіти студентів ВНЗ свідчить про доволі ретельний розгляд в існуючих дослідженнях питань організації цього виду освіти. Водночас, проведений аналіз наявної науково-методичної літератури [1-17] показав цілу низку питань, які виявили відсутність новітніх технологій формування змісту фізкультурної освіти студентів ВНЗ у їхньому фізичному вихованні в аспекті сучасних тенденцій розвитку галузі. Підвищення якості такої освіти, на думку авторитетних науковців, полягає у повноцінному використанні змістовно-методичного й технологічного потенціалу, яка передбачає якісні зміни у її процесі у відповідності з вимогами сьогодення [3, 5, 9, 17]. Характеризуючи сучасний стан фізкультурної освіти у фізичному вихованні студентів, вчені зауважують у ній кризові явища, які є наслідком відставання її від інновацій у власному середовищі. Водночас, вважається, що використання новітніх технологій передбачає не стільки поповнення теоретико-методологічних знань студентів, скільки формування умінь та навичок, спрямованих на збереження власного здоров'я й аналізувати його результати [4, 7, 11].

Відтак, важлива соціальна значущість вирішення вищезазначеної проблеми для забезпечення покращання стану здоров'я студентської молоді, й обумовили вибір напрямку дослідження.

Мета роботи – теоретичне узагальнення аспектів новітніх технологій формування змісту фізкультурної освіти студентів ВНЗ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особливої уваги заслуговують розміркування дослідників щодо місця і ролі фізкультурної освіти у фізичному вихованні студентів, яка як обов'язковий компонент освіти відображає головні функції фізичної культури суспільства. Ряд дослідників [1, 3, 9, 15] вважають, що її основне завдання полягає у тому, щоб створити такий простір фізичного виховання, який цілеспрямовано орієнтує особистість на самовизначення, саморегуляцію, саморозвиток. Фактично це є цілеспрямований процес формування особистості для досягнення нею фізкультурного досконалості через розвиток індивідуальних фізкультурно-спортивних потреб і здібностей. Це дозволяє студентам повноцінно проявити себе, а також створює можливості уникнути впливу таких соціальних явищ, як алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, тощо. Інші [2, 4, 6, 13, 17] вважають, що основне завдання фізкультурної освіти – перебудова свідомості студентів. А використання нових досягнень та методик у фізичному вихованні, дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді.

Реформування вищої школи у контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає істотні зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно-орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості фізкультурної освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів її якість виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання [3, 12]. Низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на навчальних академічних та самостійних заняттях студентів, на їхньому ставленні до фізичної культури та її складовим структурним компонентам, включаючи стан здоров'я і психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності [5, 14]. Багатогранність фізкультурно-оздоровчої освіти вимагає оновлення технологічних основ, яка передбачає якісні зміни у її процесі у відповідності з вимогами сьогодення [9, 17]. Технологія формування змісту як упорядкована сукупність і послідовність методів і процесів забезпечує реалізацію визначених цілей й досягнення результатів. Стандарти змісту фізкультурно-оздоровчої освіти конкретизують такі характеристики освіти, як: зміст, рівень і форма його

подання; методи і способи виміру та інтерпретації результатів [3, 14].

Використання новітніх технологій формування змісту фізкультурної освіти студентів ВНЗ. означає перехід на якісно новий рівень її ефективності. Поряд із тим, визначення змісту фізкультурної освіти завжди викликає труднощі. Вирішенні цієї проблематики вимагає, щоб її зміст був відповідним сучасному стану науки, не зменшуючи можливості фізичного виховання як засобу збереження здоров'я студентів й розвитку й формування особистості [5, 16]. Процес формування змісту фізкультурної освіти залежить від ряду чинників. Першим і головним є система потреб, яка нерозривно пов'язана з системою цілей, як соціальних так і особистісних). Насамперед слід зробити процес фізичного виховання особистісно значимим, необхідним для кожного студента, не послаблюючи при цьому орієнтацію на задоволення суспільних потреб у працеспроможних фахівцях. Визначено, що фізкультурно-оздоровча освіта сприяють стимулюванню студентів до занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення й є одним із шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинку студентів [3, 16]. До об'єктивних чинників, які впливають на зміст фізкультурної освіти, належать соціальні та наукові досягнення [7, 12]. Проміжок часу від появи нового наукового відкриття до початку його систематичного втілення у практику повинно повсякчасно скорочуватись. Цей термін повинен бути такий, щоб втілення нових ідей обмежувалось лише термінами виходу матеріалів у вільний доступ.

Другий чинник – чинник «можливостей», який відіграє роль своєрідного регулятора, що впускає чи не впускає в зміст освіти відомості, які вимагають певного рівня матеріально-технічного оснащення процесу фізичного виховання [1, 11]. Зважаючи на вищевикладене, розробка змісту і технології фізкультурно-оздоровчої освіти студентів на основі інтеграції у цей процес новітніх прогресивних методик, буде сприяти підвищенню її ефективності.

Аналіз наукових джерел з питань фізкультурної освіти студентів ВНЗ [1, 3, 5, 12, 14] дозволяє виділити систему наукових вимог до формування її змісту. Основними з них є:

1. Провідна роль у визначенні змісту фізкультурної освіти належить меті й завданням фізичного виховання. Це означає, що зміст освітньої роботи повноцінний фізичний розвиток особистості, що є основою для подальшої трудової діяльності.
2. Гуманістична спрямованість змісту фізкультурної освіти спричиняє його відповідність сучасним потребам та можливостям студентів; пріоритету цінностей їхнього здоров'я.
3. Науковість змісту фізкультурної освіти передбачає занесення до змісту освіти лише тих фактів і теоретичних положень, які є сталими в науці; матеріалу, що відповідає сучасному стану освіти, її новітнім досягненням.
4. Єдність змістової і процесуальної сторін фізичного виховання при формуванні і структуруванні його змісту. Фізичне виховання у такому разі є не тільки засобом формування умінь та навичок, а й засобом здобування нових знань для самостійного набування умінь та навичок.
5. Відповідність віковим можливостям і рівню психофізичного стану студентів – залежність процесу фізичного виховання від рівня задатків і здібностей належить до закономірностей перебігу технологічного процесу, яким є процес засвоєння знань фізкультурної освіти.
6. Доступність програм й способу викладу наукових знань.

Технологічне забезпечення передбачає, що процес фізичного виховання повинен гарантувати досягнення поставлених цілей [11]. У даному разі, для забезпечення якісного освітнього процесу необхідне активне упровадження системи інноваційних заходів. Цьому, як правило, передують нові галузеві ідеї, наукові відкриття та результати наукових досліджень. За умови обмеженої кількості програмних годин фізичного виховання у ВНЗ, упровадження прогресивних розробок у роботу зі студентами залишається єдиною можливістю досягнути ефективності фізкультурної освіти [5, 9, 17]. На думку спеціалістів [5, 13, 16], такі інновації мають носити перманентний характер, що забезпечує накопичення наукового матеріалу з урахуванням тих постійних змін, які відбуваються у розробці новітніх прогресивних методик, що втілюються у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

З урахуванням сьогоднішніх тенденцій розвитку галузі пріоритетними напрямками фізичного виховання у вищій освіті визначено поряд із підвищенням її якості, запровадження освітніх інновацій [13, 17]. Чільним напрямом реалізації інноваційного підходу у фізкультурній освіті студентів ВНЗ, на думку ряду фахівців, є її модернізація шляхом пріоритетного використання індивідуалізації та диференціації навчання, вибору видів фізичної активності, відповідних соціально-психологічному та морф функціональному статусу студентів, стилю та способу їхнього життя. У визначеному аспекті, однією з сучасних тенденцій розвитку змісту освіти є залучення сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичне виховання студентів, що базуються на різних видах рухової активності [3, 5, 7, 11]. Фізкультурно-оздоровчі технології мають визначену структуру, де особливу увагу приділено контролю якості її практичної реалізації. Виокремлення контролю в самостійний компонент дає змогу ґрунтовніше забезпечити об'єктивну оцінку результатів її ефективності й визначення рівня досягнення поставленої мети; досягнення кінцевого результату [6]. Рівень сформованості фізкультурно-оздоровчих знань визначає ефективність поведінки студентів задля збереження власного здоров'я. Саме цей аспект фізкультурно-оздоровчих технологій вимагає повсякчасного застосування нововведень. Такий підхід зумовлює постійне оновлення фізкультурно-оздоровчої освіти та забезпечує її випереджальний характер. Одним із важливих напрямів упровадження новітніх технологій у фізкультурно-оздоровчу освіту є використання комп'ютерних технологій. Інтерактивність, інтенсифікація процесу навчання, зворотний зв'язок –характерні переваги цих технологій, котрі зумовлюють доцільність їхнього застосування. Нині помітно зросла кількість досліджень, предметом яких стало використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізкультурно-оздоровчій освіті [5, 9, 17].

Необхідність застосування інформаційно-комунікаційних технологій у фізкультурно-оздоровчій освіті визначається багатьма тим, що активне й ефективне їхнє упровадження є важливим чинником формування оновленого змісту освіти, що відповідає вимогам і процесу модернізації традиційної системи. Відтак, підвищення якості освіти досягається шляхом її фундаменталізації, інформування студентів про сучасні досягнення науки у більшому обсязі та швидшими темпами, підвищення творчого потенціалу освіти. Певні труднощі використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізкультурно-оздоровчій освіті виникають у зв'язку з відсутністю не тільки методичної бази їхнього використання, а й методології розробки інформаційно-комунікаційних технологій у фізкультурно-оздоровчій освіті, що примушує фахівця на практиці орієнтуватися лише на власний

досвід і вміння емпірично шукати шляхи ефективного застосування інформаційних технологій. Інформаційно-комунікаційні технології активно впливають на процес фізкультурно-оздоровчої освіти студентів, оскільки змінюють схему передавання знань. Вони пов'язані із застосуванням комп'ютерів і телекомунікацій, спеціального устаткування, програмних та апаратних засобів, систем обробки інформації, тощо [5, 17]. Отже, застосування комп'ютерів у фізкультурно-оздоровчій освіті призводить до появи нового покоління інформаційних освітніх технологій, що дають змогу істотно підвищити якість фізичного виховання. На думку фахівців [3, 9, 16], нові інформаційні освітні технології на основі комп'ютерних засобів дають можливість значно підвищити ефективність фізичного виховання студентів.

ВИСНОВКИ. Підводячи підсумок зазначимо, що фізкультурно-оздоровча освіта у фізичному вихованні студентів ВНЗ, як активний, творчий процес і результат оволодіння системою фізкультурних знань, методичних і рухових умінь і навичок, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам і яке реалізується через спеціальні технології.

За результатами проведеного дослідження встановлена необхідність модернізації змісту фізкультурної освіти, якість якої виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання, на основі інтеграції у її зміст новітніх технологій.

Інтеграція досліджень фахівців галузі, дає змогу констатувати, що ступінь досягнення цілей фізкультурної освіти, як структурного компонента технологічного забезпечення її якості, вимагає упровадження системи інноваційних заходів. Відтак, застосування новітніх технологій у формуванні змісту фізкультурної освіти студентів ВНЗ є провідним чинником досягнення ефективності фізкультурної освіти.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ передбачають створення авторських програм фізкультурної освіти студентів ВНЗ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Baronenko V. A. Zdorov'e u fizycheskaya kul'tura studenta, M.: Al'fa, 2003, 352 s.
2. Hryhorovych E. S. Fyzycheskaya kul'tura v zhyzny studenta, Mynsk, 2008, 227 s.
3. Dubohay O. D., Zavydivs'ka N. N., Khanikyants O. V. Fizychnе vykhovannya i zdorov'ya : navch. posibnyk. K. : UBS NBU, 2012, 270 s.
4. Evseev Y. Y. Fyzycheskaya kul'tura. Rostov na/D: Fenyks, 2008, 380 s.
5. Zavydivs'ka N. N. Fundametalizatsiya fizkul'turno-ozdorovchoyi osvity: aspekt zdorov'yazberezhuval'noho navchannya studentiv: monohrafiya, K. : UBS NBU, 2012, 402 s.
6. Krutsevych T. Yu. Teoriya i metodyka fizychno vykhovannya : pidr. [dlya stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannya i sportu] u 2-kh tomakh, K. : Olimpiys'ka literatura, 2008, T. 1, 390 s.; T. 2, 367 s.
7. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський. – К. : Олімпійська література, 2008. – 379 с.
8. Магльований А. В. Основи інформаційного поля здоров'я особистості / А. В. Магльований // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – 2010. – Вип. 81. – С. 285–289.
9. Намаканов Б. А. Здоровьесозидающие технологии при обучении студентов высших учебных заведений / Б. А. Намаканов, М. М. Расулов // Здоровьесберегающее образование. – 2011. – № 2. – С. 98–110.
10. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
11. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦУЛ, 2008. – 502 с.
12. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: теоретичний розділ / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський. – К. : ЦУЛ, 2007. – 193 с.
13. Шкрєбтій Ю. М. Перспективи удосконалення діючої в Україні системи фізичної культури і спорту / Ю. М. Шкрєбтій // Теорія і методика фізичного виховання. – № 2. – 2004. – С. 54-61.
14. Физическая культура / [под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева]. – Минск : Вышэйшая школа, 2008. – 222 с.
15. Физическая культура студента: учеб. пос. для студ. вузов / Составители: Ю. Н. Алексеев, В. А. Чернышов, Н. К. Чуриков // Изд. Центр Воронежского ГУ, 2009 – 344 с.
16. Физическое развитие студентов и совершенствование физического воспитания в вузе / под ред. Е. Д. Грязева, М. В. Жукова, О. Ю. Кузнецова, Г.С. Петрова. – М., 2012. – 72 с.
17. Футорный С. М. Современные инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов / С. М. Футорный // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 2. – С. 28–33.

Бобровник В.И., Тихоненко Я.П.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО СОСТАВА ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

На основе анализа научно-методической литературы, обобщения передового практического опыта, анкетирования, современных инструментальных методов исследования (видеосъемка, электрокардиография), определен рациональный состав тренировочных средств квалифицированных бегунов на средние дистанции на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и разработана методика их применения в тренировочном процессе. Полученные модельные величины показателей соревновательных упражнений (бег 800, 1500 м) по кинематико-динамическим характеристикам и функциональному состоянию сердечно-сосудистой системы стали основой для определения критерия