

системы привлечения студентов к регулярным занятиям двигательной активностью с целью повышения ее уровня до должного.

#### Литература

1. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. – К. – 2012. – 20 с.
2. Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: автореф. дис. ... к. пед. н.: 13.00.04. - Санкт-Петербург. - 2012. - 20 с.
3. Иванова В.В. Интеграция умственной работоспособности и двигательной активности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки в вузе: автореф. ... к. пед. н.: 13.00.08. - Чита. - 2012. - 23 с.
4. Ляпишев М. В. Педагогическая детерминация двигательной активности студентов в системе подготовки специалистов в непрофильном вузе: автореф. ... к. пед. н.: 13.00.08. - Майкоп. - 2006. - 20 с.
5. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: автореф. дис. . д. пед. н.: 13.00.04. - Санкт-Петербург. - 2011. - 52 с.

#### References

1. Keeley T.J. and Fox K.R. (2009) "The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children // International Review of Sport and Exercise Psychology". - vol. 2(2) . - pp. 198-214.
2. Flora P.K. and Faulkner G.E. (2007) "Physical Activity". Journal of Intergenerational Relationships. vol.4(4), pp. 63-74.
3. Kagotho N. A. (2011) "Longitudinal Analysis of Physical Activity among Foreign-born Individuals". Journal of Human Behavior in the Social Environment. vol.21(5), pp. 540-554.

УДК 37:124.3-053.6:796

**Бінецький Д.,**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання та єдиноборств**  
**Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова**

### **ЗМІСТ, ФОРМИ І МЕТОДИ ВИХОВАННЯ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ПРАГНЕННЯ ДО САМОСТІЙНОСТІ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

У статті висвітлено зміст, форми і методи виховання у молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності. З цією метою здійснено теоретичний аналіз досліджуваної проблеми; акцентовано на необхідності залучення молодших підлітків до спортивно-ігрової діяльності; встановлено, що уміло організовані заняття з баскетболу та стрітболу є ефективними засобами виховання прагнення до самостійності учнів основної школи. З метою діагностики та дослідження проблеми виховання у молодших підлітків прагнення до самостійності молодших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності було використано теоретичні, емпіричні та статистичні методи; принципи доступності, наочності, культуровідповідності, індивідуалізму, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, систематичності та послідовності. За допомогою вивчення наукової літератури та сучасної практики, виявлено, що у молодших підлітків як й в учнівської молоді в цілому фізична активність набуває постійної внутрішньої потреби діяти. Це сприяє розвитку та формуванню необхідних фізичних та моральних якостей, реалізації своїх інтересів та бажань. Також, визначено зміст, форми і методи, які необхідні для дієвого виховання у молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності.

**Ключові слова:** самостійність, форми, зміст, методи, виховання прагнення до самостійності, молодші підлітки, спортивно-ігрова діяльність.

**Бінецький Д. Содержание, формы и методы воспитания в младших подростках стремление к самостоятельности в процессе спортивно-игровой деятельности.**

В статье освещены содержание, формы и методы воспитания у младших подростков стремление к самостоятельности в процессе спортивно-игровой деятельности. С этой целью осуществлен теоретический анализ исследуемой проблемы; акцентировано на необходимости привлечения младших подростков к спортивно-игровой деятельности; установлено, что умело организованные занятия по баскетболу и стритболу являются эффективными средствами воспитания стремление к самостоятельности учащихся основной школы.

С целью диагностики и исследования проблемы воспитания у младших подростков стремление к самостоятельности младших подростков в процессе спортивно-игровой деятельности были использованы теоретические, эмпирические и статистические методы; принципы доступности, наглядности, индивидуализма, субъект-субъектного взаимодействия, систематичности и последовательности. С помощью изучения научной литературы и современной практики, выявлено, что у младших подростков, как и у учащейся молодежи в целом, физическая активность приобретает постоянную внутреннюю потребность действовать, что способствует развитию и формированию необходимых физических и моральных качеств, реализовывать свои интересы и желания. Также определено содержание, формы и методы, которые необходимы для эффективного воспитания целеустремленности старших подростков в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Ключевые слова:** самостоятельность, формы, содержание, методы воспитания самостоятельности, младшие подростки, спортивно-игровая деятельность.

**Dmytro Binetskyi. Content, forms and methods of education of younger pupils desire for independence in the**

**process of sports-gaming activities.** It should be noted that the issue of education has always received considerable attention from leading Ukrainian and foreign scientists and researchers. However, research on the problems of education of younger pupils desire for independence in the process of sports-gaming activities is not always the subject of special scientific research, though it is an actual and little-developed problem. The current stage in the development of Ukrainian society requires the improvement of the content, forms and methods of educational work with pupils. Also, the need of research on this topic is due to a gradual decrease of the younger pupils interest in physical education, physical culture leads to inadequate physical development and the formation of younger pupils as individuals.

The purpose of the study is to identify the content, forms and methods of education of younger pupils desire for independence in the process of sports-gaming activities. Studying scientific literature and practice, it should be noted that physical activity acquires a constant internal need to act, which promotes the development and formation of the necessary physical and moral qualities, to realize their interests and desires. It should be noted that activities of younger pupils are due to their needs, arising in the process of sports-gaming activities. The combination of effective content, forms and methods for education of younger pupils desire for independence in the process of sports-gaming activities was aimed at solving the problems of the formative stage of research in the context of developed criteria and indicators. Therefore, in order to achieve the goals, the methodology of education of younger pupils desire for independence in the process of sports-gaming activities was included:

Aimed at the diagnostics and research of the problems of education of younger students desire for independence in the process of sports-gaming activities such methods were used: theoretical, empirical, statistical and principles of accessibility, objects, personality, indivisible, systematic and sequential. It assists to the development and formation of the necessary physical and moral integrity, the real estate of the younger pupils own interests and desire.

**Keywords:** independence, younger pupils, sports-gaming activities, methods, education, content, desire.

**Постановка проблеми.** Слід наголосити, що проблематиці виховання завжди приділялася значна увага з боку провідних українських та зарубіжних вчених. Однак, дослідження проблем виховання засобами спортивно-ігрової діяльності у сучасних умовах не завжди є предметом спеціальних наукових досліджень. З огляду на це, виховання прагнення до самостійності молодших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності є актуальною й мало розробленою проблемою. Також необхідність дослідження цієї теми зумовлена поступовим зниженням у молодших підлітків інтересу до фізичного виховання, спортивно-ігрової діяльності, що веде до неповноцінного фізичного розвитку й формування учнів як особистостей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення та аналіз психолого-педагогічної літератури [1; 2; 4; 5] свідчить, що останніми роками здійснено низку досліджень, присвячених окремим аспектам виховання самостійності молодших підлітків засобами спортивно-ігрової діяльності. Це, насамперед, дослідження основ виховання вольових якостей (І. Бех, І. Дудник та інші), упровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності (О. Тимошенко, М. Тимчик), організація спортивно-ігрових занять баскетболу та стрітболу (Д. Бінецький) та ін. Проведений аналіз літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід виховання вольових якостей учнівської молоді, однак проблема використання ефективного змісту, форм і методів виховання прагнення до самостійності учнів 5–6-х класів у процесі спортивно-ігрової діяльності за сучасних умов досліджена недостатньо.

**Мета дослідження** – розкрити зміст, форми і методи виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності засобами спортивно-ігрової діяльності.

**Методи дослідження:** теоретичні, емпіричні, статистичні

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За допомогою вивчення літератури [1; 3; 4 та ін.] та сучасної практики слід відмітити, що у молодших підлітків фізична активність набуває постійної внутрішньої потреби діяти, що сприяє розвитку та формуванню необхідних фізичних та моральних якостей, реалізації своїх інтересів та бажань. Слід зазначити, що активність учнів 5–6-х класів зумовлена їх потребами, які виникають у процесі цілеспрямованої виховної спортивно-ігрової діяльності. Тому це дає нам можливість на підставі особливостей й традицій закладів загальної середньої освіти, де навчаються учні 5–6-х класів, визначити ефективність змісту, форм й методів виховної роботи тощо.

Зміст виховання в учнів 5–6-х класів прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності будувався на принципах гуманізму, суб'єкт-суб'єктивної взаємодії, доступності, єдності навчальної та виховної роботи, єдності внутрішньої готовності особистості до самостійної діяльності та вияв цієї готовності тощо. Тобто, виховний процес був спрямований на демократичність стосунків з учнями 5–6-х класів; використання товариської, партнерської взаємовідносин у спортивному колективі, в основі якої лежать реалізація мотивів та потреб молодших підлітків в процесі спортивно-ігрової діяльності. Виховний процес був спрямований також на створенні умов для самостійного вдосконалення молодшими підлітками свої можливостей та здібностей в процесі занять спортивними іграми.

Зміст виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності формувався за умов використання спортивно-ігрової діяльності на уроках фізичної культури, на заняттях в спортивних секціях та фізкультурних гуртках спортивно-ігрової спрямованості; підготовку учителів фізичної культури, тренерів спортивних секціях, керівників фізкультурних гуртків до виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності; створення сприятливого умов для реалізації інтересів молодших підлітків (радісне переживання від занять спортивно-ігровою діяльністю) в процесі спортивно-ігрової діяльності; формування команди однодумців щодо виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності в процесі спортивно-ігрової діяльності.

Експериментальна методика виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності передбачала розв'язання таких завдань:

1. Розкриття змісту занять спортивно-ігровою діяльністю молодших підлітків у порівнянні із традиційними заняттями на уроках з фізичної культури та тренуваннях у спортивних секціях і фізкультурних гуртках.

2. Визначення ефективних форм і методів виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів молодших підлітків.
  3. Реалізація виховних завдань щодо виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності разом з учнями 5–6-х класів із урахуванням моральних та фізичних якостей, індивідуальних особливостей та здібностей.
  4. Формувати в молодших підлітків прагнення самостійно займатися спортивно-ігровою діяльністю.
- Дотримання зазначених завдань у вихованні молодших підлітків прагнення до самостійності, реалізовувалося через впровадження основних форм спортивно-ігрової діяльності, що відображено на рис. 1.



Рис.1. Характеристика основних форм спортивно-ігрової діяльності щодо виховання прагнення до самостійності молодших підлітків.

Спортивно-ігрова діяльність в експериментальних класах спрямовувалася на гармонійне поєднання розумових, фізичних і емоційних навантажень, забезпечення загального комфортного стану молодших підлітків. Зверталася увага й на те, що спортивно-ігрова діяльність має унікальні потенційні можливості для розвитку пізнавальних інтересів, формування позитивного ставлення до фізичного самовдосконалення, самостійної пізнавальної активності. Використовуючи спортивні ігри для розумового розвитку молодших підлітків, ми добирали такі з них, які змушували їх самостійно міркувати й вибирати найбільш раціональні способи дій, миттєво реагувати на дії суперника і партнера. Спортивні ігри також впливали на розвиток в молодших підлітків так званої внутрішньої мови та логіки. Це відбувалося тоді, коли гравцям доводилося самостійно вибирати й здійснювати із багатьох можливих дій одну, на їхню думку, найбільш доцільну в тій чи іншій ігровій ситуації.

Розроблена нами методика виховання прагнення до самостійності учнів 5–6-х класів включала використання виховного потенціалу занять спортивно-ігровою діяльністю через уміло підібрані дієві форми і методи, які визначали механізми залучення молодших підлітків закладів загальної середньої освіти у процес засвоєння змісту та сутності прагнення до самостійності та вироблення належної поведінки у процесі занять спортом. Позаурочну виховну діяльність (секційна та гурткова робота, круглі столи на тематику «Особистісне зростання у процесі занять спортивно-ігровою діяльністю», «Баскетбол та стрітбол як засіб виховання прагнення до самостійності молодших підлітків», «Цінність спортивно-ігрової діяльності для формування моральних, вольових та фізичних якостей учнів 5–6-х класів», тренінг «Бути самостійним – бути впевненим у собі» було спрямовану на формування прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності у практичній діяльності, що сприяло отриманню необхідних знань, умінь й навичок тощо. Такий підхід сприяв стимулюванню молодших підлітків до самовиховання, самореалізації, самоствердження, повірити у власні сили та можливості; ціннісному ставленню учнів 5–6-х класів до себе, до учителів та тренерів спортивних секцій; творчій самореалізації під час занять баскетболом та стрітболом з метою покращання вольових та фізичних якостей.

Так, у випадках, коли спортивний результат не виправдовував очікувань тренерів та самих школярів педагоги наголошували про користь поразки, та які знання й досвід можна використати для майбутніх перемог. Також слід наголосити, що поразка у змаганнях з баскетболу, стрітболу була наочним показом й прикладом для тих молодших підлітків, які мали завищеної самооцінку, були зухвалими по відношенню до спортивного суперника тощо. Отже використання виховного потенціалу спортивно-ігрової діяльності та занять баскетболом, стрітболом, забезпечувалося за допомогою:

- актуалізації здобутих знань про самостійність та її значення, (через набуття нових знань, умінь та навичок);
- усвідомлення самостійності як важливої складової життєдіяльності;
- розуміння себе суб'єктом в процесі спортивно-ігрової діяльності;
- здатності до критичного та продуктивного мислення в процесі спортивно-ігрової діяльності;
- закріплення отриманих знань за допомогою спортивно-ігрової діяльності;
- виконання самостійної організаційної роботи;
- реалізації здатності молодших підлітків зробити власний вибір без допомоги учителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій тощо.

Слід зазначити, що зміст виховання прагнення до самостійності учнів 5–6-х класів відображає в єдності мети і завдань. Тому, використання виховного потенціалу спортивно-ігрової діяльності, а саме: баскетболу та стрітболу є однією з важливих умов виховання самостійності молодших підлітків.

Зміст і структура уроків з фізичної культури, спортивних секціях та занять з баскетболу й стрітболу включала такі компоненти як: встановлення сутності поставленої проблеми щодо прагнення до самостійності «Краща ідея молодших підлітків», «Хто запропонує кращу фізичну вправу під час занять стрітболом, баскетболом тощо», «Хто самостійно знайде неточність або помилку у процесі запропонованої тренером вправи», «Хто швидше, самостійно виконає доручення тренера на користь спортивного колективу»; перед виконанням кожного наступного завдання здійснювалося ознайомлення молодших підлітків з необхідною змістовною інформацією за допомогою наочного показу у супроводі роз'яснення, пояснення значення самостійності прийняття рішення, виконання фізичної вправи й доручення, індивідуальні бесіди й дискусії над проблемними ситуаціями тощо; розвиток самоаналізу та критичного мислення – тематика: «Чого я очікую від занять спортивно-ігровою діяльністю», «Які я допустив помилки чи неточності під час занять баскетболом, стрітболом», «Чому я у даній ігровій ситуації прийняв самостійне рішення, ініціативу, а не звернувся за допомогою до партнера по спортивній команді», «Проаналізуй, які особистісні якості я проявив під час змагальної діяльності»; використання творчого підходу у процесі виконання доручень тренерів з баскетболу, а саме: виконання тактичних вказівок тренера, але прояв творчості, винахідливості в нетрадиційній ігровій ситуації, яка потребує швидкості прийняття рішення, як в індивідуальній так і в колективній взаємодії тощо.

Впровадження занять спортивно-ігрової діяльності щодо виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності довели свою ефективність і включали такі виховні форми і методи як:

- організація змагань із стрітболу та баскетболу, що сприяло розвитку ціннісного ставлення до себе (проведення дискусій на тематику «Під час спортивних невдач не слід себе недооцінювати – вірити в саморозвиток»);
- спільна співпраця (зустрічі) із сформованими, діючими спортсменами, що дало можливість учням 5–6-х класів експериментальних груп підвищити рівень самостійності, самооцінки, самовиховання, змістом якої було наслідування певного морального зразка (проведення бесід на тематику «Ми орієнтуємося на спортивний ідеал, і це допоможе нам бути більш самостійним, вимогливим до себе») та ін.;
- командне виконання доручень тренерів та учителів з фізичної культури, що сприяло формуванню поваги до себе, до партнерів по спортивній команді, до тренерів, краще упізнати самого себе (створення ситуацій успіху у процесі спортивно-ігрової діяльності) та ін.;
- під час тренувань у спортивних секціях формувалося уміння володіти собою у процесі непередбачуваних ігрових та стресових ситуаціях (проведення бесід про важливість бути самостійним, ініціативним, врівноваженим, прагнути досягти спортивної, індивідуальної та командної мети);
- у процесі занять баскетболом та стрітболом були створені рівні, справедливі умови й можливості для реалізації потреб молодших підлітків, саморозвитку;
- учителі та тренери уміло створювали педагогічні ситуації, під час яких кожен учень 5–6-х класів експериментальних груп мав можливість відчути радість перемоги, успіху, бути призером (індивідуальним, командним) у змаганнях або в окремому виді спортивно-ігрової діяльності (у процесі розподілу на команди учителі фізичної культури, тренери враховували фізичні можливості кожного школяра, що давало можливість педагогам (наприклад, у змаганнях на швидкість або спритність) менш швидкісного учня поставити в одну команду із швидким, кращим спортсменом класу. Педагогами наголошувалося на самостійному розвитку та значимості кожного молодшого підлітка, що сприяло утвердженню їхньої віри у власні сили);
- проведення круглих столів, загальнокомандних зібрань для роз'яснення, розуміння й усвідомлення значення спортивно-ігрової діяльності та як змінити себе на краще, бути самостійним;
- створення педагогічних ситуацій, під час яких учні 5–6-х класів мали змогу краще оволодівали технікою виконання елементів спортивно-ігрової діяльності;
- мотивувало молодших підлітків проявляти прагнення до самостійності за умов визначення переможців змагань або спортивної гри таким чином, щоб було враховано не лише спортивні результати, а й прояв вольових тощо.

Порівняння ефективності різних форм свідчить, що у педагогічній практиці найбільш ефективними є індивідуальні і мікрогрупові форми завдяки можливості оперативного змінювати педагогічну тактику за зміни умов та обставин в яких перебуває вихованець.

**Висновки.** Таким чином, використання ефективних змісту, форм і методів спортивно-ігрової діяльності, сприяли

підвищенню рівнів вихованості самостійності молодших підлітків. Також, на підставі отриманих результатів встановлено, що використання в сукупності баскетболу, стрітболу та волейболу, традиційних форм та методів спортивно-ігрової діяльності сприяло вирішенню поставлених завдань та мети дослідження щодо виховання прагнення до самостійності молодших підлітків у закладах загальної середньої освіти. Можна стверджувати, що виховання самостійності учнів 5–6-х класів є актуальним науковим дослідженням, оскільки самостійність як волява якість дозволяє особистості планомірно й зосереджено діяти, досягати запланованої цілі тощо.

**Перспективи подальших досліджень.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Зважаючи на актуальність, важливим є вивчення педагогічних умов, сукупності змісту, форм і методів спортивно-ігрової діяльності учнів різного віку тощо.

#### Література

1. Бех І.Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості / І.Д. Бех. – Том 2. – Чернівці :Букрек, 2015. – 640 с.
2. Бінецький Д. О. Особливості виховання у молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі навчальної діяльності / Д. О. Бінецький // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт” зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. –К. : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. – Випуск 5 (87)17. – С. 12-15.
3. Власова О. І. Основи психології та педагогіки. Підручник / О. І. Власова, А. А. Марушкевич. – К. : Знання, 2011. – 333 с.
4. Сухомлинський В.О. Вибрані твори. В 5 т / В.О. Сухомлинський. – К. : Рад. школа, 1979. – Т.2. – 670 с.
5. Тимчик М.В. Єдність школи та сім'ї у військово-патріотичному вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – Вип. 18, кн. 2. – С. 313–321.

#### References

1. Bekh, I. (2015). Vybrani naukovi pratsi. Vychovannia osobystosti: Vol. 2 [Selected works]. Chernivtsi: Bukrek.
2. Binets'kyu D. O. Osoblyvosti vykhovannya u molodshykh pidlitkiv prahnennya do samostiynosti u protsesi navchal'noyi diyal'nosti / D. O. Binets'kyu // Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. “Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury / fizychna kul'tura i sport” zb. Naukovykh prats' / Zared. O. V. Tymoshenka. –K. : Vyd-vo NPU imeni M.P.Drahomanova, 2017. – Vypusk 5 (87)17. – S. 12-15.
3. Vlasova O. I. Osnovy psykholohiyi ta pedahohiky. Pidruchnyk / O. I. Vlasova, A. A. Marushkevych. – K. : Znannya, 2011. – 333 s.
4. Sukhomlynskyi, V. (1979). Vybranitvory [Selected works] (Vols. 1-5). Kyiv: Rad. Shkola.
5. Tymchuk M. (2014). Yednist shkoly ta simi u viiskovo-patriotychnomu vykhovanni starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat khortynhom [The unity of school and family in military-patriotic education of older adolescents in the process of horting training]. In Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: Issue 18, book 2 (pp. 313-321).

**Бобровник В. І.,**  
**доктор наук з фізичного виховання, професор**  
**кафедри легкої атлетики, велосипедного та зимових видів спорту,**  
**Ткаченко М. Л.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент**  
**кафедри легкої атлетики, велосипедного та зимових видів спорту,**  
**Крушинська Н. М.,**  
**викладач**  
**кафедри легкої атлетики, велосипедного та зимових видів спорту,**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

#### РЕЗЕРВНІ МОЖЛИВОСТІ В ПІДГОТОВЦІ БІГУНІВ НА ВИТРИВАЛІСТЬ

У результаті експериментальних досліджень визначено раціональну групу тренувальних засобів і їх перевірку на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей у системі багаторічної підготовки, яка дає підстави стверджувати, що основним напрямом підвищення фізичних можливостей як головного чинника резерву досягнення високих спортивних результатів у бігу на витривалість напередодні основних легкоатлетичних форумів (чемпіонат Європи, світу, Олімпійські ігри), є інтенсивне використання розробленої групи вправ раціонального складу на усіх етапах підготовки річного тренувального циклу. Підвищення фізичних можливостей також пов'язане з досить великою кількістю участі спортсменів у змаганнях різного масштабу в різні періоди річного циклу підготовки.

**Ключові слова:** багаторічна підготовка, річний цикл, тренувальні засоби, біг на витривалість, фізичні можливості.

**Бобровник В.И., Ткаченко М.Л., Крушинская Н.Н. Резервные возможности в подготовке бегунов на выносливость.** В результате экспериментальных исследований определена рациональная группа тренировочных средств и их проверка на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей в системе многолетней подготовки, которая дает возможность утверждать, что основным направлением повышения физических возможностей как главного фактора резерва достижения высоких спортивных результатов в беге на выносливость накануне основных легкоатлетических форумов (чемпионат Европы, мира, Олимпийские игры), является интенсивное