

2. Безмылов Н.Н. Подготовка резерва и отбор игроков в национальную сборную команду по баскетболу / Н.Н. Безмылов, Е.В. Мурзин // Наука в олимпийском спорте. – 2016. - № 2. – С. 32-38.
3. Максименко І.М. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: дис...-дра наук з фіз. Виховання і спорту: 24.00.01 / І.М. Максименко: Луганський НУ ім. Т.Шевченка. – Луганськ. 2010. – 453 с.
4. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
5. Nikolaenko V. Ratsyonalnaya system mnoholetney futbolystov Preparation for Achieving Mastery vyssheho sports: monograph / VV Nikolaenko. - K.: Summit Book, 2014. - 336p.
6. A. Nikolić Otkor basketball / A. Nikolić, B. Paranosych. - M.: Fyzkultura and Sport, 1984. -144s.
7. Platonov VN Peryodyzatsyya sportyvnoy training. General Theory and Practical Application of EE / VN Platonov. - K.: Olympus. Litas., 2013. - 624 p.
8. A. Shynkaruk Otkor athletes and orientation s Preparation in the process mnoholetneho Improvement (on the material of Olympic sports species) / O. Shynkaruk. - K.: Olympus. Litas., 2011. - 360 p.

УДК 378.147:174

Безъязычный Б.І., Худякова В.Б.
Харківська державна академія фізичної культури
Гіль Ю.Б.
Харківський національний університет будівництва та архітектури

РОЛЬ РЕСУРСНОГО ПІДХІДУ В ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Анотація. У даній статті авторами розглянуто ресурсний підхід і його роль в організації освітнього процесу. Особливу увагу приділено тлумаченню термінів «підхід», «ресурси», «потенціал». Автори відзначають, що з освітнім процесом найтіснішим чином пов'язана підсистема індивідуально-психологічних ресурсів. Аналіз робіт, що присвячено різним аспектам індивідуальності, дозволив виділити компоненти, які є своєрідними «структурними одиницями» підсистеми індивідуально-психологічних ресурсів особистості: мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий, ціннісно-орієнтаційний компонент та компонент рефлексії. Сформульовано основні принципи організації освітнього процесу, які висувуються ресурсним підходом: принцип ергономічності, принцип забезпечення індивідуальної траєкторії розвитку учня, принцип позитивного зворотного зв'язку. Автори приходять до висновку, що ресурсний підхід цілком акцентує увагу на процесі навчання кожного учня, передбачає створення умов для найбільш ефективного використання та найповнішого розвитку індивідуальних ресурсів кожного учня в комфортних умовах, що сприяє розвитку його індивідуальності в цілому.

Ключові слова: ресурсний підхід, організація освітнього процесу, індивідуальні особливості, індивідуальність.

Аннотация. Безъязычный Б. И., Худякова В. Б., Гиль Ю. Б. Роль ресурсного подхода в организации образовательного процесса. В данной статье авторами рассмотрен ресурсный подход и его роль в организации образовательного процесса. Особое внимание уделено толкованию терминов «подход», «ресурсы», «потенциал». Авторы отмечают, что с образовательным процессом теснейшим образом связана подсистема индивидуально-психологических ресурсов. Анализ работ, посвященных разным аспектам индивидуальности, позволил выделить компоненты, которые являются своеобразными «структурными единицами» подсистемы индивидуально-психологических ресурсов личности: мотивационный, когнитивный, эмоционально-волевой, ценностно-ориентационный компоненты и компонент рефлексии. Сформулированы основные принципы организации образовательного процесса, которые выдвигаются ресурсным подходом: принцип эргономичности, принцип обеспечения индивидуальной траектории развития ученика, принцип положительной обратной связи. Авторы приходят к выводу, что ресурсный подход целиком акцентирует внимание на процессе обучения каждого ученика, предполагает создание условий для наиболее эффективного использования и наиболее полного развития индивидуальных ресурсов каждого ученика в комфортных условиях, что способствует развитию его индивидуальности в целом.

Ключевые слова: ресурсный подход, организация образовательного процесса, индивидуальные особенности, индивидуальность.

Annotation. B. I. Bezyazychnyy, V. B. Khudyakova, Y. B. Ghil. The role of the resource approach in the organization of educational process. In this article the authors considered resource approach and its role in the organization of educational process. The special attention is paid to interpretation of the terms "approach", "resources", "potential". The authors note that the subsystem of individual and psychological resources is closely connected with educational process. The analysis of the works devoted to different aspects of identity allowed to allocate components which are peculiar "structural units" of a subsystem of individual and psychological resources of the personality: motivational, cognitive, emotional and strong-willed, valuable and orientation components and component of a reflection. The basic principles of the organization of educational process which move forward resource approach are formulated: principle of ergonomics, principle of providing an individual trajectory of development of the pupil, principle of positive feedback. The authors conclude that resource approach entirely

focuses attention on process of training of each pupil, assumes creation of conditions for the most effective use and the fullest development of individual resources of each pupil in comfortable conditions that promotes development of his identity in general.

Keywords: resource approach, organization of educational process, individual features, individuality.

Вступ. На необхідність обліку ресурсів учнів в освітньому процесі звертають увагу багато дослідників (Т.М. Давиденко, Л.П. Ілларионова, М.А. Холодна, Т.І. Шамова, І.С. Якіманська, і ін.). Проте сутність ресурсного підходу в педагогічній літературі до теперішнього часу детально не розглядалася. Частіше за все згадка про ресурсний підхід супроводжується коротким поясненням, що це такий підхід, згідно якому необхідний облік індивідуальних ресурсів учнів в освітньому процесі.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження: виявлення структури індивідуальних ресурсів особистості, оскільки саме їх співвідношенням обумовлена унікальність кожної людини, саме внутрішні ресурси є джерелом розвитку індивідуальності.

Методи дослідження: анкетування та опитування студентів, аналіз педагогічної, соціологічної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Спробуємо розкрити сутність ресурсного підходу, але на початку визначимо, що означає в нашій роботі термін «підхід».

У найзагальнішому значенні підхід – це сукупність прийомів, способів у вивченні чого-небудь, у віданні справи [6].

У педагогічній літературі підхід трактується як сукупність принципів, що визначають стратегію дослідницької діяльності. Приймаючи дане визначення за основу, визначимо підхід до організації освітнього процесу, як сукупність принципів, на основі яких здійснюється взаємодія суб'єктів освітнього процесу. Щоб розкрити сутність ресурсного підходу до організації освітнього процесу, необхідно виявити ці принципи. Для цього, у свою чергу, потрібно відповісти на наступні питання:

1. Що розуміти під індивідуальними ресурсами учнів?
2. Що означає їх облік в освітньому процесі?
3. Якою є сутність освітнього процесу з позиції ресурсного підходу?

У філософських словниках загальне тлумачення поняття «ресурси» відсутнє. В енциклопедіях, довідкових і наукових виданнях це поняття або зводиться до переліку, або звужується до однієї сфери людської діяльності (наприклад, до економіки). В числі ресурсів розглядаються природні, економічні, трудові, технічні, життєві, виробничі, інтелектуальні, інформаційні і інші.

Намагаючись узагальнити дані трактування, ми погоджуємося з думкою В.Т. Вороніна в тому, що саме загальне значення всіх тлумачень про ресурси зводиться до наступного: ресурси – це умови, необхідні для реалізації яких-небудь процесів. Тут під процесами розуміються будь-які зміни, рух або розвиток [2].

Слід зазначити, що в літературі в значенні близькому до нашого розуміння ресурсів іноді вживається термін «потенціал». Це зв'язано з тим, що поняття «потенціал» вживається в різних значеннях і деякі його трактування близькі по значенню до того, що ми розуміємо під ресурсами. Так, наприклад, близькими до нашого розуміння ресурсів є наступні визначення потенціалу:

- «потенціал – засоби, запаси, джерела, які є в наявності, і можуть бути мобілізовані, приведені в дію, використані для досягнення певної мети, здійснення плану рішення якої-небудь задачі»;

- «потенціал – ступінь потужності в якому-небудь відношенні, сукупність засобів, необхідних для чого-небудь» [6].

Проте ми в даній статті розмежуємо поняття «ресурси» і «потенціал». Ми дотримуємося тих визначень поняття «потенціал», які пов'язані з поняттям «можливості»:

Потенційний – можливий, існуючий в потенції, прихований, не виявляється [8].

Потенціал – можливості окремої особистості, суспільства, держави в певній області.

Під можливістю в загальному значенні можна розуміти подію, яка може відбутися. Можливий – такий, який може відбутися, мислимий, здійснений, допустимий. Тобто можливість – це подія, яка не є об'єктивною реальністю, але може стати такою за певних умов.

Отже, потенціал в нашому розумінні – сукупність можливостей деякої системи, тоді як ресурси – свого роду «запас міцності», тобто засоби, властивості, які вже є в наявності та якими система реально володіє. Отже, потенціал, остаточно, можна визначити як сукупність можливостей деякої системи, визначуваних її ресурсами. А ресурсами, у результаті, ми називатимемо сукупність об'єктивно існуючих умов і засобів, необхідних для реалізації деяких процесів.

У такому вигляді визначення ресурсів можна застосувати і до особистості. Проте докладний розгляд зовнішніх ресурсів не входить в коло питань, на вирішення яких направлена наша стаття.

У дослідженнях не вдалося виявити опису структури ресурсів особистості. Наявні нечисленні варіанти вживання терміну «ресурси» стосовно особистості, зводяться або до їх переліку, або до описового визначення.

М.А. Холодна, розглядаючи стильові особливості пізнання учнів, використовує термін «індивідуальні психологічні ресурси учня», при цьому одним з «базових», на її думку, ресурсів є інтелект [9]. Аналізуючи представлені трактування можна помітити, що різні автори відносять до ресурсів особистості явища різного порядку. Це не приводить до суперечностей, якщо розглядати індивідуальні ресурси особистості як багаторівневу систему з складною нелінійною структурою, а різні вказані види ресурсів – як її підсистеми. Інтеграційна якість цієї системи, структурними елементами якої є різні види ресурсів особистості, і є явище, зване індивідуальністю. Так, Є.Б. Весна було відзначено, що як індивідуальність людина виступає не просто як носій унікальних, властивих лише йому ознак, але як система елементів,

відносно замкнута внаслідок внутрішнього взаємозв'язку своїх властивостей, вбудована в метасистему взаємодії з світом. Є.Б. Весна виділяє і ті особливі утворення, які конституують власне людську індивідуальність: тенденції і потенції, самосвідомість, комплекси цінностей (життєвих планів і перспектив, глибоко особових переживань), певні організації образів («портретів», «пейзажів», «сюжетів») і концептів, домагання і самооцінки.

Отже, в системі індивідуальних ресурсів особистості можна виділити підсистеми біогенетичних, фізіологічних і психологічних ресурсів, серед яких, у свою чергу також можна виділити підсистеми різного рівня. Біогенетичні ресурси пов'язані із спадковістю. До фізіологічних ресурсів можна віднести стан здоров'я, особливості будови організму, фізичну витривалість, вік, стать і ін. До індивідуально-психологічних ресурсів можна віднести рівень інтелектуального розвитку (інтелектуальні ресурси), особливості емоційної сфери, вольові характеристики тощо. Всі вказані підсистеми мають складну структуру і забезпечують реалізацію підпроцесів різного порядку, що складають в цілому процес життєдіяльності.

Звернемося тепер до розгляду того змісту, який ми маємо на увазі, кажучи про облік індивідуальних ресурсів учнів в освітньому процесі.

Враховувати що-небудь – означає, перш за все, володіти інформацією про це явище. Отже, облік індивідуальних ресурсів має на увазі їх виявлення. Проте саме по собі володіння інформацією даремне, якщо ця інформація не застосовується відповідно до якої-небудь мети. Вживання інформації про ресурси учнів відповідно до цієї мети означає їх ефективне використання в освітньому процесі тими, хто вчать самостійно. Таким чином, облік індивідуальних ресурсів учнів в освітньому процесі полягає в їх виявленні, ефективному використуванні і забезпеченні умов для їх розвитку.

На нашу думку, найтіснішим чином пов'язаною з освітнім процесом є підсистема індивідуально-психологічних ресурсів. В ній можна виділити як ресурси, що є базовими для здійснення освітнього процесу, так і ресурси, що генеруються в результаті його здійснення. Тому, кажучи далі про розвиток індивідуальних ресурсів учнів в освітньому процесі, ми матимемо на увазі саме індивідуально-психологічні ресурси. Індивідуально-психологічні ресурси особистості – це система, яка включає сукупність всіх індивідуальних психологічних властивостей особистості.

Аналіз робіт, присвячених різним аспектам індивідуальності [1,5,7,8,10], дозволив виділити наступні компоненти, що є своєрідними «структурними одиницями» системи індивідуально-психологічних ресурсів особистості:

1. Мотиваційний компонент, який включає особливості мотиваційно-потребнісної сфери особистості.
2. Когнітивний компонент, який включає як знання, що вже є в особистості, так і особливості пізнавальних процесів, що забезпечують отримання нового знання.

3. Емоційно-вольовий компонент, який відображає особливості емоційного реагування на прояви зовнішнього світу.

4. Ціннісно-орієнтаційний компонент, що відображає особливості індивідуальної системи цінностей особистості.

5. Компонент рефлексії, зміст якого складають індивідуальні особливості здійснення аналізу рефлексії своєї діяльності і поведінки. У результаті взаємодії вказаних компонентів утворюються підструктури, відповідні окремим видам (підсистемам) індивідуальних психологічних ресурсів, в яких може бути присутнє різне число компонентів (при цьому різні компоненти можуть виступати в ролі системоутворюючих). У свою чергу, різні підструктури при взаємодії утворюють підсистеми нового, більш високого рівня. Чим вище рівень підсистеми, тим більше присутніх в ній компонентів, тим складніше її структура. Число підструктур і їх рівень визначають рівень розвитку всієї системи індивідуальних психологічних ресурсів.

Зміст кожного з компонентів складається під впливом як біогенетичних, так і соціальних чинників і включає певні психологічні властивості (див. таблицю 1). Таким чином, індивідуальна структура психологічних ресурсів кожного учня визначається співвідношенням і рівнем розвитку психологічних властивостей, що є у нього. Розглянемо далі питання про розвиток індивідуальних психологічних ресурсів в освітньому процесі. Під розвитком індивідуально-психологічних ресурсів розумітимемо зміни в їх структурі, що відбуваються в результаті кількісних і якісних змін компонентів.

На нашу думку, розвиток індивідуальних ресурсів в освітньому процесі може бути досягнуте при виконанні наступних вимог:

1. Освітній процес повинен бути організований так, щоб не створювати ситуацій «перевищення можливостей» («виснаження, знищення індивідуальних ресурсів»): рівень вимог, навантаження, темп

Таблиця 1.

Структурні компоненти індивідуальних психологічних ресурсів особистості

Найменування компоненту	Зміст компоненту	Внутрішні чинники, що роблять вплив на зміст компоненту (базові психофізіологічні ресурси)	Зовнішні чинники, що роблять вплив на зміст компоненту (базові зовнішні ресурси)
Когнітивний	Сукупність особово-значущих понять, образів, що відображають знання про навколишній світ.	Особливості будови мозку; провідна півкуля, переважання одного з парних органів; когнітивний стиль. Індивідуальні особливості пізнавальних процесів: відчуття, сприйняття, пам'ять, уявлення, увага, мислення, увага і ін.	Особливості зовнішнього середовища. Значущі елементи соціального досвіду.
Мотиваційно-потребнісний	Мотиви, потреби, установки, еталони. Потреба в самореалізації.	Усвідомлені і неусвідомлювані стимули поведінки.	Вимоги суспільства до особистості. Соціально-значущі якості.

Емоційно-вольовий	Інтерес, схвильованість, схвалення, байдужість, неприйняття, агресія і ін.	Особливості будови нервової системи. Співвідношення процесів збудження і гальмування. Тип темпераменту, властивості характеру і ін.	Соціальні норми, прийнятні зразки поведінки. Схвалення або неприйняття іншими людьми.
Ціннісно-орієнтаційний	Сукупність особово-значущих цінностей, устремлень, бажань.	Відчуття любові, краса, гармонії, відчуття гумору і ін.	Суспільна система цінностей. Культура, традиції, мистецтво.
Рефлексія	Рівень домагань. Особливості самооцінки, саморозуміння, самоінтерпретації.	Інтроверсія - Екстраверсія. Конформізм. Тривожність. Толерантність і ін.	Зразки соціального досвіду в оцінці діяльності і поведінки. Соціально-значущі критерії оцінки.

роботи повинні відповідати можливостям учнів, обумовленим їх індивідуальними ресурсами, не викликати у них перевантаження, яке неминуче спричиняє за собою підвищення стомлюваності, стреси, погіршення здоров'я.

2. При організації освітнього процесу необхідно ефективно задіювати внутрішні ресурси кожного учня, максимально спиратися на них при використуванні зовнішніх ресурсів.

3. Освітній процес можна розглядати як багаторівневу динамічну систему, що включає підпроцеси різного порядку. При дотриманні вказаних вимог в освітньому процесі відбувається приріст індивідуальних ресурсів учнів, оскільки «споживання» внутрішніх ресурсів в кожному підпроцесі здійснюється на основі їх «заощадження».

Отже, освітній процес з погляду ресурсного підходу можна трактувати, з одного боку, як процес, що вимагає задіювання індивідуальних психологічних ресурсів учнів, з другого боку – направлений на розвиток індивідуальних психологічних ресурсів учнів. При цьому суть організації освітнього процесу на основі ресурсного підходу полягає в створенні таких умов взаємодії його суб'єктів, завдяки яким цей розвиток буде максимально можливим для кожного учня.

На підставі висловленого сформулюємо принципи, що визначають вимоги до організації освітнього процесу та висуваються ресурсним підходом.

Ідея організації діяльності з урахуванням можливостей людини не є абсолютно новою і складає центральну проблему ергономіки – області знань, що вивчає взаємодію людини в системах «людина – техніка – середовище» з метою забезпечення її ефективності, безпеки і комфорту. Дана ідея стає все більш актуальною і в області освіти. Тому одним з принципів ресурсного підходу до організації освітнього процесу, виступає принцип ергономічності, який можна розглядати, як сукупність основних ідей ергономіки, сформульованих у вживанні до освітнього процесу таким чином: навчання повинне бути комфортним, не викликати перевантажень, не шкодити здоров'ю.

Даний принцип є необхідною, але не достатньою умовою для ефективного використання учнями власних ресурсів і їх розвитку.

Крім створення комфортних умов навчання, важливим є забезпечення якнайповнішої реалізації учнями власного потенціалу, тому як другий принцип ми розглядаємо принцип забезпечення індивідуальної траєкторії розвитку учня. Суть даного принципу полягає в наступному. Оскільки всі учні мають різний «запас» ресурсів, різний і визначуваний ними потенціал, отже, неможливо в навчанні пред'являти всім абсолютно однакові вимоги в учбовій діяльності та чекати однакових результатів у всіх учнів. Облік ресурсів в даному випадку має на увазі виявлення їх індивідуальної структури, прогнозування відповідних їм можливостей і організацію учбової діяльності кожного учня так, щоб забезпечити максимальну реалізацію його можливостей і прогнозованих досягнень.

Тісно пов'язаним з попереднім принципом є принцип позитивного зворотного зв'язку. З позиції ресурсного підходу досягнення особистості в освітньому процесі розглядаються не з погляду відповідності деякому заданому зразку, стандарту, а з погляду повноти реалізації власних можливостей, забезпечуваних індивідуальними ресурсами. Отже, критеріями оцінки в цьому випадку виступають не досягнення певних результатів, а зміни, що відбулися в суб'єктному досвіді. Досягнення учня оцінюються не в результаті порівняння з нормами або іншими учнями, що задаються зовні, а з самим собою і з прогнозованими саме для нього результатами.

ВИСНОВКИ. Таким чином, ресурсний підхід цілком акцентує увагу на процесі навчання кожного учня, має на увазі створення умов для найефективнішого використання і якнайповнішого розвитку індивідуальних ресурсів кожного учня в комфортних умовах, що сприяє розвитку його індивідуальності в цілому.

Кажучи про розвиток індивідуальних ресурсів, ми надалі розглядатимемо один з видів психологічних ресурсів учнів – індивідуальні способи учбової роботи, оскільки саме в цій структурі, на наш погляд, якнайповніше виявляється індивідуальність при здійсненні освітнього процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Весна Е.Б. Понятия "личность" и "индивидуальность" в понятийном пространстве, описывающем человека // Мир психологии. – 1999. – №4 (20). – С. 275-295.
2. Воронин В.Т. Ресурсы и время: социально-философский контекст. – Новосибирск: Изд-во Новосибирского университета, 2000. – 122 с.
3. Гинецинский В.И. Индивидуальность как предмет педагогической антропологии // Советская педагогика. – 1991. – №9. – С.46-49.
4. Долженко О.В. Очерки по философии образования. – М., 1995. – 240 с.
5. Кабардов М.К., Матова М.А. Межполушарная асимметрия и вербальные и невербальные компоненты познавательных способностей // Вопросы психологии. – 1988. – №6. – С.106-115.
6. Ozhegov S.I. Slovar russkogo yazyka. – M: Russkij yazyk, 1991. – 917 s.
7. Slovar inostrannykh slov. 6-e izd. – M: Sov. Enciklopediya, 1964. – 880 s.

8. Torshina K.A. Sovremennye issledovaniya problemy kreativnosti v zarubezhnoj psixologii // Voprosy psixologii. – 1998. – №4. – S. 123-132.
9. Xolodnaya M.A. Formirovanie personalnogo poznavatel'nogo stilya uchenika kak odno iz napravlenij individualizacii obucheniya // Shkolnye tekhnologii. – 2000. – №7. – S. 12-16.
10. Shhukin M.R. Individualnyj stil i integralnaya individualnost: problemy i podxody // Psixologicheskij zhurnal. – 1995. – №2. – S. 103-112.

УДК 796.015.134-057.86 [796.47]

Бобровник В. І., Тихоненко Я. П., Цопа В. Б.
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА РАЦІОНАЛЬНОГО СКЛАДУ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ КВАЛІФІКОВАНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

У статті наведено результати експериментальної перевірки формування та впровадження раціонального складу тренувальних засобів кваліфікованих бігунів на середні дистанції, розробленого авторами, в навчально-тренувальний процес Київської міської школи вищої спортивної майстерності, Спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву № 6 м Києва, а також Дитячо-юнацької спортивної школи «Старт» м. Києва.

Ключові слова: біг на середні дистанції, раціональний склад, модельні вправи, адекватність тренувальних засобів.

Бобровник В.І., Тихоненко Я.П., Цопа В.Б. В статье приведены результаты исследования формирования и внедрения рационального состава тренировочных средств квалифицированных бегунов на средние дистанции, разработанного авторами, в учебно-тренировочный процесс Киевской городской школы высшего спортивного мастерства, Специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва № 6 г. Киева, а также Детско-юношеской спортивной школы «Старт» г. Киева.

Ключевые слова: бег на средние дистанции, рациональный состав, модельные упражнения, адекватность тренировочных средств.

V. I. Bobrovnyk, Ya. P. Tykhonenko, V. B. Tsopa. Experimental verification of the rational structure of training resources for qualified middle distance runners. *The Ukrainian middle-distance runners preparation system has a problem connected with showing better results by athletes at the minor competitions, before or after major competitions, but not during the major ones.*

The problem solution is one of the main tasks in middle-distance runners preparation.

The article deals with the results of the experimental test of the developed rational complex of training exercises for skilled middle-distance runners formation and implementation in educational and training process of Kyiv School of Higher Sports Mastery, Kyiv Specialized Olympic Reserve School for Children and Youth № 6 and Kyiv Sports School for Children and Youth "Start".

Key words: middle distance running, rational structure, model exercises, adequacy of training resources.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Тренування бігунів на середні дистанції – дуже складний процес, спрямований на удосконалення різних взаємопов'язаних факторів спеціальної підготовленості спортсмена, найважливішим із яких є фізична підготовленість.

У системі підготовки українських бігунів на середні дистанції існує проблема, пов'язана з демонстрацією спортсменом кращого спортивного результату не на головних, а на другорядних стартах, напередодні або після головних змагань. Тому на сучасному етапі розвитку легкої атлетики, і зокрема, бігу на 800 і 1500 м, система організації тренувального процесу повинна ґрунтуватися на застосуванні засобів, адекватних основним змагальним вправам за багатьма факторами: технічними, фізичними і функціональними. Їх відсутність у тренувальному процесі, як показало анкетне опитування провідних тренерів України, не дає можливості вітчизняним бігунам не тільки завоювати провідні позиції в основних змаганнях року, а і брати участь у них [3, 10, 11]. Вирішення цієї проблеми є одним із головних завдань у підготовці спортсменів, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції.

Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. за темою 2.14. «Теоретико-методичні основи підвищення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів у змагальних вправах (на прикладі легкої атлетики, зимових видів і велосипедного спорту)» (№ держ.реєстрації 0116U001616).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато вчених відмічають, що спортивний результат у бігу на 800 і 1500 м залежить від високого рівня розвитку функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, ефективної і раціональної техніки бігу в поєднанні з тактикою [5, 14–16, 22].

Дослідження показали, що підвищений обсяг бігової роботи, яку спортсмени виконують під час спортивних тренувань, несумісний з іншими компонентами тренувального навантаження і негативно позначається на розвитку фізичних здібностей, перш за все, швидкісних і швидкісно-силових, що істотно впливає на результат у сучасному бігу на середні дистанції [6, 7].

Мета роботи – удосконалення системи підготовки спортсменів шляхом впровадження раціонального складу