

2021р

УДК 005

ББК 66.3(0)

Степаненко В. Ю. Формування у учнів мотивації до занять фізичними вправами у позакласній

V Міжнародна науково-практична конференція «ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА РОЗВИТКУ НАУКОВИХ ЗНАНЬ» Київ 30-31 березня 2021 р. С. 38-40

[vist6119@gmail.com](mailto:vist6119@gmail.com)

Ключові слова: мотивація, фізична культура, фізичні вправи, види спорту

Анотація:

У статті розглядається теоретично обґрунтовані та експериментально перевірені мотиви, що спонукають учнів різних вікових груп до занять фізичними вправами в позакласній роботі. Мотиви занять фізичною культурою поділяють на загальні та конкретні. До загальних відносять бажання учнів займатися фізичною культурою в загалі. До конкретних відносять бажання учня займатися любим видом спорту, відповідними вправами. Мотиви занять фізичною культурою пов'язані з процесом діяльності та з її результатом. Мотивацію до фізичного самовдосконалення потрібно формувати в ситуаціях навчального процесу, фіксувати і закріплювати позитивні мотиви та нейтралізувати вплив негативних мотивів.

Секція: Фізичне виховання і спорт

Степаненко В. Ю.

викладач кафедри спортивних дисциплін

ДЗ«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Навчально – науковий інститут фізичного виховання і спорту

ФОРМУВАННЯ У УЧНІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ  
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ

Актуальність дослідження. Фізична культура в школі має вирішальне значення для розвитку повноцінної, цілісної особистості школяра, тому що вона вирішує завдання не тільки збереження та зміцнення здоров'я, розширює функціональні можливості систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей.

Дослідження С. Балбенко, С. Затока, Т. Круцевич, В. Петровського свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості й пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що процес формування у учнів мотивації до занять фізичними вправами у позакласній роботі буде ефективним, якщо визначити фактори мотиваційної діяльності учнів до занять фізичними вправами та перевірити мотиви, що спонукають учнів різних вікових груп до занять фізичними вправами в позакласній роботі

Мета: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити мотиви, що спонукають учнів різних вікових груп до занять фізичними вправами в позакласній роботі.

Мотиви занять фізичною культурою умовно поділяють на загальні та конкретні. До перших можна віднести бажання учнів займатися фізичною культурою в загалі. До других можна віднести бажання учня займатися любим видом спорту, відповідними вправами. Мотиви занять фізичною культурою можуть бути пов'язані з процесом діяльності та з її результатом [4, с.10].

Мотивація до фізичного самовдосконалення не з'являється сама по собі, її потрібно формувати в ситуаціях навчального процесу, фіксувати і закріплювати позитивні мотиви та нейтралізувати вплив негативних. Формуванню мотивації до систематичних занять фізичними вправами сприяє дотримання таких педагогічних умов [6, с.12]:

- формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами;
- цілеспрямоване мотивування і стимулювання до активної фізкультурної діяльності;

- прищеплення інтересу до активних занять фізичними вправами;
- озброєння знаннями з фізичної культури для самостійних занять фізичними вправами.

Тому були розроблені наступні методики формування інтересу до занять фізичної культури на основі розглянутих вище категорій:

- а) використання міжпредметних зв'язків природознавства і фізичної культури як засобу навчання і виховання, спрямованого на формування системи знань з фізкультури, анатомії, гігієни на основі таких понять, як режим дня, постава, гартування, дихання, практичних умінь та навичок, самостійних занять фізичними вправами;
- б) застосування ігрового методу з метою створення позитивного емоційного фону на вдосконалення рухових умінь і навичок;
- в) використання педагогічного стимулювання для забезпечення інтелектуальної і фізичної активності. Здійснення міжпредметних зв'язків на уроках фізичної культури можна зробити шляхом: інформаційно-рецептивним, репродуктивним, дослідницьким, проблемним методом;

Така реалізація міжпредметних зв'язків підвищує активність, допомагає оволодіти системою міжпредметних знань і навичок з фізичної культури, гігієни, що є необхідною умовою виникнення в них інтересу до занять фізичними вправами.

Слід враховувати існування складних соціальних умов, у яких відбувається в наш час розвиток значної частини дітей. Через безробіття, матеріальні труднощі деякі батьки виїжджають на заробітки, лишаючи дітей на тривалий час без батьківського піклування. Учні часто не вміють і не можуть цікаво та з користю для свого розвитку використати вільний час, потрапляють під негативні впливи. Тому школа через позакласну діяльність повинна протидіяти шкідливим впливам на учнів, виховувати у них свідоме ставлення до власного фізичного і духовного здоров'я.

Головна мета позакласної роботи – організація дозвілля школярів, що несе оздоровчий ефект.

Заняття в спортивних секціях, кружках проходять, в основному, по визначеному типі, тобто вони мають освітньо-виховну спрямованість.

Виділяють два види позакласних занять: систематичні та епізодичні.

Систематичні заняття проводяться у гуртках фізичної культури для молодших школярів, з видів спорту у секціях, у групах з урахуванням інтересів учнів. Під час комплектування груп необхідно враховувати інтереси учнів, рівень їхнього фізичного стану, розвитку рухових якостей, особливості статури тощо.

Епізодичні заняття – щомісячні дні здоров'я і спорту, змагання, турпоходи, прогулянки, екскурсії, спортивні свята і розваги.

Щоденне проведення в школі гімнастики перед заняттями, фізкультхвилинок, і рухливих перерв сприяє підвищенню не тільки фізичної, а й розумової працездатності учнів.

У позаурочний час у школі проводяться масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи. Ними передбачається:

- а) більш глибоке засвоєння учнями програмного матеріалу, що вивчається на уроках фізкультури;
- б) виконання відстаючими учнями нормативних вимог програми з фізкультури та з державних тестів;
- г) організація систематичних занять з різних видів спорту, за інтересами учнів;
- д) проведення масових спортивних змагань з різних видів спорту, туризму [1; 5].

Всі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної і позакласної роботи, повинні відповідати головній вимозі – всемірно сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом.

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди відносяться режим дня, під яким розуміється строго складений розпорядок повсякденного життя, раціонального використання часу праці і відпочинку, сну і харчування.

Висновки. Ми рекомендуємо проводити наступні заходи щодо формування мотивації в учнів різних вікових груп до занять фізичними вправами:

1. В молодшому шкільному віці проводити інтегровані уроки, рольові та сюжетні ігор, «Веселі старти», рухливі перерви, у вигляді факультативу проводити флеш-моб, уроки-шоу.
2. В середній школі проводити «Олімпійський урок», уроки-подорожі, заняття в гуртках та секціях з використанням артпедагогіки, проведення бінарних уроків, змагань тощо.
3. В старшому шкільному віці доречно використовувати змагання за інтересами, заняття в секціях з Олімпійськими чемпіонами, уроки-презентації своїх можливостей та заняття у вигляді спортивно-педагогічного вдосконалення.

#### Література:

1. Андреева Е.В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников / Е.В.Андреева // «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» : Зб. Наук. статей Волинського державного університету імені Л.Українки. – Луцьк, 1999. – С.771-774.
2. Васильев В.Н. Проектно-исследовательская технология: Развитие мотивации / В.Н.Васильев // Народное образование. 2000. – №9. – С.177-180.
3. Лещенко Г.А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / Г.А. Лещенко. – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.
4. Лисяк В.М. Визначення факторів, які сприяють формуванню інтересу до фізичної культури та спорту / В.М.Лисяк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, ХДАФК, 2006. – №9. – С. 7–9 .
5. Уейнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С.Уейнберг, Д.Гоулд. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 336 с.
6. Федоренко Е.О. Факторы, влияющие на формирование мотивации старшеклассников к специально организованной двигательной активности / Е.О.Федоренко // Здоровье для всех: материалы V Международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 25 – 26 апреля 2013 г.: в 2 ч. Ч.2. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 117-119

УДК 005

ББК 66.3(0)

Степаненко В. Ю. Професійно прикладна фізична підготовка основа особистісної фізичної культури учнів Кременського професійного ліцею

V Міжнародна науково-практична конференція «ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА РОЗВИТКУ НАУКОВИХ ЗНАНЬ» Київ 30-31 березня 2021 р. С. 36-38

vist6119@gmail.com

Ключові слова: фізична підготовка, фізичне виховання, фізичні навички, професійна підготовка.

Анотація:

У статті розглядається актуальність фундаментального принципу оздоровчої спрямованості: правильне формування організму, збереження і поліпшення здоров'я, розвиток фізичних якостей, організація здорового способу життя учнівської молоді. Обґрунтовуються основи професійно-прикладної фізичної підготовки та принцип ефективності, що забезпечує формування особистісної фізичної культури, підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів у системі професійної освіти.

Секція: Фізичне виховання і спорт

*Степаненко В. Ю.*

*викладач кафедри спортивних дисциплін*

*ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»*

*Навчально – науковий інститут фізичного виховання і спорту*

**Професійно прикладна фізична підготовка основа особистісної фізичної культури учнів Кременського професійного ліцею**

**Актуальність.** В даний час підвищується соціальний попит на працівників задіяних у сфері виробництва. Головне завдання підготовки

справжніх професіоналів, здатних реалізувати себе в умовах конкуренції, тому що «значна частина трудового потенціалу суспільства, інтелігенції, майбутніх фахівців різних галузей народного господарства, які мають вирішувати гострі соціально - економічні проблеми, є сьогоденне студентство» [3, с.56]. У літературі та на практиці визначені необхідні соціально-економічні, організаційно-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки для цілого ряду фахівців народного господарства. Питання стосовно будівельної галузі розроблені недостатньо.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Проблеми фізичного виховання у системі освіти ставили в різні роки Видрін В.М., Арсен'єв Н.М., Леонт'єв Л.П., Віленський М.Я., та ін. Традиційно вказується на актуальність фундаментального принципу оздоровчої спрямованості: правильне формування організму, збереження і поліпшення здоров'я, розвиток фізичних якостей, організація здорового способу життя учнівської молоді. Значне місце займають публікації про ідейно-моральне виховання учнів, які здійснюються засобами фізичного виховання. Дослідження, присвячені підвищенню освітнього потенціалу фізичного виховання, інтегрує його роль в процесі формування особистісної фізичної культури, як частини загальної культури особистості [1-3-5].

### **Мета.**

Обґрунтування основ професійно-прикладної фізичної підготовки та принципу ефективності, що забезпечує формування особистісної фізичної культури, підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів у системі професійної освіти.

### **Результати дослідження.**

У сучасних публікаціях все виразніше формується мотив про те, що фахівець повинен бути професійно компетентним також в сфері фізичної культури і спорту. Це дає професіоналу імпульс до багатогранного самовдосконалення, до більш повного розкриття своїх талантів, здібностей, можливостей, оскільки культура особистості набувається в процесі

різноманітної діяльності. Для успішної професійної діяльності та творчого довголіття необхідно: хороший стан здоров'я в цілому, високий рівень функціонування і надійності, нервової, серцево-судинної, дихальної системи, мозкового кровообігу, нервово-м'язового апарату. А також розумова, емоційна і загальна м'язова витривалість, спритність, швидкість і точність руху рук, хороша пам'ять, оперативне мислення. Опитування керівників підтвердив високі вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки - фахівців, які будуть підвищуватися в найближчі роки.

Розглядаючи професійно-прикладну фізичну підготовку як предмет теоретичного дослідження у конкретних умовах макросоціального середовища, необхідно враховувати особливості взаємодії внутрішніх та зовнішніх факторів, враховувати специфіку розвитку. Умови для практичних занять різними видами фізичної культури складають сферу зовнішніх факторів, що роблять істотний вплив на фізичну культуру учнівської молоді.

Будучи однією з людських та соціальних цінностей, ППФК не тільки є знаряддям вдосконалення природної основи молодої людини, його фізичної організації, а ще виступає як культура способу життя учнівської молоді. ППФП виконує по суті, ті ж функції, які характерні для загальнолюдської культури в цілому вносить свій внесок у формуванні особистості молодого фахівця, здатного адекватно діяти в різноманітному соціокультурному світі.

Сучасна психолого-педагогічна теорія і практика у центр уваги ставить особистість. Тому процес професійного самовизначення учнівської молоді слід розглядати, виходячи з цілей освіти та виховання, спираючись на особистість.

ППФП майбутніх фахівців бідівництва вирішує завдання:

- прискорення професійного навчання;
- досягнення високої працездатності та продуктивності праці;
- використання засобів фізичної культури для активного відпочинку та відновлення працездатності;
- виконання службових, громадських функцій по впровадженню



фізичної культури і спорту у професійному колективі.

Протягом 2019, 2020, 2021 навчального року ми проводили педексперимент по тестах таблиця 1. Результати свідчать про те, що здійснення фізичного виховання за загальноприйнятою програмою фізичної підготовки істотно не покращує показники учнів які готуються стати будівельниками.

Таблиця 1

Показники	Рік навчання		Різниця		
	перш й	другий	M <sub>2</sub> -M <sub>1</sub>	%	t
	M <sub>1</sub>	M <sub>2</sub>			
Артеріальний тиск мм рт.ст					
систоличний	115,05	118,25	3,2	102,7	0,59
діастолічний	75,23	80,25	5,02	104,05	0,36
ЧСС, за 1 хв.	81,69	77,88	3,81	104,89	2,54
Біг 100 м., с.	13,84	13,99	0,15	101,08	0,07
Біг 3000 м, хв.	14,11	13,39	0,72	94,88	1,31
Підтягування на перекладині, раз	11,32	13,6	2,28	83,23	1,34
Піднімання тулуба в сед. раз	44,0	50,38	6,38	114,5	4,19
Стрибок у довжину з місця, см	230,16	241,38	11,22	95,35	0,34
Човниковий біг, сек.	9,19	9,0	0,19	102,11	1,3
Нахил тулуба, см	15,36	16,79	1,43	91,48	0,63

Проведені педексперимент, анкетування, бесіди з керівниками будівельних підприємств дозволило припустити, що практична реалізація вимог з фізичної надійності працівників будівельної промисловості може бути досягнута за рахунок підвищення професійно-прикладної дієвості та обсягу фізичного виховання. Залучення учнів до занять по розділах та видам спорту найбільшою мірою сприяють формуванню професійно важливих

фізичних та психічних якостей. Анкетні дані: 52,6% за ППФП, 31,5% за збільшення обсягу годин на фізвиховання.

Виходячи із завдань ППФП учнів, вона в даний час здійснюється за наступними напрямками:

- формування у учнів знань та навичок, застосування засобів фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку;
- оволодіння прикладними вміннями і навичками;
- акцентування уваги на окремих фізичних та спеціальних якостях, особливо необхідних для високопродуктивної праці в обраній професії.

### **Висновки.**

На основі проведених досліджень можна зробити наступні висновки:

1. До працівників будівельної галузі висувають високі вимоги з психофізичної надійності ..
2. Значна частина випускників ліцею не готові до інтенсивної роботи в цій галузі.
3. Базове фізичне виховання не сприяє у необхідній мірі розвитку професійно важливих якостей для будівельників, що ставить питання про необхідність організації для учнів, які готуються стати фахівцями в області будівництва спеціальної професійної прикладної фізичної підготовки.

### **Литература**

1. Беспалов Ю.В., Тарасенко М.Н. Пути повышения эффективности занятий по физическому воспитанию в вузе.//Теория и практика физической культуры. – 1998.- №1.- с. 67-69.
2. Ильманов Л.Х. О нравственном воспитании спортсмена в условиях ВУЗа. // Теория и практика физической культуры. – 1999.- №4.- с. 17-19.
3. Лубышева Л.И. Концепции формирования физической культуры человека /ГЦОЛИФК. – М.: 2002. – 123с.
4. Полунин Ю.В. Научное обоснование профессионально-прикладной

физической подготовки работников строительного производства. Дис. Канд. Пед. Наук. – К.: 2001. – 287с.

5. Раевский Р.Т., Флинков В.И. Профессионально-прикладная психофизиологическая психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: Учеб. пособие вузов. – Донецк; ООНФд – Компьютер. 2003. – 98с.

УДК 005

ББК 66.3(0)

Степаненко В. Ю. Методи відбору спортсменів для занять марафонським бігом. МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ «СУЧАСНІ НАУКОВІ ІННОВАЦІЇ» (частина II) м. Київ 11-12 травня 2021 р. С. 36-37

[vist6119@gmail.com](mailto:vist6119@gmail.com)

Ключові слова: марафонці, біг, тренування, витривалість, дистанція.

Анотація:

У статті розглядається питання підготовки марафонців високого класу, а так як в марафон в основному приходять з інших видів спорту або інших видів легкої атлетики то і питання відбору в групи витривалості виходить на перше місце. Для раціонального відбору та прогнозування, крім даних фізичного розвитку, слід враховувати темпи приросту результатів. Диференційоване спортивне вдосконалення забезпечує більш високі темпи розвитку швидкісних, силових якостей, витривалості.

Секція: Фізичне виховання і спорт

Степаненко В. Ю.

викладач кафедри спортивних дисциплін

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Навчально – науковий інститут фізичного виховання і спорту

### Методи відбору спортсменів для занять марафонським бігом.

Інтерес до змагань з марафонському бігу дуже великий, кількість учасників зростає кожен рік. В Україні стали з'являтися сертифіковані траси марафонів, збільшується кількість спонсорів. На змагання в Україні стали приїжджати провідні спортсмени з інших країн. У зв'язку з цим актуальним стає підготовка марафонців високого класу, а так як в марафон в основному приходять з інших видів спорту або інших видів легкої атлетики то і питання відбору в групи витривалості виходить на перше місце [2, с.28]. Питаннями відбору та підготовки спортсменів марафонців приділяли велике значення Р. Слімейкер, Р. Браунінг, П. Янсен, В. Волков, Ю. Козловський.

Найбільш оптимальний вік для досягнення високих результатів у марафонському бігу 28 років. Починають спеціалізацію в 20-21 рік, а до цього періоду спортсмен проходить багаторічну спеціальну і загальну фізичну підготовку, переважно у вигляді спорту, що розвиває витривалість.

Аналіз науково-методичної літератури з даного питання показує, що відбір і підготовка бігунів для занять марафоном - це багаторічний процес, що включає спостереження, експеримент, використання різних тестів для вивчення реакції і основних змін функцій організму, яке відбувається в процесі тривалої бігового навантаження.

Для успішного відбору спортсменів найбільш важливими показниками є: генетичні передумови і стабільність стану здоров'я, статура, рівень фізичної підготовленості, стан окремих провідних систем організму, а також динаміка цих показників в процесі тривалої підготовки [3, с.56].

Для раціонального відбору та прогнозування, крім даних фізичного розвитку, слід враховувати темпи приросту результатів. Диференційоване спортивне вдосконалення забезпечує більш високі темпи розвитку швидкісних, силових якостей, витривалості.

Відбір можна проводити через 1,5-2 місяця занять з групою, за цей час треба оцінити можливості займаються, намітити навантаження, яке могли б

виконати учні. записати і проаналізувати електрокардіограму і фонокардіограму для визначення найбільш важливих показників стану серця.

На кожному етапі ставлять конкретні завдання з урахуванням віку, зростання спортивної майстерності, участі в різних змаганнях і конкретних результатів.

Для марафонців головним є стан опорно-рухового апарату, що забезпечує моторну функцію, тому його характеристика і можливості прояву різних сторін моторної функції можуть бути непрямим критерієм відбору.

Поряд з віковими характеристиками певний інтерес в плані відбору представляють моделі, побудовані в залежності від кваліфікації спортсменом. При цьому враховуються результати в бігу на дистанціях: 800 і 1500м, 5000 і 10 000м. Таке групування дозволяє виявити більш чітку картину дистанційної підготовленості.

Попередня підготовка до бігу на довгі дистанції починається у віці - 10-12 років і триває протягом 3-5 років. Для занять марафоном треба відбирати спортсменів у віці 16-18 років, при відборі спортсменів звертають увагу на ефективність і економічність їх рухів, психологічні якості [5, с.15]

Практика показує, що не всі марафонці відповідають пропонованим вимогам.

Особливу цінність при відборі бігунів для занять марафоном мають:

- педагогічні спостереження, що дають можливість оцінити якості та властивості особистості підлітків, судити про здатність до бігу на довгі дистанції;
- лікарські дослідження оцінюють стан здоров'я підлітків, зрушення у функціональному стані систем організму, динаміку фізичного розвитку;
- контрольні випробування характеризують фізичні якості підлітків та темпи їх розвитку (силу, швидкість, витривалість);
- методи оцінки фізичної працездатності і здатності відновлюватися після навантаження, психічної напруженої діяльності;
- методи оцінки психічних якостей і властивостей особистості;
- методи оцінки всіх видів витривалості;
- методи оцінки швидкості відновлення після специфічних навантажень;

- методи визначення стійкості навичок техніки бігу в умовах рухових навантажень;
- методи визначення інтелектуального рівня спортсменів.

Відбір може бути короткостроковим (проводиться для виявлення кандидатів до збірних команд різних рівнів, спочатку для бігу на середні дистанції, потім - довгі і тільки після 16-17 років - на наддовгі дистанції) і довгостроковим багаторічним.

Довгостроковий відбір проводиться для формування груп бігунів в ДЮСШ, групи ШВСМ та ін. Тривалість відбору 4-5 років. Перехід до занять марафоном здійснюється поступово: біг на середні дистанції - через два роки, підготовка на довгі - через 3-4 роки і тільки через 5 років - на наддовгі. Таким чином, довгостроковий відбір з марафонського бігу має два попередніх і остаточний етап.

Третій етап довгострокового відбору є визначальним і проводиться в ШВСМ послідовно, спочатку на 10-20 км, потім 30 км. У 18 років уже можна стартувати в марафонському бігу і через 2-3 роки остаточно визначити доцільність вибору цієї дистанції, придатність спортсменів до бігу на наддовгі дистанції за наступними критеріями:

- здатність самовіддачі;
- висока моральність;
- патріотизм;
- відповідальність за стан своєї підготовки та підготовки команди до майбутніх виступів;
- динаміка стану здоров'я, фізичного розвитку і наближення до модельних характеристик марафонців;
- здатність переносити тривалі бігові та інші навантаження;
  - швидкість відновлення основних показників малих, середніх, максимальних навантажень;
- сміливість у вирішенні тактичних завдань в змаганнях;
  - знання основних закономірностей спортивного тренування марафонця.

В результаті проведеного дослідження виявлено, що педагогічні методи відбору спортсменів для занять марафонським бігом полягають у правильно організованому тренувальному процесі. Варіативність внутрішніх відносин між системами організму і пов'язана з ним функціональна надлишковість вимагають розробки тренувальних програм оперативного і тривалої дії для отримання термінового і тривалого ефекту розвитку, які по своїй організації повинні стабілізувати відповідні реакції систем організму спортсмена відповідно до вирішуваних завдань і планованим кінцевим результатом. Обсяг тренувальних програм повинен бути різноманітним, варіативним за структурою і використання, стосовно до поставлених завдань спортивного тренування.

#### Література:

1. Волков В.М. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт.-1987.- 178с.
2. Гуськов С.И., Платонов В.Н. Профессиональный спорт. – К.: Олимпийская литература. – 2000. – 392с.
3. Гуревич М.Н., Бернштейн С.А. Основы гемодинамики.- К.: Наукова думка.-2009. - 228с.
4. Козловский Ю.И. Скоростно - силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоров'я.- 2002.-126с.
5. Суслов Ф.П. С чего начинается бег. - М.: Физкультура и спорт. – 1990.- 132с.
6. Янсен П. Тренировки на выносливость. – Тулома. – 2010.- 151с.

