

4. Бравая Д.Ю., Бутынина И.А., Гуральник Р.Я. Особенности изокинитических тренажеров как средство реабилитации опорно-двигательного аппарата спортсменов. //Современные вопросы медицины и лечебной физкультуры: Х111 респ. науч. конф. – Таллин, 1986. – С. 11-12.
5. Верхало Ю.М. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004. – 536 с.
6. Довгань В.И. Механотерапия/ В.И. Довгань, И.Б. Темкин. – М.: Медицина, 1994. – 121 с.
7. Olexiy Zhelezniy Mechanotherapy technique in view of various damages of musculoskeletal system. Journal of the University of Applied Sciences Mittweida Wissenschaftliche Zeitschrift der Hochschule Mittweida (FH), 2006.-P.65-68
8. Железний О.Д., Контущ Б.П. Прилади та засоби фізичної реабілітації хворих з порушеннями вільної частини нижніх кінцівок.//Вісник Житомирського державного технологічного університету №1(32) Житомир – 2005. – С. 80-84.
9. Железний О.Д. Використання засобів механотерапії у відновленні спортсменів – баскетболістів після травм нижніх кінцівок. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання.-2013.-№5.-С.23-26.
10. Железний О.Д. Методика фізичної реабілітації осіб зрілого віку з переломами нижніх кінцівок на основі нетрадиційних засобів/ О.Д. Железний, О.С. Куц// Методичний посібник. Житомир: Ред. ЖДТУ, 2007. – 239 с.
11. Карцев Б.И. БУМ. Механотерапия. – СПб., 1999. – 79 с.
12. Красов Л.И. Аппарат для лечебной гимнастики. – Вопр. курортол., 1982, № 1, с. 86 – 87.
13. Куц О.С. Тренажери в системі фізичного виховання школярів/ О.С. Куц, М.О. Третяков.– Вінниця, 1996.– 100 с.
14. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – Київ: Олімпійська література, 2009. – 486с.
15. Шелюженко А.А. Использование тренажеров в оздоровительных целях/ А.А.Шелюженко, С.А. Душенин, Е.А.Пирогова. – Киев., 1984. – 136 с.
16. Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте/ Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В.А. Буланов – М., 1989. – 318 с.
17. Flatto E. Pictorial encyclopaedia of exercise for health and therapy. – New York, 1973. – 255p.
18. Brotzman Brent S. Clinical Orthopaedic Rehabilitation. Mosby – Year Book, Inc. – 1996. – 402p.
19. Edwardson Barbara M. Musculoskeletal Disorders/Common Problems/USA, San Diego, California: Singular Publishing Group, INC, 1995. – 301p.

УДК 796.011.1

Жилін Є.І., Бондар Т.С.

Вищий комунальний навчальний заклад, «Харківська академія неперервної освіти»

СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Розглянуто існуючі підходи щодо фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів. Встановлено, що формування фізичної культури особистості, задеклароване нормативними актами як стратегічне завдання фізичного виховання не повною мірою реалізується в професійно-технічній освіті. Виявлено, що однією з негативних причин такого становища є недосконалість існуючого педагогічного інструментарію. Стисло наведено перспективи його удосконалення.

Ключові слова: професійно-технічна освіта, фізичне виховання, фізична культура особистості, професійно-прикладна фізична підготовка.

Жилин Е.И., Бондарь Т.С. Состояние и перспективы развития физического воспитания в профессионально-технических учебных заведениях. Рассмотрены существующие подходы к физическому воспитанию учащихся профессионально-технических учебных заведений. Установлено, что формирование физической культуры личности, задекларированное нормативными актами как стратегическое задание физического воспитания, не в полной мере реализуется в профессионально-техническом образовании. Вывявлено, что одной из негативных причин такого положения является несовершенство существующего педагогического инструментария. Кратко приведены перспективы его усовершенствования.

Ключевые слова: профессионально-техническое образование, физическое воспитание, физическая культура личности, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Zhylin E.I., Bondar T.S. Status and prospects of development of physical education in vocational-technical schools. The article reviews current approaches to physical education students of vocational schools. Revealed, that the strategic task of physical education in the system of vocational education is the formation of physical culture of personality. The implementation of this task performed through an organized system that consists of two instructional components: mandatory and extracurricular. However, the substance of revealed only new typical curriculum "Physical culture for vocational education". Therefore you need to realize that its implementation is expected only in the lesson, which can't comprise represented by all components of the educational process. Established that the improvement of physical education in vocational schools is to develop pedagogical tools for perform the task of forming physical cultural identity, not only as a strategic, but also as part of professional competence. To do this, first, we must pick the educational material that is not contrary to the interests, motivations and needs of students of vocational school, as only a conscious understanding of the role of physical culture can promote the absorption of its values. Second, give such theoretical and methodological knowledge that will contribute not only independent, but also adequate

use the funds of physical education. Thirdly, is a need for scientifically based determining professional applied funds of physical preparation within the concept of physical education and state standards on the general principles of physical education.

Key words: vocational education, physical education, physical culture of individual, professionally applied physical preparation.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень та публікацій. Протягом останніх років у ході розвитку українського суспільства відбувається трансформація ключових сфер виробництва та послуг спрямованих на забезпечення соціально-економічного розвитку країни. Науковці зазначають, що для досягнення цієї мети одним із шляхів може бути підготовка в професійно-технічних навчальних закладах таких кваліфікованих робітничих кадрів, які здатні адекватно реагувати на потреби ринку праці [6]. Однак, у Постанові Кабінету Міністрів України від 13 квітня 2011 року № 495 «Про затвердження Державної цільової програми розвитку професійно-технічної освіти на 2011-2015 роки» зазначається, що напрями та якість підготовки випускників цих закладів не завжди відповідають вимогам сучасного виробництва та сфери послуг, а також перспективам соціально-економічного розвитку держави. На думку вчених, така невідповідність викликана рядом негативних і взаємопов'язаних факторів, які спостерігаються в системі професійно-технічної освіти. Зокрема, серед них одне з провідних місць займає низький рівень здоров'я учнівської молоді та недостатнє володіння нею навичками щодо ведення здорового способу життя [10]. Аналіз наукової літератури показує, що ця обставина викликана низькою ефективністю вирішення сучасних завдань покладених, зокрема на фізичне виховання, які, до того ж, не зважаючи на постійне оновлення структури, змісту, організації та інших його ланок, реалізуються за допомогою традиційних методик. Таким чином виникає протиріччя між вимогами до рівня професійної компетентності майбутніх робітничих кадрів та станом ефективності фізичного виховання, яке належить до засобів здатних забезпечити фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я особистості, проте не в змозі це виконати. Саме тому визначення шляхів удосконалення фізичного виховання в професійно-технічних навчальних закладах стає актуальним на даному етапі, що й обумовлює вибір теми дослідження.

Зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Робота виконана у рамках Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. з теми «Методологічні основи стратегічного розвитку сфери ФКС в регіоні» (реєстраційний номер 0113U004615).

Мета дослідження полягає у визначенні сучасний стану та перспектив розвитку фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів на основі аналізу наукової літератури та чинних нормативних актів.

Методика дослідження. У процесі дослідження використано методи аналізу літературних джерел, індукції, дедукції, синтезу та узагальнення, що дозволило визначити стан і перспективи розвитку фізичного виховання в професійно-технічних навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу. Аналіз чинної нормативно-правової бази системи професійно-технічної освіти України показав, що відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 17 серпня 2002 року № 1135 «Про затвердження Державного стандарту професійно-технічної освіти» фізичну підготовку включено до структури обов'язкової компоненти змісту професійно-технічної освіти. Вона спрямована на забезпечення та розвиток фізичного здоров'я, комплексного підходу до формування гармонійних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки учнів до активного життя, професійної діяльності (наказ Міністерства освіти і науки України від 30 травня 2006 року № 419 «Про затвердження Положення про організацію навчально-виробничого процесу у професійно-технічних навчальних закладах»). Нині фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів є лише складовою фізичного виховання системи загальної середньої освіти, головною метою якого, відповідно до Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 року № 1392, є формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Здоров'язбережувальна компетентність у даному випадку розглядається як здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей. На думку науковців [2-5] стратегічним завданням реалізації мети фізичного виховання є саме формування фізичної культури особистості. Зміст цього завдання ґрунтується на вимогах Державного стандарту базової та повної середньої освіти, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 року № 1392 (ДСБСО, 2011 р.), що поступово набирає чинності, з урахуванням Державного стандарту базової та повної середньої освіти, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 14 січня 2004 року № 24 (ДСБСО, 2004 р.), який її втрачає. А сам процес представлений у вигляді комплексного вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань, які передбачають мотивоване оволодіння цінностями фізичної культури в умовах особистісно-зорієнтованого, компетентнісного та діяльнісного підходів до навчання, що не тільки сприяє отриманню знань, рухових умінь і навичок, а й надає можливість цілеспрямовано застосовувати їх у повсякденній побутовій та трудовій діяльності. Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 02 серпня 2005 № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України» зазначений процес фізичного виховання здійснюється через організовану систему, яка складається з двох дидактичних компонентів: обов'язкового та позаурочного (рис. 1). До обов'язкового компоненту відноситься урок фізичної культури та фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика до занять, фізкультурні хвилини та паузи, заняття фізичними вправами на перерві), що формують основи фізичної культури особистості учнів. Позаурочний поєднує позакласну фізкультурно-оздоровчу (заняття з учнями віднесеними до спеціальної медичної групи, групи загальної фізичної підготовки, гуртки спортивної спрямованості, масові фізкультурно-оздоровчі заходи) та спортивно-масову роботу (секції за видами спорту, внутрішні, районні, обласні та ін. змагання, масові спортивні заходи), доповнюючи обов'язкові форми з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей та стану здоров'я учнів.

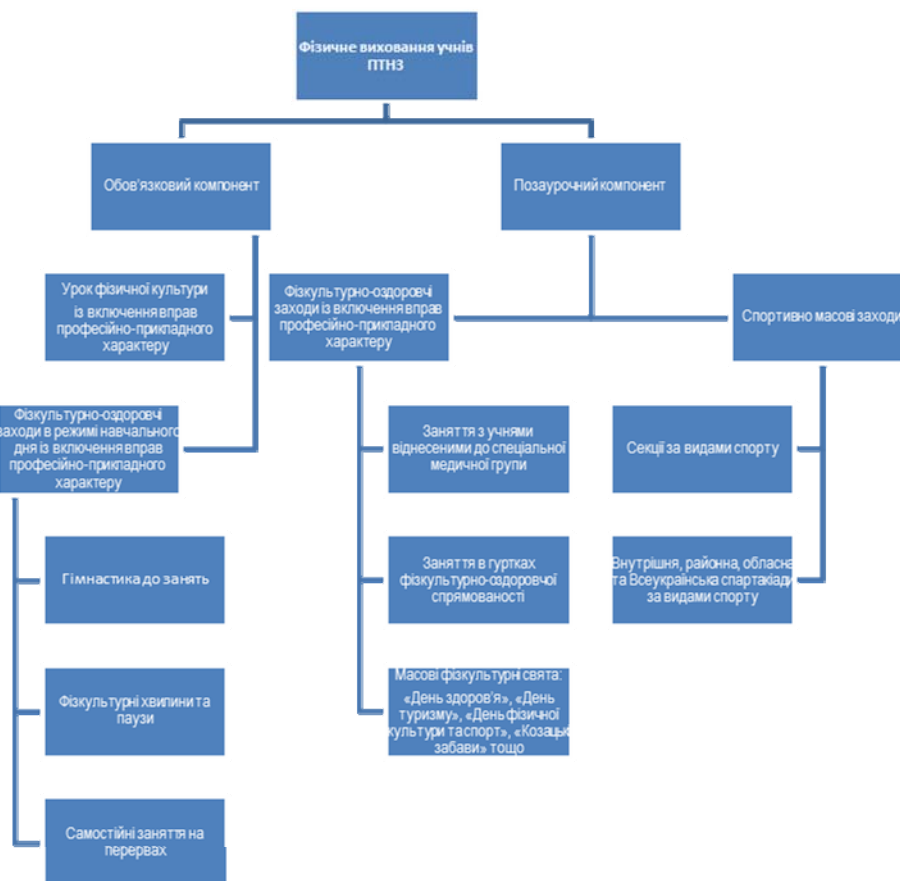


Рис. 1. Система організації фізичного виховання учнів ПТНЗ

Ефективною формою організації позаурочного компоненту є учнівські фізкультурно-оздоровчі клуби. Про це йдеться в наказі Міністерства освіти і науки України від 22 березня 2002 року № 210 «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах», наказі Міністерства освіти і науки України від 02 серпня 2005 року № 458 «Про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України» та відзначається результатами ряду наукових досліджень вітчизняних (Т. Бондар, 2010; М. Булатова, 2004; С. Гуськов, 1996; М. Дутчак, 2007; Ю. Мічуда, 2007; І. Переверзін, 2006; А. Перевозников, 2000) та іноземних (Е. Dzheren, 2005; L. Nieminen, 1997; M. Palkama, 1997; R.W. Patton, 1989) науковців. У наведеній системі кожна форма має свою функцію та є її невід'ємним компонентом, вилучення якого негативно впливає на процес фізичного виховання. Так, урок фізичної культури є основною формою занять фізичними вправами під час якої процес навчання домінує над процесами виховання, розвитку особистості та оздоровлення її організму. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, мають на меті вирішення переважно оздоровчих і виховних завдань й застосовуються як інструмент оптимізації режиму навчально-виховного процесу та збільшення рухової активності учнів. Позакласна фізкультурно-оздоровча й спортивно-масова робота, крім зазначеного, також вирішує завдання щодо гармонійного розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму. Її характерною особливістю є формування бажання в учнів та його практичне втілення в самостійних заняттях фізичними вправами. Слід відмітити, що до кожної форми додатково рекомендується включати вправи професійно-прикладного характеру.

Однак, наведені підходи щодо фізичного виховання в професійно-технічних навчальних закладах до цього часу лише задекларовані нормативними актами, а зміст їх реалізації розкривається тільки новою типовою навчальною програмою «Фізична культура для професійно-технічних навчальних закладів» (за заг. ред. В. Павленка, 2013 рік), що рекомендована листом Міністерства освіти і науки України від 05 серпня 2013 року № 1/12-6294. Цією програмою процес вирішення мети висвітлюється частково. Це підтверджується, по-перше, її розробкою відповідно до вимог ДСБСО (2004 р.), що на нашу думку пояснюється відсутністю логічного взаємозв'язку між навчальними програмами з фізичної культури у загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах, необхідного для цілісності й неперервності фізкультурної освіти упродовж навчання з одного боку, а з іншого – уявною чинністю ДСБСО (2011 р.) в системі професійно-технічної освіти, що унеможливорює впровадження програми на його основі в нинішній час. По-друге, змістовна частина хоча й підібрана для учнів, які навчаються на базі загальної середньої освіти (після 9 кл.) та повної загальної середньої освіти (після 11 кл.) і посилається на навчальну програму, рекомендовану листом Міністерства освіти і науки України від 31 серпня 10 року № 1/11-8297 «Фізична культура для 10-11 класів» (за заг. ред. Т. Ю. Круцевич), та все ж характеризується відносною переорієнтацією фізичного виховання з освітньо-спортивного на компетентісно-діяльнісний напрям навчання, ухвалений

Національною стратегією розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки. Це особливо проявляється в розділі професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), діяльнісну частину якої побудовано на принципах радянської системи фізичного виховання але за допомогою сучасних засобів ППФП спрямованих на розвиток необхідних рухових здібностей. Проте запропонований перелік цих засобів, а точніше, прикладні вправи, які підібрані з урахуванням специфіки професійної діяльності, практично нічим не відрізняються від загально розвиваючих, що є тільки базовими. Додатково в запропонованому переліку варіативних модулів (спортивні ігри: футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон; гімнастика; легка атлетика; туризм; плавання; лижна чи кросова підготовка; пауерліфтинг), деякі мабуть не будуть використовуватись у практиці. Така позиція підтверджується науковими дослідженнями вчених різних регіонів України. Зокрема, В. Сутолою зазначено, що на Сході для учнів цього вікового періоду серед тем, які пропонуються програмою, беззаперечним лідером є футбол, а інші види спорту значної зацікавленості не викликають [8]. Подібні результати відбито у дослідженнях проведених на Заході, дані яких свідчать, що дівчата більше прагнуть займатися гімнастикою, спортивними танцями, волейболом, легкою атлетикою, а хлопці – боротьбою, одноборствами та футболом [9]. У Центрі країни, як показує порівняльний аналіз спортивних інтересів проведений Г. Безверхньою, серед хлопців найбільш популярними є футбол, баскетбол, плавання, а вже потім всі інші, у дівчат – аеробіка, плавання, баскетбол тощо. [1].

Наведені дані вказують на необхідність вдосконалення програми, що мабуть і здійснюється на даному етапі. Але також потрібно усвідомлювати, що її реалізація передбачається лише в урочній формі, в якій на думку Б. Шияна не можуть бути повноцінно представлені усі складові навчально-виховного процесу: навчання фізичних вправ; засвоєння знань із фізичної культури; процес удосконалення рухових здібностей; спеціалізована підготовка тощо. До того ж, уроки фізичної культури для учнів ПТНЗ є обов'язковими у кількості двох годин на тиждень лише під час теоретичного навчання [7]. Отже, загальний час, відведений на навчальний предмет, залежить від кількості тижнів теоретичного навчання. Це означає, що тижневий обсяг рухової активності, яку забезпечують уроки фізичної культури, є непостійним і не завжди задовольняє навіть 20-30 % від тижневої потреби. Аналогічна ситуація відбувається й з фізкультурно-оздоровчими заходами в режимі навчального дня, які також не систематично компенсують передбачений ними обсяг рухової активності та знижують ефективність вирішення не тільки оздоровчих, а й виховних завдань. Необхідно взяти до уваги, що в процесі навчання спостерігається зменшення кількості проведення таких заходів [3]. Позакласні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, які переважно охоплюють незначну частину учнів додатково знижують ефективність вирішення завдань розвитку організму більшості представників учнівської молоді. Із вказаного логічним є те, що учням ПТНЗ необхідний обсяг рухової активності потрібно компенсувати самостійними заняттями, які практично не здійснюються, а якщо і здійснюються, то ситуативно і переважно без допомоги фахівця. У зв'язку із зазначеним можна зробити **ВИСНОВОК**, що удосконалення фізичного виховання в професійно-технічних навчальних закладах полягає в розробці педагогічного інструментарію реалізації завдання формування фізичної культури особистості, не тільки як стратегічного, але й як частини професійної компетентності. Для цього потрібно, по-перше, підібрати навчальний матеріал, що не суперечить інтересам, мотивам та потребам учнів ПТНЗ, адже лише свідоме розуміння ролі фізичної культури може сприяти засвоєнню її цінностей. По-друге, надати такі теоретико-методичні знання, які сприятимуть не тільки самостійному, а й адекватному використанню засобів фізичного виховання. По-третє виникає потреба в науково обґрунтованому визначенні засобів професійно-прикладної фізичної підготовки у межах концепції фізичного виховання та Державних стандартів на основі загальних принципів фізичного виховання.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Визначити зміст форм фізичного виховання у професійно-технічних навчальних закладах, який сприятиме: підвищенню мотивації в учнівської молоді до занять фізичними вправами; оволодінню теоретичними знаннями та практичними вміннями й навичками щодо проведення самостійних занять фізичними вправами з метою підготовки до життя та професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bezverhnyia G.V. Motivation to the classes of Physical Education of the pupils of the 5-11 forms. Manuscript. Thesis for a candidate's degree by speciality 24.00.02 - Physical Culture, Physical Education different group of population. The Pavlo Tychyna state Teachers' Training University, Uman, 2004, 25 p.
2. Bondar T.S. Organizational and pedagogical technology management schoolchild's health and fitness clubs. – Manuscript. Dissertation on obtaining degree of the candidate of sciences on physical education and sport 24.00.02. – Physical culture, physical education of different population groups, - Kharkiv's State Academy of Physical Culture, Kharkiv, 2010, 20 p.
3. Bulgakov A.I. Forming of physical culture of personality of students by facilities athletic-health-improvement measures in the mode of education day. – As a manuscript. Dissertation on the receipt of scientific degree of candidate of sciences in physical education and sport in the speciality 24.00.02. Physical culture, physical education of different groups of population. Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ministry of Education and Science of Ukraine, Karkiv, 2014, 20 p.
4. Matukova A.I. Forming students' physical culture of higher schools in out-of-class hours. – Manuscript. Thesis for a candidate's degree by speciality 13.00.04 – the theory and methods of teaching of professional education. The Yinnihenko' Kirovograd State Pedagogical University, Kirovograd, 2005, 21 p
5. Moskalenko N.V. Theoretical methodical principles of innovative technologies in physical education system of junior schoolchildren. – Script. Thesis for Doctor of Sciences Degree in Physical Education and Sport. Specialty 24.00.02. – Physical culture, physical education of different population groups, Ukrainian National University of Physical Culture and Sport, Kyiv, 2009, 42 p.
6. Грішнова О.А. Молоді спеціалісти на ринку праці: проблеми конкурентоспроможності та працевлаштування / О.А. Грішнова, А.Є. Самарцева // Экономика и управление. – 2013. – №2. – С. 49–54.

7. Організаційно-методичні вказівки та рекомендації керівнику професійно-технічного навчального закладу на 2012/2013 навчальний рік: метод. рекомендації; зразки документів. – Х.: Тім Пабліш Груп, 2012. – 480 с.

8. Сутула В.О. Мотиваційні стимули ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури / В.О. Сутула // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. – 2011. Вип. 3 (44). – С. 159 – 166.

9. Цьось А.В. Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту [Електронний ресурс] / А.В. Цьось, А.В. Розтока, Я. І. Кравчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – Вип. 91. Т. 1. – Режим доступу: <http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/2072>.

10. Шимановський М.М. Проблема збереження здоров'я учнів та сучасна педагогічна практика [Текст] / М.М. Шимановський // Професійна освіта : проблеми і перспективи / ІПТО НАПН України; РВНЗ «КІПУ», – К. ; Сімферополь, 2011. – Випуск 2. – С. 145–152.

37.091.12:796:796.422.12

Завгородня О. Л.

Чернігівський національний університет імені Т.Г.Шевченка

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БІГОМ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

В статті представлено теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури з проблем підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, які займаються бігом на середні дистанції.

Ключеві слова: біг на середні дистанції, навчально-тренувальний процес, спеціально-розвиваючі вправи, рухові якості.

Завгородня О.Л. Теоретическо-методические аспекты подготовки будущих учителей физической культуры, которые занимаются бегом на средние дистанции. В статье представлен теоретический анализ данных научно-методической литературы с проблем подготовки будущих учителей физической культуры, которые занимаются бегом на средние дистанции. Черниговский государственный педагогический университет имени Т.Г. Шевченка.

Ключевые слова: бег на средние дистанции, учебно-тренировочный процесс, специально-развивающие упражнения, двигательные качества.

Zavorodnya O. L. Theoretic and methodological aspects of preparation of future teachers of physical culture, engaged in middle race running. The article presents theoretical analysis of scientific and methodological literature on problems of preparation of future teachers of physical culture engaged in middle race running. In this article have been described the main devices of the best running schools of preparation of middle race running athletes. Olympic champion Nurmi P. offered two or three times trainings, element of fartlek, from 400 to 1000 m running in high intensity. Zatopek E. offered to increase volume of running. Nikiforov G. (soviet school of running) improved fartlek, increased role of test running and other. The Lydiard training system is based on a balanced combination of aerobic and anaerobic running. Aerobic running means running within your capacity to use oxygen. Everyone, according to his or her physical condition is able to use a limited amount of oxygen each minute. With the right kind of exercise, you can raise your limit; if you exceed this limit the exercise becomes anaerobic. The essence of this training system is marathon training middle race distance runners. English school of running - proposed to minimize long distance running, implement circular training. In the Brazilian and Moroccan schools of running used sprint training of athletes in middle race distance. These systems are used training coaches and athletes. These methods of preparation can also be included in the training process of future teachers of physical culture. In this article have been showed the example of training microcycle preparation of future teachers of physical culture engaged in middle race running. The programme in high education establishments includes training of running disciplines. Therefore, the future teacher of physical culture must know not only the technique of middle race running, but must know training methods of preparation of middle race runners and know level of physical capability of students engaged in middle race running

Key words: middle race running, training process, specially-developing exercises, motor quality.

Постановка проблеми. Легка атлетика – найбільш масовий вид спорту, який сприяє всебічному руховому розвитку людини, так як об'єднує поширені і життєво важливі рухи (ходьба, біг, стрибки, метання). Систематичні заняття легкоатлетичними вправами розвивають силу, швидкість, витривалість та інші якості, які необхідні людині у повсякденному житті [1]. Біг є природним способом найбільш швидкого пересування людини, а як спортивна вправа займає одне з основних місць в легкій атлетіці. Крім самостійного значення біг використовується як важливий засіб тренування в інших видах спорту. Популярність бігу стимулює пошук нових засобів і методів підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Тому, вивчення більш ефективних методів навчання і тренування, структури підготовки, дозування навантаження, засобів контролю за фізичним станом та підготовленістю студентів, які займаються бігом на середні дистанції залишаються актуальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематикою вивчення методики підготовки спортсменів в різних