2. Andriytsev V.O. (2016), "Improvement of technical and tactical actions of freestyle wrestlers at the stage of specialized basic training". Kyiv, 20p

3. Bobrovsky V.A., Kladov E. V., Martynenko A.N., Bobrovsky A.V.(2017), "Methods for assessing the level of development of special endurance of wrestlers" *Psychopedagogy in law enforcement*, 2 (68). Pp. 64–68.

4. Golovanov V.Yu. (2006), "Methods and organization of classes 1. in taekwondo during school and extracurricular time with students of non-physical education universities", M., 149 c.

5. Gryazev M.V. (2006), "Sambo as a means of physical education of student youth: Textbook". - Tula: Ed. TulGU, 112 p

6. Dolganov O.V. (2006), "*The organization of physical culture and sports activity of students in the course of employment by fight of judo*" , Tyumen, 177p

7. Kvartich V.V. (2009), "Teaching motor skills of students of pedagogical institutions in the process of physical education by means of martial arts" *Scientific Journal of the National Pedagogical University. M.P. Драгоманова. Series № 5. Pedagogical sciences: realities and prospects.* - Issue 14, P. 95-98.

8. Коробко С.В. (2004), "Sumo struggle as a means of improving the health of students". Actual problems of development of the movement "Sport for all" in the context of European integration of Ukraine: Mater. international scientific-practical conf. - T .: TDPU, - P. 299-300

9. Крыловский О.В. (2010), "Perfection of physical training of students by means of boxing". *Physical education of students. Scientific journal*, 1. - P.66-69.

10. Kulikovsky Ya.V. (2009), "Technologies of teaching students physical exercises with the use of reconstructed Ukrainian traditions of physical education". *Scientific Journal of the National Pedagogical University. M.P. Драгоманова. Series № 5. Pedagogical sciences: realities and prospects*. - Issue 14:

11. Litvinov S.A. (2008), "Use of model-situational characteristics of special exercises of east martial arts for perfection of physical training of students of pedagogical high schools", M., 150 pp.

12. Opanasyuk F.G., Dzenzelyuk D.O.& all,(2018). *Prevention of arterial hypertension by means of motor activity: teaching method. manual; for order*. Zhytomyr: Publisher OO Evenok, - 300 p.

13. Oren D.L. (2009), "Formation of a healthy way of life of students by means of sports struggle in extracurricular physical culture and sports work". *Scientific Journal of the National Pedagogical University. Series № 15. Pedagogical sciences: realities and prospects*. - Issue 14: P. 156-161

14. Orlov O. (2015), "Features of the formation of physical abilities of students of higher educational institutions in the practice of martial arts wushu". *Sports Bulletin of the Dnieper*, 2. pp. 129–115

15. Semenov A.G. (2001), "Development of Greco-Roman wrestling in domestic student sports and physical education": , Spb., 487 p

16. Sinigovets V.I. (2009), "Modern innovative technologies used in the process of physical education of students". *Scientific journal. Physical education of students,* Kharkiv, 2. S. 91–94.

17. Taimazov V.A. (2016), "On the attitude of young people to martial arts and martial arts and the degree of their popularity in a number of countries". *Theory and practice of physical culture*, 2. - P. 40-42

18. Tron R.A. (2014), "Control of special training of qualified athletes in combat sambo". *Olympic and professional sports,* 20 p.

19. Troyanov K.V. (2010), "*Methods of initial training in sambo wrestling in the process of physical education of students*", Moskov, 170p

20. Chuiko O.(2018), "Analysis of the effectiveness of the use of Thai boxing to improve the level of physical health of students in sectional classes. *Physical culture, sports and health of the nation*: Issue. 5 (24) pp. 134 - 139.

21. Yaremenko V.V., Malinsky I.Y., Kolos M.A., Shandrygos V.I.(2011), "Application of elements of martial arts in physical education of student youth " *Scientific journal. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 5. S. 121–125

22. Cox J.C. (1993). "*Traditional Asian martial arts training: a review. Quest* ". V. 45. P. 366-388

23. Vertonghen J., Theeboom M.(2010). "The Social-Psychological Outcomes of Martial Arts Practise Among Youth ". *Journal of Sport Science & Medicine.* V. 9 (4). P. 528-537

УДК: 378.147.091.33-027.22: 796]: 004.031.42

Шевченко О. В.
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка,м. Кропивницький

ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В статті обґрунтовуються інтерактивні технології, їх значення і зміст в системі вищої освіти. Зясовано, що якісна професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури можлива за умови впровадження в освітній процес інноваційних технологій навчання, а саме інтерактивних.

Визначено, що складовими різноманітних інтерактивних технологій обов'язково є так звані пасивні й активні методи навчання. До ознак інтерактивного навчання нами віднесено: наявність спільної мети і чітко спланованого

очікуваного результату навчання; опора при навчанні на суб'єктний досвід кожного студента; навчання вибудовується на основі діалогу; позитивна взаємозалежність студентів, творчість, співпраця у навчанні. Досягнення особистого успіху можливе лише за умови досягнення успіху всіма учасниками освітнього процесу; активність, ініціативність всіх студентів в освітньому процесі; створення комфортних умов навчання. Студент повинен відчувати свою інтелектуальну спроможність; передбачати наявність проблемного завдання, здійснення обміну знаннями, ідеями, способами діяльності; виключення домінування однієї думки над іншою; поєднання індивідуальної, парної, групової, колективної роботи.

Ключові слова: *інтерактивні технології, освітній процес, майбутній вчитель фізичної культури, студент.*

Шевченко О. В. Интерактивные методы обучения в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры. *В статье обосновываются интерактивные технологии, их значение и смысл в системе высшего образования. Выяснено, что качественная профессиональная подготовка будущего учителя физической культуры возможна при условии внедрения в учебный процесс инновационных технологий обучения, а именно интерактивных.*

Определено, что составляющими разнообразных интерактивных технологий обязательно есть так называемые пассивные и активные методы обучения. К признакам интерактивного обучения нами отнесены: наличие общей цели и четко спланированного ожидаемого результата обучения; опора при обучении на субъектный опыт каждого студента; обучение выстраивается на основе диалога; положительная взаимозависимость студентов, творчество, сотрудничество в обучении. Достижение личного успеха возможно лишь при условии достижения успеха всеми участниками учебного процесса; активность, инициативность всех студентов в учебном процессе; создание комфортных условий обучения. Студент должен чувствовать свою интеллектуальную способность; предполагать наличие проблемной задачи, осуществлять обмен знаниями, идеями, способами деятельности; исключать доминирования одной мысли над другой; сочетание индивидуальной, парной, групповой, коллективной работы.

Ключевые слова: *интерактивные технологии, учебный процесс, будущий учитель физической культуры, студент.*

Shevchenko O.V. Interactive teaching methods in the professional training of future teachers of physical culture

The article substantiates interactive technologies, their meaning and content in the system of higher education. It is found out that high-quality professional training of the future teacher of physical culture is possible on condition of introduction in educational process of innovative technologies of training, namely interactive.

It is determined that the components of various interactive technologies are necessarily so-called passive and active learning methods. The features of interactive learning we include: the presence of a common goal and a clearly planned expected learning outcome; reliance on the subjective experience of each student; learning is based on dialogue; positive interdependence of students, creativity, cooperation in learning. Achieving personal success is possible only if all participants in the educational process succeed; activity, initiative of all students in the educational process; creating comfortable learning conditions. The student must feel his intellectual ability; to provide for the presence of a problem task, the exchange of knowledge, ideas, methods of activity; exclusion of domination of one thought over another; combination of individual, pair, group, collective work.

The practice of conducting practical classes in sports and pedagogical disciplines shows that learning as a process of accumulation of knowledge, formation of skills, abilities is successful only when a sufficiently high level of student activity is provided. The content of our proposed interactive learning is that the didactic process is planned to be carried out under conditions of constant, active interaction of all students. Interactive methods for a physical education lesson, we identified the following: "Brainstorming", cooperative learning, "Aquarium", role-playing game, "unfinished exercise".

Key words: *interactive technologies, educational process, future physical education teacher, student.*

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується глибокими соціально-економічними перетвореннями, коли від людини вимагаються не тільки знання і вміння, а й розвинені особистісні якості, які давали б їй змогу активно долучатися до творчої діяльності. У зв'язку з цим перед освітою постають нові завдання: школа повинна орієнтуватися на створення оптимальних умов для розвитку кожної дитини, спрямовуватися не на заучування, а на формування в учнів здібностей самостійно осмислювати навколишню дійсність.

Надзвичайно важливим чинником під час формування професійно-педагогічних компетентностей майбутніх учителів є врахування нових вимог, які наразі ставляться до підготовки фахівців споживачами їхніх професійних освітніх послуг – загальноосвітніми навчальними закладами [2].

Це передбачає перебудову процесу навчання, кінцевою метою якого має стати максимальне розкриття індивідуальних можливостей та самоактуалізація особистості кожного школяра. У зв'язку з цим, важливе наукове освітнє і суспільне значення має проблема дослідження теоретико - методичних засад підготовки майбутніх учителів закладів загальної середньої освіти до запровадження інноваційних технологій в освітній процес. Проблема змісту освіти особливо загострюється у зв'язку з різким збільшенням інформаційного потоку, що викликає необхідність своєчасного добору та використання необхідної інформації під час навчання у виші. Впровадження в освітній процес саме інтерактивних технологій вимагає якісно нового підходу до проблеми змісту освіти [3].

На наш погляд існує потреба в обґрунтуванні та розробці технології впровадження інтерактивних методів навчання в освітній процес вишів, що дозволить стимулювати пізнавальну діяльність, ініціативність, самостійність студентів.

Мета роботи полягає у визначенні дієвих шляхів впровадження інтерактивних технологій навчання в освітній процес майбутніх учителів фізичної культури. Для вирішення поставленої мети нами були визначені наступні завдання:

1. Здійснити аналіз науково-педагогічної літератури з проблеми дослідження.
2. Обгрунтувати зміст інтерактивних технологій в системі професійної освіти студентів.
3. З'ясувати дієвість інтерактивних форм навчання в освітньому процесі майбутніх учителів фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений аналіз науково-педагогічної літератури дозволив зясувати, що проблема підготовки майбутніх учителів до професійної діяльності хвилювала не одне покоління науковців, а саме видатних діячів П. П. Блонського, І. Ф. Гербарта, О. С. Макаренка, І. Г. Песталоцці, К. Д. Ушинського, С. Т. Шацького та ін. Надалі цими ідеями та розвитком даної проблеми займались Л. П. Буєва, О. А. Климова, І. І. Резвицький, В. Д. Шадрикова, В. А. Шаповалова та ін. У працях видатних фахівців педагогіки Л. М. Митіна, В. А. Сластеніна, В. І. Горової та ін. виділена структура педагогічної діяльності та шляхи її становлення.

Теоретичні основи та специфіка процесу формування готовності майбутніх учителів до професійної діяльності відображені в працях Е. П. Белозерцева, В. П. Беспалько, О. В. Бондаревської, Ю. С. Брановського, А. В. Петровського, В. Н. Сагатовського та ін. [2, с. 15-16].

На думку Н. Суворової інтерактивне навчання потребує спеціальної форми організації пізнавальної діяльності, яка має конкретну, передбачену мету – створення комфортних умов навчання, за яких кожен студент відчує свою успішність, інтелектуальну спроможність [5, с. 106].

Здійснивши аналіз науково-педагогічної літератури, ми з'ясували, що складовими різноманітних інтерактивних технологій обов'язково є так звані пасивні й активні методи навчання.

До ознак інтерактивного навчання нами віднесено:

- наявність спільної мети і чітко спланованого очікуваного результату навчання;
- опора при навчанні на суб'єктний досвід кожного студента;
- навчання вибудовується на основі діалогу;
- позитивна взаємозалежність студентів, творчість, співпраця у навчанні;
- досягнення особистого успіху можливе лише за умови досягнення успіху всіма учасниками освітнього процесу;
- активність, ініціативність всіх студентів в освітньому процесі;
- створення комфортних умов навчання, студент повинен відчувати свою інтелектуальну спроможність;
- передбачає наявність проблемного завдання, відбувається обмін знаннями, ідеями, способами діяльності і т. і., виробляється та відстоюється (або змінюється під дією аргументів) власна позиція в атмосфері взаємної підтримки, доброзичливості;
- виключення домінування однієї думки над іншою, і виступаючих один над одним;
- поєднання індивідуальної, парної, групової, колективної роботи.

Технологія праці вчителя фізичної культури це мистецтво навчання й виховання, спрямоване на формування особистості школяра, а педагогічна технологія – сценарій організації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців з метою опанування обраної професії [2, с. 96].

На нашу думку для впровадження інтерактивних технологій в заняття з фізичної культури необхідним є створення функціональної системи управлінських впливів на процес навчання, яка проявляється в побудові раціонального алгоритму дій педагога та студентів з метою досягнення певного результату. Так, при реалізації певної технології, педагог повинен оцінити умови проведення занять, можливості студентів і вибрати відповідні засоби, методи, форми організації, методичні прийоми навчання, способи стимулювання їх діяльності в залежності від їх індивідуальних особливостей.

Інтерактивні технології – це організація засвоєння знань і формування певних вмінь та навиків через сукупність особливим способом організованих навчально-пізнавальних дій, що полягають у активній взаємодії студентів між собою та побудові міжособистісного спілкування з метою досягнення запланованого результату.

Досвід застосування інтерактивних технологій в сучасній освіті переконливо засвідчує, що вони сприяють інтенсифікації та оптимізації освітнього процесу, дозволяють студентам:

- аналізувати навчальну інформацію, творчо підходити до засвоєння навчального матеріалу й тому зробити засвоєння знань більш доступним;
- навчитись формулювати власну думку, правильно її виражати, доводити власну точку зору, аргументувати й дискутувати;
- навчитись слухати іншу людину, поважати альтернативну думку;
- моделювати різні соціальні ситуації, збагачувати власний соціальний досвід через включення в різні життєві ситуації;
- вчитись будувати конструктивні відносини в групі, визначати своє місце в ній, уникати конфліктів, розв'язувати їх, шукати компроміси, прагнути діалогу;
- знаходити спільне розв'язання діалогу;
- розвивати навички проектної діяльності, самостійної роботи, виконання творчих робіт [1].

На думку Рудіка О.А. та Березюк В.С. методи і техніки, що використовуються в інтерактивному навчанні можна представити в наступному: презентації (скажіть, що, як); демонстрування (покажіть, як це робиться – або на відео, або за допомогою рольової практики (дайте можливість педагогам спробувати використати нові навички – узгоджуючи зі схемою відповідного процесу чи за допомогою ігор, рольових ігор, відеоматеріалів, які відбивають відповідну діяльність)); звороний зв'язок (після обговорення того, що педагоги зробили добре, а що можна було б зробити краще); обговорення в малих групах (дайте можливсть поговорити про нові стратегії та обмінятися думками щодо можливості їх практичного використання); планування подальших дій (нехай окреслять для себе, що вони робитимуть по-новому, коли опанують нові нові знання) [5, с. 64].

Науково-технічний прогрес у галузі вищої школи пропонує студентам та викладачам нові форми комунікації, нові типи розв'язання абстрактних і конкретних завдань, перетворюючи викладача з авторитарного транслятора основних ідей на натхненника інтелектуального і творчого потенціалу студента. Майбутнє за системою навчання, що вкладалася б у схему студент – технологія – викладач, за якої викладач перетворюється на педагога-методолога, технолога, а студент стає активним учасником освітнього процесу.

Застосування інтерактивних технологій висуває певні вимоги до структури занять. Як правило, структура таких занять складається з п'яти елементів: мотивація; оголошення, представлення теми та очікуваних навчальних результатів; надання необхідної інформації; інтерактивна вправа – центральна частина заняття; підбиття підсумків, оцінювання результатів заняття.

Під час проведення занять застосовують парну і групову роботу (в малих та великих групах). Це спонукає студентів висловлювати свої думки, формує вміння переконувати, вести дискусію.

Практика проведення практичних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін показує, що навчання як процес накопичення знань, формування умінь, навичок протікає успішно лише в тому випадку, коли забезпечується досить високий рівень активності учнів. Сутність запропонованого нами інтерактивного навчання полягає в тому, що дидактичний процес планується здійснювати за умов постійної, активної взаємодії всіх студентів. Інтерактивними методами для уроку фізичної культури ми визначили наступні: «Мозковий штурм», кооперативного навчання, «Акваріум», рольова гра, «незавершена вправа».

«Мозковий штурм» це ефективна інтерактивна технологія колективного обговорення, яка спонукає учасників на виявлення уяви і творчості шляхом вираження їх думок, допомагає знаходити декілька рішень поставленої проблеми. Цей метод був застосований під час вивчення теоретичного матеріалу. Спочатку повідомляли проблему, яку необхідно вирішити. Студенти повинні були обдумати її, озвучити, проаналізувати варіанти рішень та обирити найбільш прийнятні для них і по черзі висловлювали свої думки. Якщо студенти розуміють, чого від них вимагають, тоді «Мозковий штурм» проходить швидко. Шляхом правильно підібраних проблемних питань у студентів активізується мотивація щодо вирішення завдань заняття. Означений метод частіше рекомендуємо використовувати у підготовчій частині практичного заняття.

Інтерактивна технологія кооперативного навчання передбачала роботу студентів у малих групах (кооперативна діяльність), допомагала набути навичок, необхідних для спілкування та співпраці. Вона стимулює роботу студентів в команді, виробляти ідеї, які допоможуть їм бути корисними одне одному. Висловлювання думок допомагало означити особисті можливості та укріпити їх. Кооперативне навчання дозволило студентам співпрацювати зі своїми ровесниками та реалізувати природне прагнення до спілкування. Дії вчителя в процесі кооперативного навчання студентів у малих групах спрямовувалися на об'єднання студентів у малі групи за різними показниками (за бажанням студентів, за напрямками їх інтересу до певного виду діяльності, за статтю, за рівнем сформованості у студентів рухових умінь, навичок тощо); ознайомлення студентів із завданням; залучення їх до організації групової роботи; визначення групами результатів роботи та уміння коментувати роботу груп.

Удосконалити навички роботи в малих групах, сформувати комунікативну культуру та розвинути практичне мислення дозволив інтерактивний метод – *«Акваріум»*. Після того як викладач об'єднав студентів у дві – чотири підгрупи і запропонував завдання для виконання та надав необхідну інформацію, одна з груп розташовувалася в центрі спортивного залу та утворювала своє маленьке коло. Групі, що працює, для виконання завдання необхідно було:

- оголосити вголос ситуацію-завдання;
- обговорити особливості його виконання в групі;
- дійти спільної думки щодо способів виконання за 3-5 хв й виконати.

Всі інші студенти груп повинні були тільки слухати й аналізувати, не втручаючись у процес обговорення, спостерігати за визначеними етичними правилами. Після закінчення 3-5 хвилин група займала своє місце, а інші студенти обговорювали наступні питання:

- Чи погоджуються вони з думкою групи ?
- Чи була ця думка достатньо аргументованою, доведеною?
- Який зі способів виконання завдання вважають найбільш ефективним?

Після цього місце в «Акваріумі» займала інша група, яка обговорювала наступну проблему. Всі групи по черзі мали побувати в «Акваріумі», а результати роботи кожної з них повинні бути обговорені в загальній групі студентів. Даний метод «Акваріум» сприяв формуванню критичного мислення майбутніх учителів фізичної культури та повазі до інших думок.

Ігровий метод **–** це метод, який дозволив здійснювати освітній процес через гру і змагання. Він викликав у студентів радість, сприяв оптимізації навчання; забезпечив поступовий розвиток вольових якостей, підвищив мотивацію до навчання. Студенти намагалися проявити фізичні і психічні якості, про які вони і не підозрювали або соромилися показати при сторонніх.

Метод *«незавершена вправа»* передбачав показ студентом або викладачем фізичної вправи або комбінації вправ, а інші студенти повинні були завершити її. Це спонукало їх до творчої активності і пошуку шляхів виконання практичних завдань з фізичної культури як на занятті так і під час самостійної роботи.

Висновки. Практичні заняття зі спортивно-педагогічних дисциплін мають забезпечити студентам сприятливі умови для успішного засвоєння навчальної програми і бути не лише формою організації освітньої діяльності, а спрямовуватись на оволодіння студентами професійними знаннями, вміннями і навичками, підвищенню рівня фізичного розвитку й підготовленості.

Отже, можна стверджувати, що використання інтерактивних методів навчання які впроваджуються в освітній процес студентів сприяють формуванню у них стійкої мотивації щодо опанування професійними компетенція майбутнього вчителя фізичної культури, фізично розвивають та удосконалюють фізичну підготовленість, розширюють їх руховий досвід,

формують у них практичні навички для самостійних занять фізичними вправами та допомагають розвитку творчої особистості.

Література

1. Кларин М. В. Интерактивное обучение – инструмент освоения нового опыта. *Педагогика.* 2000. Вип. №7. С. 12-18.
2. Мельнік А. О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи у початковій школі: дис. … канд.. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Кіровоград, 2015. 246 с.
3. Пометун О., Пироженко Л. Інтерактивні технології навчання: теорія і практика. Київ. 2002. 136 с.
4. Рудік О.А., Березюк В.С. Інноваційні технології в ДНЗ. Х.: Вид. група «Основа»,2017. 224 с.
5. Суворова Н. Интерактивное обучение: новые подходы. *Инновации в образовании*. 2001. Вип. 5. С.106-107.

References

1. Klarin, M.V. (2000). Interaktivnoe obuchenie – instrument osvoeniya novogo opy`ta [Interactive learning - a tool for mastering new experiences]. *Pedagogika,* no. 7, pp. 12-18.
2. Melnik, A.O. (2015). Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do pozaklasnoi roboty u pochatkovii shkoli [Formation of readiness of future physical education teachers for extracurricular activities in primary school]. *Candidate's thesis.* Kirovohrad, Ukraine.
3. Pometun, O. and Pyrozhenko, L. (2002). *Interaktyvni tekhnolohii navchannia: teoriia i praktyka* [Interactive learning technologies: theory and practice]. Kyiv, Ukraine.
4. Rudik, O.A. and Bereziuk, V.S. (2017). Innovatsiini tekhnolohii v DNZ [Innovative technologies in schools]. Osnova, Kharkiv, Ukraine.
5. Suvorova, N. (2001). Interaktivnoe obuchenie: novy`e podkhody [Interactive learning: new approaches]. *Innovaczii v obrazovani,* no. 5. pp. 106-107

УДК 796.422.14.093.354-055.15

Микола Шульга
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
«Університет Григорія Сковороди в Переяславі», Переяслав

МЕТОДИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ У БІГУ СТИПЛЬ-ЧЕЗ

У статті здійснено аналіз стану проблеми силової підготовки бігунів-стипльчезистів. Мета роботи - розкрити особливості методики силової підготовки юнаків у бігу стипль-чез. Визначено особливості розвитку силових якостей у бігунів. Розкриті основні елементи методики виконання силових вправ спрямованих на розвиток різних рухових якостей і систем енергозабезпечення. Запропоновано засоби силової підготовки стипльчезистів. Надано рекомендації щодо виконання силових вправ для стипльчезистів. Здійснено розподіл різних силових вправ за місяцями цілорічного тренування. Встановлено, що систематичне застосування засобів силової підготовки сприяє розвитку різних видів витривалості, підвищує її ефективність, тим самим сприяючи росту спортивних результатів. При досягненні спортивних результатів слід враховувати, з одного боку оптимальне співвідношення енергетичних і силових факторів, а, з іншого боку, умови реалізації накопиченого (силового і енергетичного) потенціалу в процесі змагальної діяльності.

Ключові слова: *силова підготовка, юнаки, стипль-чез, методика.*

Николай Шульга. Методика силовой подготовки юношей в беге стипль-чез. *В статье осуществлен анализ состояния проблемы силовой подготовки бегунов-стипльчезистив. Цель работы - раскрыть особенности методики силовой подготовки юношей в беге стипль-чез. Определены особенности развития силовых качеств у бегунов. Раскрыты основные элементы методики выполнения силовых упражнений направленных на развитие различных двигательных качеств и систем энергообеспечения. Предложены средства силовой подготовки стипльчезистив. Даны рекомендации по выполнению силовых упражнений для стипльчезистив. Осуществлено распределение различных силовых упражнений по месяцам круглогодичной тренировки. Установлено, что систематическое применение средств силовой подготовки способствует развитию различных видов выносливости, повышает ее эффективность, тем самым способствуя росту спортивных результатов. При достижении спортивных результатов следует учитывать, с одной стороны оптимальное соотношение энергетических и силовых факторов, а с другой стороны, условия реализации накопленного (силового и энергетического) потенциала в процессе соревновательной деятельности.*

Ключевые слова*: силовая подготовка, юноши, стипль-чез, методика.*

Shulga N. Methodology of strength training of young men in steeple-chase running.*The article analyzes the state of the problem of preparation of runners-stifflerists. The purpose of the work is to reveal the peculiarities of the method of force training of young men in the run-of-the-clock. The features of development of power qualities in the runners are determined. The main elements of the method of performing force exercises aimed at the development of various motor qualities and energy supply systems are revealed. The means of strength training of Stiplezheists are provided with recommendations for the implementation of strength exercises for Stilfezists. Distribution of different strength exercises over the months of a year-long training. It was established that the systematic use of means of strength training contributes to the development of various types of endurance, increases its efficiency, thereby contributing to the growth of sporting results. When achieving sporting results, one must take into*