

9. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоровье, 1991. – 232 с.

The article is based on analysis of psychological and educational literature, a theoretical principles of healthy lifestyle education of teenagers in children-youth sporting schools, its content and principles.

Key words: health, education of healthy way of life, teenagers, trainer-teacher, children-youth sporting school.

Отримано 29.04.17

УДК 796.01.894-057.87

С.А. Законайло

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ

За умов скорочення годин з фізичної культури постає питання про створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я студентів, як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність. Йдеться про впровадження в навчально-виховний процес силових видів спорту в позанавчальний час. Важливою умовою навчально-виховного процесу є набуття студентами теоретично-методичних знань. Наведено узагальнені дані про силові види спорту. Окреслені основні поняття та терміни, що використовують в силових видах спорту.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, позанавчальний час, силові види спорту.

Постановка проблеми. Зародження та розвиток найпростіших прийомів підняття ваги як засобу фізичного розвитку відноситься до ранніх етапів становлення та розвитку людства. Воно було зумовлено різними формами трудової діяльності, зв'язаними з повсякденним життям.

З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я студентів, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність доречним є впровадження в навчально-виховний процес силових видів спорту. За умов скорочення годин на фізичне виховання це можливо здійснити в позанавчальний час, на що є рекомендації для проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз науково-методичної та спеціальної фахової літератури з силових видів спорту свідчить про те, що проблемами розвитку силових якостей і вдосконалення силової підготовки в різних видах спорту займалися ряд авторів, зокрема Н.В. Зімкін, В.Н. Кінних, М.М. Яковлев, І.В. Бельський, Л.С. Дворкін, А.А. Хабаров, В.В. Кузнєцов. Питанням організації та впровадження в навчально-виховний процес силових видів спорту присвячені дослідження І.О. Капка, В.Н. Курся, А.І. Стеценка, П.А. Балька та інших. В.І. Алексєєв, Н.Г. Озолін, В.М. Дьячков, З.П. Синицький, А.Г. Сулієв та ін.) досліджували деякі аспекти проблеми фізичної підготовки молоді розглядаючи принципи переважного розвитку провідних рухових і силових якостей.

Історики спорту стверджують про глибоке коріння силових вправ, з яких відбрунькувалися сучасні гостро-спеціалізовані види спорту: важка атлетика, силове триборство (пауерліфтинг), культуризм, гирьовий спорт, допоміжні силові вправи для інших видів спорту, заняття для підтримки загальної фізичної форми та реабілітації. Для того щоб успішно займатися будь-яким видом силового спорту необхідно детально ознайомитись з усіма особливостями цього виду [3, 5, 6].

Формулювання мети та завдань роботи. Проаналізувати літературні джерела з проблеми силової підготовки молоді. Розглянути фактори, що впливають на розвиток сили та об'єм м'язів. Обґрунтувати загальні принципи планування тренувального процесу. Узагальнити дані про силові види спорту. Окреслити основні поняття та терміни, що використовують в силових видах спорту.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні спостереження. Інформаційну основу досліджень складала дані методичних розробок, підручників та навчальних посібників з теорії і методики спортивного тренування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Загальна фізична підготовка забезпечує всебічний розвиток молоді і створює умови для найефективнішого прояву спеціальних фізичних якостей. Набутий функціональний потенціал у процесі загальної фізичної підготовки – неодмінна передумова для успішного вдосконалення особистості. Ви-

сокі показники загальної фізичної підготовки являють собою основу для розвинення спеціальних фізичних якостей та сприяння тренувального ефекту із загальних на спеціальні та змагальні вправи. При цьому дії, спрямовані на виконання таких вправ, мають відповідати координаційній структурі, характеру виконання, кінематиці та динаміці основної фізичної вправи.

Засобами спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту є різноманітні вправи з обтяженнями, які за характером прояву м'язових зусиль і структурою руху подібні до змагальних. Для успішного прояву молоді себе у важкій атлетіці потрібно знати основи [3].

Види силових якостей. Сила – це здатність спортсмена долати зовнішній опір або протидіяти опорі завдяки напруженню м'язів. Сила може бути зовнішньою внаслідок відповідних дій на опір вазі штанги, партнера тощо, та внутрішньою, зумовленою скороченням м'язів тіла, що виявляється у діях нервово-м'язової системи.

Виділяють такі основні види силових якостей – максимальну силу, швидкісну силу, вибухову силу та силову витривалість. Під максимальною силою розуміють найвищі можливості, які студент здатний проявити за максимального довільного скорочення м'язів. Рівень максимальної сили визначається величиною зовнішніх опорів, які спортсмен переборює або нейтралізує за умови повної довільної мобілізації можливостей своєї нервово-м'язової системи. Максимальна сила багато в чому визначає спортивний результат у важкій атлетіці, пауерліфтингу та боротьбі.

Швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально стислий термін. Швидкісну силу слід диференціювати залежно від величини її прояву в рухових діях, що вимагають швидкісно-силових можливостей спортсмена. Швидкісна сила впливає на спортивні результати з виконання ривка у важкій атлетіці, гирьовому спорті, боротьбі та боксі під час виконання атакуючих дій та ударів [2, 4].

Різновид швидкісної сили, що виявляється за умови досить великих опорів, визначають як вибухову силу. Вона потрібна спортсменам силових видів спорту для виконання фази підриву в ривку та піднімання на груди в поштовху.

Силова витривалість – здатність організму людини довгий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силових витривалості виявляється в здатності студента переборювати втому, виконувати велику кількість повторних рухів, або тривалий час прикладати зусилля в умовах протидії зовнішньому опору. Велике значення силова

витривалість має у гирьовому спорті.

Швидкісні якості спортсменів, які займаються важкою атлетикою та гирьовим спортом, виявляються під час виконання окремих фаз змагальних і спеціально-підготовчих вправ – тяги, підриву, присіду, виштовхування ваги тощо.

Швидкісні якості розглядаються як комплекс функціональних якостей організму, здатних забезпечувати виконання рухових дій за мінімально можливий час. Розрізняють такі елементарні форми прояву швидкісних здатностей: латентний час простих і складних рухових реакцій, швидкість виконання окремого руху та його частість. Загальна витривалість виявляється у здатності спортсмена витримувати фізично навантаження середньої чи малої інтенсивності протягом тривалого часу. Спеціальна витривалість – це здатність ефективно виконувати роботу і переборювати втому в умовах, детермінованих вимогами змагальної діяльності в конкретному виді спорту. Принциповою відмінністю спеціальної витривалості від загальної є якісне неодноразове виконання стандартної вправи. Спеціальна витривалість залежить від розвитку аеробних можливостей організму. У зв'язку з цим для її виконання використовують будь-які вправи, що залучають до роботи великі групи м'язів і дозволяють виконувати їх з граничною та майже граничною інтенсивністю [5].

Гнучкість – це фізична якість, що зумовлює морфофункціональні властивості опорно-рухового апарата, які визначають максимальну амплітуду рухових дій студента в різних суглобах усього тіла. Тому гнучкість – це показник рухливості суглобів і від рівня її розвитку залежить ефективність прояву інших фізичних якостей - сили, швидкості, спритності тощо.

Розрізняють активну та пасивну гнучкість. Активна гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідний суглоб. Пасивна гнучкість – здатність досягнути найвищої рухомості суглобів під дією зовнішніх сил. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості. Активна гнучкість реалізується під час виконання різноманітних фізичних вправ і тому на практиці її значущість вища, ніж пасивної гнучкості, яка є відображенням величини резерву для розвитку активної гнучкості. Гнучкість обох видів досить специфічна для кожного суглоба і залежить від його побудови та рухливості, сили й еластичності м'язів, зв'язок та сухожилків, а також ефективності нервової регуляції м'язового напруження.

Координаційна здатність. Координаційна здатність ґрунтуються на проявах рухових реакцій і просторовочасових характеристик ру-

хів тіла – основи діяльності студента в несподіваних і швидкозмінних ситуаціях.

До поняття силові (атлетичні) види спорту входять: важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг та гирьовий спорт. Разом з тим, на сьогодні стрімко розвиваються такі види спорту як армреслінг, стренгмен, бодіфітнес тощо [5, 6]. Важка атлетика входить до програми Олімпіад з 1986 року [1, 4].

Першою змагальною вправою є ривок, другою поштовх. Переможець визначається за максимальною сумою двоборства. При однакових показниках перемога присуджується спортсменові, що володіє меншою вагою. Під час змагання, кожному атлетові надається три спроби в двох видах вправ. У загальному заліку сумується найкраща спроба. На Олімпійських іграх українські чоловіки вперше стартували в 1996 р., а жінки – у 2000 р. Спортсмени змагаються у вагових категоріях та вікових групах. Для чоловіків вагові категорії: 56, 63, 69, 77, 85, 94, 105 кг і більше 105 кг. Для жінок: 48, 53, 58, 63, 69, 75 кг і понад 75 кг. Мінімальний вік спортсменів для участі у змаганнях складає 16 років для Олімпійських ігор, 15 років для Чемпіонатів світу, Європи.

Значних змін зазнали важкоатлетичні снаряди для змагань. В кінці 20-х років ХХ сторіччя єдиним для всіх міжнародних змагань снарядом стала – розбірна штанга з дисками діаметром 45-55 см, з тонким діаметром 30 мм, грифом, що обертається на втулках. Вага грифу штанги для чоловіків 20 кг, довжина 2,2 м; для жінок 15 кг, 2,01 м. Номінал дисків відповідає їхньому кольору: 25 кг червоний, 20 кг – синій, 15 кг – жовтий, 10 кг – зелений, 5 кг – білий, 2,5 кг – чорний, 1 кг – срібний.

Пауерліфтинг – силове триборство, що пов'язано з змагальними вправами: присідання зі штангою на плечах, жим лежачи на горизонтальній лаві, тяга станова, які в сумі визначають результат. Під час змагання, кожному спортсменові надається три спроби в трьох видах вправ. Якщо два учасники показують однаковий результат у сумі триборства або в окремій вправі, то перевагу має спортсмен, який має меншу масу власного тіла. Якщо два учасники показують однаковий результат в окремій вправі та мають однакову масу власного тіла, то перевагу має той спортсмен, який першим набрав суму [7].

Крім змагань із триборства, проводяться турніри з жиму лежачи як окремого виду пауерліфтингу. Змагання проводяться між спортсменами в категоріях, визначених відповідно до їх статі, ваги та віку. Змагання проводяться у порядку зростання вагових категорій від найлегших до найважчих. Вікові категорії : Юнаки, дівчата – 13-18 років; юніори, юніорки – 19-23 роки; ветерани (чоловіки): 40-49 років – 70 років і старше. Вагові категорії: чоловіки: 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, 120 +

кг; жінки 47, 52, 57, 63, 72, 84, 84 + кг.

У пауерліфтингу застосовують таке спорядження: пояс, бинти на коліна і на зап'ястя, майка для жиму лежачи, комбінезон для присідання, комбінезон для станової тяги і деякі інші. Спорядження в пауерліфтингу з'явилося з метою захисту від травм, при цьому за рахунок жорсткості тканини дала надбавку в 5-15 кг кожній вправі. Однак, за останні роки, виробники спорядження для пауерліфтинга так удосконалили свою продукцію, що середня надбавка у кожній вправі досягла 50 кг, а максимальна доходить до 150, в окремих випадках – ще більше.

Бодібілдінг – вид спорту спрямований на пропорційний розвиток людського тіла, нарощування маси й розвиток рельєфу м'язів. Змагальними вправами бодібілдингу є обов'язкова та довільна програми. В змаганнях спортсмени змагаються відповідно до вагових категорій: 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг, 100 кг, 100 + кг серед чоловіків; серед жінок 55 кг та 55 + кг. До обов'язкової програми належать демонстрація наступних поз: подвійний біцепс з переду, широкий м'яз спини з переду, біцепс з боку, подвійний біцепс ззаду, широкий м'яз спини ззаду, трицепс з боку, пресс-стегно. Місце спортсмена визначається на основі балів, які присуджуються судьями. Бал виставляється на основі наступних показників: гармонійність розвитку тіла спортсмена, рельєфність, анатомічну структуру тіла та форму м'яза [3].

Гирьовий спорт – силовий вид спорту, який ґрунтується на підніманнях гир (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно правил змагань у двох змагальних вправах (поштовх двох гир, ривок гирі поперемінно та поштовх двох гир за довгим циклом); жінки змагаються тільки у ривку. Змагання проводяться з гирями 16 (жовтий колір), 24 (зелений колір), 32 кг (червоний колір) (визначається положенням про змагання). Першою змагальною вправою є поштовх, другою ривок. На виконання вправи спортсмену дається 10 хв. Спортсмени змагаються у вікових та вагових категоріях: юнаки до 18, юніори до 20, дорослі до 40, ветерани більше 40 років. Вагові категорії чоловіки: 60, 65, 70, 75, 80, 90, + 90 кг; жінки 50, 60, 70, +70 кг. Переможець визначається в кожній ваговій категорії за найбільшою кількістю піднімань в двох вправах, а також в окремих вправах. При однаковій кількості піднімань перемогу отримує спортсмен, який має нижчу власну вагу до змагань, або після закінчення [1].

У галузі фізична культура та спорт важко пояснити рух, якщо для нього немає точного та короткого визначення. Єдина точна термінологія допомагає оптимально узагальнити досвід. Термінологія – це система термінів, яка виражає сукупність специфічних понять. Точна і чітка термінологія підвищує якість педагогічної роботи. Одним

із найбільш суттєвих моментів утворення термінів є визначення тих ознак поняття, які належать термінологічно визначити. Слід відмовитися від застосування одного й того ж терміну для визначення різних понять [1, 6].

Амплітуда – траєкторія руху снаряда або ланки тіла під час виконання вправи від вихідного до кінцевого положення.

Вагові категорії – спосіб розподілу спортсменів на групи відповідно до маси тіла згідно з правилами змагань та участі у них за відносно рівних умов.

Відносна інтенсивність навантаження – середня вага штанги або інтенсивність навантаження, що визначають у відсотках відносно максимальних досягнень спортсменів у змагальних вправах. Може розраховуватися за тренувальне заняття, тижневий чи місячний цикли тощо.

Вихідне положення – положення або поза спортсмена, з якого починають виконувати вправу.

Вставання – рух угору шляхом розгинання ніг спортсмена після присідання, присіду чи напівприсіду.

Дожим – випрямлення одної або двох рук, яке відбувається після затримки руху штанги або її зупинки.

Замах – підготовча дія гирьовика, що виконується у напрямку від себе, а потім до себе з рухом ваги між ногами для створення додаткового прискорення та піднімання ваги вгору.

Замок – частина грифа штанги, пристрій за допомогою якого закріплюються диски.

Захват – спосіб утримання спортивного снаряда чи рукояток блоків кистями рук. Його типи: 1) простий захват – захват, при якому чотири пальці знаходяться з одної сторони грифу штанги, а великий палець – з другої; 2) захват в замок – захват, при якому великий палець накладається на гриф, а вказівний і середній пальці прикривають його зверху; 3) двосторонній захват, при якому всі пальці накладаються на гриф з однієї сторони; 4) захват зверху – захват, при якому долоні спрямовані назад; 5) захват знизу – захват, при якому долоні спрямовані вперед; 6) різнобічний захват – захват, при якому долоні спрямовані в різні боки.

Зупинка – короткочасна зупинка рухової дії (вправи), не спроможність м'язів виконати рух у процесі піднімання ваги. Помилка прайвил змагань.

Інтенсивність – щільність тренувального навантаження, або кількість виконаної роботи за визначений період часу; відношення піднятої ваги у кг до кількості піднімань; обсяг докладених зусиль і сила

дії навантаження у кожний момент виконання вправи.

КППШ – кількість піднімань штанги.

«Міст» – вигинання хребта у поперековому та грудному відділах хребта лід час виконання жиму лежачи з метою зменшення амплітуди руху штанги.

МОШ – момент відриву штанги від помосту в початковому моменті підймання. Напівпоштовх – виконання поштовху від грудей без підсіду і фіксації штанги.

«Ножиці» – спосіб присіду спортсмена під штангу, коли одна з ніг пересувається вперед, а друга – назад.

Напівприсід – спеціальна вправа для присідань, коли атлет виконує присідання за скороченою амплітудою (25, 50 або 75 % запланованої).

Обсяг навантаження – кількість тренувальної роботи за визначений проміжок часу.

Опорний присід – фаза у структурі ривка чи поштовху у важкій атлетиці. Цілеспрямована дія спортсмена, що виконується після закінчення фази безопорного присіду з моменту постановки ніг на опору (поміст) і до початку фази вставання.

Перекіс – відставання в русі однієї з рук під час жиму обтяження.

Перехват – фаза у структурі ривка у гирьовому спорті. Зміна руки на дужці гирі після завершення фази замаху [6].

Період – складова частина прийому чи рухової дії, під час якої виконується запланований рух, а також створюються раціональні умови для його продовження.

Підвідна вправа – вправа, за допомогою якої вивчається техніка виконання змагальної вправи шляхом цілісної імітації руху або часткового її відтворення.

Підймання на груди – перший прийом поштовху.

Підрив – прискорений рух спортивного снаряда, здійснений за рахунок активного розгинання ніг та тулуба після періоду тяги у ривку або підніманні на груди у важкій атлетиці.

Підсід – фаза у структурі старту, під час якого спортсмен приймає стартове положення або позу старту з одночасним обхопленням кистями грифа штанги.

Попередній присід – період у структурі піднімання ваги від грудей, яка передує періоду виштовхування.

Посилання – фаза у структурі поштовху. Прискорений рух ваги вгору на початку фази піднімання.

Проходка – піднімання на тренувальному занятті максималь-

ного для спортсмена результату в змагальній вправі.

Повторення – одноразове виконання вправи від вихідного до кінцевого положення.

Початкова вага – вага штанги, яку замовив спортсмен для першої спроби на змаганнях.

Поштовх – класична вправа, яка виконується в два прийоми: перший – штанга підіймається на груди; другий – виштовхується наверх на прямі руки.

Поштовх від грудей – другий прийом поштовху.

Поштовховий хват – хват для виконання поштовху [2].

Ривкові вправи – група спеціальних вправ для вивчення та вдосконалення техніки ривка.

Ривковий хват – хват для виконання ривка.

Ривок – класична вправа, в якій штанга підіймається наверх на прямі руки в один прийом.

Різнохват – спосіб утримання кистями рук спортивного снаряда (рукоятки блока), в якому одна рука охоплює гриф штанга зверху, а друга – знизу.

Розніжка – спосіб присіду під штангу, під час якого спортсмен здійснює максимальне згинання ніг у суглобах, а ступні можуть пересуватися трохи вперед й у боки.

Спроба – безперервна серія повторень.

Старт динамічний – вихідне положення спортсмена, яке він набуває на початку виконання вправи, але змінює до моменту відриву ваги від помосту.

Старт статичний – вихідне положення спортсмена, яке він набуває на початку виконання вправи і не змінює до моменту відриву ваги від помосту.

Стретчит (розтягнення) – система спеціальних вправ для розтягнення м'язів із метою підвищення рухливості в суглобах.

Тяга – підіймання штанги від помосту до початку підсіду.

Хват – відстань між кистями під час утримання спортивного снаряду або рукоятки тренажера. Визначають вузький, середній та широкий.

Фаза – складова частина періоду, у процесі виконання котрої здійснюються кількісні та якісні зміни структури рухів.

Фіксація – утримання снаряду в нерухомому положенні по завершенні змагальної вправи, що триває до моменту отримання сигналу суддів. Рухова дія, котра завершує вправу.

Формула Вілкса – таблиця з коефіцієнтами для визначення кращого атлета на змаганнях з пауерліфтингу (окремо чоловіків та жінок).

Кожний спортсмен отримує коефіцієнт, що відповідає його масі тіла, тоді результат спортсмена в сумі триборства множити на відповідний коефіцієнт. Запропонована функціонером Робертом Вілксом (Австрія).

Хват ривковий – відстань між кистями на грифі, для виконання ривка чи ривкових вправ.

Шейпінг – спосіб вибіркового тренування з обтяженнями, спрямований на розвиток окремих частин тіла з метою поліпшення зовнішньої форми м'язів. Сучасні фахівці під шейпінгом розуміють поєднання в одному занятті вправ із аеробіки та атлетизму. Заняття шейпінгом проводять із музичним супроводом.

Ширину хвату – відстань між кистями на грифі штанги [1, 2, 6].

Висновки. З кожним роком навчання студентів у вищих навчальних закладах ускладнюються з багатьох причин. Для досягнення позитивних результатів у навчання студентів необхідно обробляти все більші і більші обсяги інформації, з кожним днем з являються новітні освітні технології, які потребують більш активної участі студентів у процесі навчання, виникає необхідність придбання нових знань і умінь. Тобто ми спостерігаємо підвищення інтенсивності процесу навчання у всіх сферах освітньої діяльності, яке вимагає від студентів все більших і більших розумових зусиль та витрат свого здоров'я.

В той же час не викликає сумніву байдуже ставлення більшості студентів як до свого особистого здоров'я, так і до змісту предмету фізичне виховання, який є обов'язковим для викладання у вищій школі. У студентів відсутнє бажання займатись фізичним вихованням та фізичним самовдосконаленням. У більшості студентів зі шкільних років не сформована потреба турбуватися про своє здоров'я [1,2,5].

Організація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах передбачає широкий спектр різноманітних засобів фізичного виховання студентської молоді. На підставі наукових досліджень можна зробити висновок, що найбільш популярні серед студентів силові види спорту.

Список використаних джерел

1. Зейберт Вольфганг. Бодибилдинг. Идеальная тренировка. – М.: Астрель: АСТ, 2005. – 144 с.
2. Козерук Ю.В. Організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами / Ю.В. Козерук, С.С. Новопашен // Наука і освіта. Науково-практичний журнал № 4 / СХХІ. – Одеса : Південного наукового центру НАПН України, 2014. – С. 85-88.

3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – К.: Здоровье, 1990. – 176 с.
4. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту : монографія / В. Г. Олешко. – К. : Центр учбової літератури, 2013. – 252 с.
5. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
6. Сичов С.О. Основи силових видів спорту та єдиноборств: Навч. посіб./ С.О. Сичов, Ю.А. Попадюха. – К.: НТУУ «КПІ», 2007. – 156 с.
7. Oleszko W. Analiza udzailu najlepszych reprezentacji narodowych w podnoszeniu ceizarow na XXVII igrzyskach olimpijskich Sidney 2000 / W. Oleszko, J. Sacharuk // Trening sportowu na przelomie wekow Miedzunarodowa Konferencja Naukowo Metodyczna, 27-29 listopada, 2000. COS Spala. – Warszawa, 2000. – P. 112-116.

Given the reduction in hours of physical education raises the question of creating favorable conditions for health students as the highest social value, ensuring the right person in recreational physical activity. This is the introduction to the educational process in the power sports school hours. An important condition for the educational process and gaining students are theoretical and methodical knowledge. Summarizes data on power sports. The basic concepts and terms used in power sports.

Keywords: students, physical education, school hours, power sports.

Отримано 27.04.17

УДК 159.99:796.08

Ю.А. Іванькова

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ГАНДБОЛИСТОВ

В данной статье описана роль психологического сопровождения спортсмена-гандболиста, которое направлено на гармоничное развитие личности спортсмена в избранном виде спорта, уменьшение ошибочных действий при формировании двигательных программ. Состояние гандбола на мировой арене в настоящее время отличает резкий рост конкуренции команд. Для