

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы VI Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 6–7 октября 2016 г.

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2016

УДК 796
ББК 75
А43

Редакционная коллегия:

С. М. Блоцкий, кандидат педагогических наук (ответственный редактор);
В. В. Клинов, кандидат педагогических наук;
Н. В. Зайцева, доктор педагогических наук, профессор;
Е. А. Масловский, доктор педагогических наук, профессор;
И. М. Масло, кандидат педагогических наук, доцент;
В. А. Черенко, кандидат педагогических наук;
В. А. Горовой, старший преподаватель

Печатается согласно плану проведения в 2016 году в учреждениях высшего образования и научных организациях, подчиненных Министерству образования Республики Беларусь, научных и научно-технических мероприятий и приказу по университету № 899 от 21.09.2016 г.

Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 6–7 окт. 2016 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол. : С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.] – Мозырь, 2016. – 262 с.
ISBN 978-985-477-589-0.

В сборнике представлены материалы конференции, отражающие результаты научных исследований в области физической культуры, спорта и туризма.
Адресуется научным работникам, преподавателям, методистам по физическому воспитанию, студентам.
Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-985-477-589-0

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2016

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ
(НА ПРИМЕРЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ)**

Е.П. Врублевский

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Введение. Принцип индивидуализации спортивной тренировки, ориентирующий на возможно полное соответствие содержания, методов, форм занятий, величины и динамики нагрузки индивидуальным особенностям занимающихся, целесообразен и необходим в практической работе со спортсменками на различных этапах их подготовки. В то же время основные направления

индивидуализации тренировочного процесса по существу не обоснованы [2–4]. В этом направлении предстоит серьезная работа по выработке приоритетных методических правил, которые показывали бы суть и оправданные пределы индивидуализации спортивно-тренировочного процесса.

На основании результатов многолетних исследований по проблеме индивидуализации подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики сформулированы следующие выводы [2]:

1. Комплексная индивидуализация тренировочного процесса позволяет существенно повысить эффективность доминантных факторов подготовленности спортсменов и их двигательного потенциала.

2. В процессе спортивной тренировки целесообразно индивидуализировать ее как минимум по следующим направлениям:

а) индивидуализация технической и интегральной подготовки в соответствии с перспективной моделью соревновательной деятельности спортсменов;

б) индивидуализация специальной физической подготовки в соответствии с перспективной моделью физической подготовленности;

в) коррекция тренировочных и других воздействий в соответствии с динамикой оперативного, текущего и устойчивого (этапного) состояния;

г) коррекция педагогических, тренировочных и других воздействий в соответствии с индивидуальными психофизиологическими особенностями личности спортсменов.

Решение проблемы управления тренировочным процессом зависит от знания закономерностей во взаимосвязи между динамикой состояния спортсмена и задаваемой тренировочной нагрузкой на различных этапах подготовки. Решение этого вопроса позволяет увидеть реакцию организма занимающихся на специфические воздействия отдельных тренировочных средств, что дает возможность более объективно управлять процессом подготовки в данном виде спорта.

Методы и организация. С целью изучения динамики показателей специальной подготовленности спортсменов во время выполнения объемной силовой нагрузки и в последующий период ее снижения были проведены педагогические наблюдения. В течение 12 недель под наблюдением находились пять квалифицированных прыгуней (кмс и мс).

Для оценки уровня специальной силовой подготовленности у спортсменок тестировались результаты в тройном прыжке с места, в прыжках на 100 м с ноги на ногу (фиксировалось время и количество прыжков), показатели абсолютной и взрывной силы мышц-разгибателей ноги и подошвенных сгибателей стопы, которые регистрировались с помощью тензодинамометрической методики. Периодичность контрольных тестирований составляла два, а на отдельных этапах три раза в месяц и была соотнесена с фазами овариально-менструального цикла (ОМЦ) каждой спортсменки.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ показал, что за время выполнения объемной нагрузки (первые шесть недель) у спортсменок статистически достоверно ($p < 0,05$) снизились показатели абсолютной и взрывной силы мышц-разгибателей ноги и подошвенных сгибателей стопы, а также уменьшились результаты в тройном прыжке с места. Так, на пятой неделе наблюдений, когда объем упражнений с отягощением и прыжковых упражнений был наибольшим, результаты в тройном прыжке уменьшились на 4,2 %, а в прыжках на 100 м с ноги на ногу на 9,8 %; абсолютная сила мышц-разгибателей ноги и подошвенных сгибателей стопы снизилась в среднем соответственно на 9,6 % и 10,2 %; взрывная сила мышц-разгибателей ноги уменьшилась в среднем на 8,6 %, а мышц подошвенных сгибателей стопы на 13,2 % по сравнению с фоновым уровнем, зафиксированным на первой неделе исследования.

Снижение объема нагрузки скоростно-силовой подготовки (с 7-ой по 12-ю неделю) способствует интенсивному приросту скоростно-силовых показателей. На 2-3 неделе после снижения тренировочной нагрузки силового характера значение показателей специальной силовой подготовленности достигает исходного уровня, а на последней (12-й) неделе наблюдений взрывная сила мышц-разгибателей ноги увеличивается на 14,6 %, взрывная сила мышц подошвенных сгибателей стопы – на 12,1 %, результаты в тройном прыжке с места улучшились на 7,7 %, а в прыжках на 10 м на 9,8 % по сравнению с исходным уровнем. Отмеченные изменения носят достоверный характер ($p < 0,05$).

Зафиксированное в ходе исследования явление отражает общую биологическую закономерность, наблюдаемую при применении значительных тренировочных нагрузок, требующих интенсивной мобилизации энергетических ресурсов, способных вызвать нарушение гомеостаза организма и тем самым обусловить развитие долговременных адаптационных перестроек [1], [3], [4]. При этом вызываемое физической нагрузкой истощение энергетических ресурсов организма компенсируется с превышением исходного уровня, в результате чего функциональные возможности организма повышаются, что и выводит его на более высокий уровень работоспособности. Немаловажно и то, что после напряженной тренировочной нагрузки, организму спортсмена обязательно необходим определенный промежуток времени для того, чтобы приспособиться к уровню нагрузки и закрепить требуемые адаптационные перестройки [1], [5].

Такими образом, повышение уровня специальной работоспособности прыгуней после объемных нагрузок силового и прыжкового характера представляет собой явление отставленного кумулятивного тренировочного эффекта (ОКТЭ), неоднократно отмечаемого в теории и практике спорта как закономерное проявление последствия выполнения большой тренировочной работы [1]–[4].

Характерно, что временное снижение скоростно-силовых показателей осложняет решение задач, связанных с совершенствованием технического мастерства и скорости движения, повышая вероятность травмирования спортсменов. В рассматриваемом случае важную роль играет тот факт, что большие тренировочные нагрузки нарушают координацию движений в наиболее сложных элементах техники, вызывая «притупление» кинестетической чувствительности, ограничивают сокращение и расслабление мышц [1], [5]. Поэтому целенаправленная работа над совершенствованием технического мастерства и повышением скорости движения особенно благоприятна на этапе реализации ОКТЭ силовой нагрузки, то есть в период снижения последней. Тем самым создаются необходимые условия для повышения эффективной технической подготовки и оптимизации тренировочного процесса в целом.

Проведенные педагогические наблюдения достаточно полно охарактеризовали особенности построения тренировки квалифицированных прыгуний в подготовительном периоде макроцикла, а также показали наличие взаимосвязи между динамикой показателей специальной силовой подготовленности и нагрузкой силового характера. Следовательно, специальная силовая подготовка спортсменов, специализирующихся в прыжках в длину и тройном прыжке, в годичном цикле тренировки должна быть организована таким образом, чтобы достичь желаемого уровня соответствующих показателей к моменту наиболее ответственных соревнований.

Практическая реализация описанного подхода в подготовке спортсменок показала высокую эффективность комплексной индивидуализации тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики [2]. Наиболее ответственными моментами в процессе реализации основных направлений индивидуализации были следующие:

- разработка индивидуальной перспективной модели соревновательной деятельности и физической подготовленности конкретной спортсменки с учетом ее морфофункциональной организации и конституционных особенностей, достигнутого уровня подготовленности и др.;
- выбор стратегии в тренировочном процессе, т.е. ориентации на приоритетное совершенствование сильных или слабых сторон подготовленности;
- адекватность содержания тренирующих воздействий и их структурной организации оперативным, текущим и перспективным задачам спортивной тренировки;
- контроль за текущим состоянием спортсменок и индивидуальная коррекция нагрузок по ее величине и направленности, и, что немаловажно, в зависимости от степени восстановления организма после предшествующих воздействий.

Заслуживают внимания и полученные результаты, характеризующие динамику силовых показателей от протекания ОМЦ прыгуний. Так, наибольший уровень силовых возможностей у наблюдаемых спортсменок зафиксирован в постменструальную и постовуляторную фазы ($p < 0,05$). Не вызывает сомнения, что данный факт также следует учитывать при планировании работы силовой направленности в тренировке с женщинами.

Заключение. Планирование тренировочного мезоцикла у квалифицированных спортсменок следует строить с учетом индивидуальной зависимости от того или иного эндогенного или экзогенного ритма. Кроме того, целесообразна приоритетная направленность тренировочного процесса в общеподготовительных этапах годичного цикла на подтягивание отстающих двигательных способностей, а в специально-подготовительных этапах и в соревновательных периодах правомерна ориентация на развитие сильных сторон индивидуальной подготовленности кинезиологических систем конкретной спортсменки.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Врублевский, Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
3. Запорожанов, В.А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений / В.А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – С. 62–63.
4. Пшебыльский, В. Индивидуализация спортивной подготовки / В. Пшебыльский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2005. – 197 с.
5. Women in the track and field // New Studies in Athletes. – 2005. – 7. – P. 61–66.

СОДЕРЖАНИЕ

Валетов В.В., Блоцкий С.М. Факультет физической культуры за 15 лет: современное состояние и перспективы развития	3
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
Безлепкин А.В. Роль учителя физической культуры в формировании здорового образа жизни	7
Бобренко И.В. Организационно-методические особенности проведения занятий по развитию пространственного ориентирования детей дошкольного возраста с умственной отсталостью.....	8
Ворочай Т.А., Кравченко В.А., Ковалева О.А. Сравнительный анализ физического состояния подростков 13–14 лет с учетом их двигательной активности.....	10
Гаврилович Н.Н., Золотухина Т.В. Развитие спортивного туризма в Гомельской области	13
Горовой В.А., Фурманов А.Г. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация»	15
Дегтярева Е.И., Дойняк Ю.П. Изменение показателей периферической крови людей при патологиях дыхательной системы	17
Долинський Б.Т., Клименко О.В. Взаємозв'язок валеологічної освіти з дисциплінами професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи.....	19
Зайцева Н.В., Тарун А.М. Формирование культуры здоровья старшеклассников	22
Зинченко Н.А., Железная Т.В. Проектирование оздоровительно-спортивных технологий занятий плаванием в физическом воспитании студентов.....	24
Золотухина Т.В., Гаврилович Н.Н. Физкультурно-оздоровительное направление в вузовском образовании	26
Кандаракова Н.А., Хонякова Т.В., Мисюк И.Н. Физическая культура и спорт – основы здорового образа жизни человека.....	28
Кветинский С.С. Структура здорового образа жизни.....	29
Медведев В.А., Маркевич О.П. Физическое воспитание студенческой молодежи с оздоровительной направленностью.....	31
Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б. Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи по организации физкультурно-оздоровительной работы	33
Петрушкина Н.П., Щелканова Ю.В., Симонова Н.А. Оценка эффективности фитопрофилактики у младших школьников II–III групп здоровья	35
Полубок В.С., Кравчук А.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.....	37
Романчук О.В., Романчук Е.В., Тонкоблатова И.В., Семашко Д.Н. Положительное влияние занятий физической культурой на умственные и физические качества студентов.....	39
Савко Э.И., Подоляко Т.С., Калантай С.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи.....	42
Сергейчик Н.А., Степанцов В.М. Оценка параметров физических нагрузок студентов	43
Чеховська М.Я. Важливість залучення батьків у процес реабілітації дітей з хронічною серцевою недостатністю.....	46
Шевців У.С., Чеховська Л.Я. Вплив програми шейпінг-класік на функціональний стан жінок.....	48
Щур С.Н., Клинова И.В. Теоретические основы мотивации здорового образа жизни будущего учителя.....	50

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Абрамович П.А. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой.....	53
Арпентьева М.Р. Психологическое сопровождение физической культуры и спорта: к разработке интегративной модели	55
Афонько О.М. Формирование профессиональных компетенций студентов по дисциплине «Физическая культура»	58
Барков В.А., Баркова В.В. Педагогическая практика студентов факультета физической культуры: состояние и проблемы организации.....	60

Борисок А.А. Формирование двигательных-координационных способностей у воспитанников старшего дошкольного возраста посредством упражнений с предметами	62
Босенко А.И., Самокиш И.И. Взаимосвязь физического развития и физической подготовленности студентов 17–19 лет	64
Бугаевский К.А. Исследование особенностей костного таза в разных половых соматотипах по классификации Дж. Таннера у студенток специальной медицинской группы.....	66
Бугаевский К.А. Исследование ряда репродуктивных показателей у студенток с низкими значениями индекса массы тела	68
Буцько А.В., Грушник А.В., Сидоренко В.М. Общие закономерности тренировочных занятий атлетической гимнастикой для девушек	70
Буцько А.В. Здоровье как социальная ценность человека	72
Василевич А.В. Теоретические аспекты педагогического проектирования	74
Василец В.В., Шебеко Л.Л. Анализ показателей сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы у лиц молодого возраста с наследственными нарушениями соединительной ткани	76
Дойняк Ю.П., Дегтярева Е.И., Шпудейко М.А. Влияние силового фитнеса с легкоатлетической направленностью на уровень физического здоровья студенток педагогических специальностей	78
Германова В.П., Конькина Е.В. Спорт как механизм формирования и развития личности	80
Глебова Л.А. Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях.....	81
Горовой В.А., Блоцкий С.М., Блоцкий А.С. Комплексная методика оздоровительных занятий по физическому воспитанию студенток специальных медицинских групп.....	82
Есенкова И.А., Шутов В.В. Организационно-педагогические условия развития компетенций выпускника факультета физического воспитания	84
Жадько Д.Д., Курбанов Д.И., Кравчук А.В. Особенности телосложения студентов УО «ГрГМУ» основной и специальной медицинской группы	86
Журавский А.Ю., Давыдов В.Ю. Взаимосвязь морфофункциональных показателей квалифицированных гребцов на байдарках с их спортивными результатами	88
Захарченко О.А., Козырев А.В., Пархоменко А.И. Применение дополнительных занятий оздоровительной физической культурой для коррекции физического состояния студенток специального отделения	90
Зинченко Н.А., Железная Т.В. Двигательная активность и ее физиологические механизмы поддержания физической и умственной работоспособности студентов в вузе	92
Ільницький І.М. Використання засобів боксу для покращення фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою	94
Кветинский С.С. Уровень физического здоровья студентов основного отделения.....	96
Клинов В.В., Коледа В.А. Структура креативно-творческого компонента культуры досуга сельских старшеклассников.....	98
Конопацкий В.А. Основные особенности возрастного развития подростков 12–13 лет, занимающихся спортом	99
Кошман М.Г., Галото О.Л. Организационно-педагогические аспекты спортивно ориентированного физического воспитания учащихся на II ступени общего среднего образования.....	101
Кошман М.Г., Галото О.Л. Формирование физической культуры школьников в процессе инновационного физического воспитания	104
Кравчук А.В., Полубок В.С. Основные задачи и направления физического воспитания учащейся молодежи, студентов и детей дошкольного возраста.....	105
Кузьмина Л.И., Позняк А.В. Определение эффективных средств и методов для развития координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста	107
Купчинов Р.И. Взаимоотношение между понятиями физическое воспитание и физическая культура	110
Курако А.А., Антонова Е.А., Ромашкевич А.И. Влияние музыкальных подвижных игр на готовность организма детей школьного возраста к физическим нагрузкам.....	112
Курако А.А., Антонова Е.А., Ромашкевич А.И. Использование подвижных игр под музыкальное сопровождение в подготовительной части урока по физической культуре и здоровью с детьми среднего школьного возраста	113
Лутковская О.Ю. Подходы к организации процесса физического воспитания учащихся	115
Лухверчик В.Н., Лутковская О.Ю. Формирование профессионально-направленной мотивации у студентов специальности «Физическая культура»	117
Масловская Ю.И. К вопросу о применении соревновательного метода физического воспитания в учреждениях высшего образования	118

Метлушко В.И., Конопацкий В.А. Особенности и условия формирования технико-тактической подготовки юных борцов в аспекте современных тенденций развития спортивной борьбы.....	121
Миненок Е.В., Прокопкина С.В. Физические упражнения как средство повышения иммунитета у детей с ослабленным здоровьем	123
Ничипорко С.Ф., Ничипорко Н.Н. Интерактивные методы обучения как средство формирования интереса к изучению цикла специальных дисциплин у студентов факультета физической культуры	125
Новик Г.В., Рыжченко В.Н., Малявко А.А. Анализ физического развития девушек Гомельского государственного медицинского университета	128
Осянин В.Н., Кошман В.В. Состояние физического здоровья студенческой молодежи	131
Парамонова Н.А., Ковель С.Г., Кольцова Е.В. Особенности сенсомоторного реагирования спортсменов студенческих команд БНТУ	132
Пелепчук О.С. Особенности физического развития 17-летних девушек в Одесском регионе	134
Поливач А.Н., Василец А.Н. Оценка функциональной работоспособности сердечно-сосудистой системы студентов УО «ГомГМУ»	136
Сак Ю.В., Полещук А.М. Изменение показателей двигательных координационных способностей у будущих учителей начальных классов в зависимости от методики проведения занятий по лыжной подготовке.....	138
Снежицкий П.В., Григоревич В.В., Городилин С.К. Специфика внеклассной двигательной активности обучающихся 12–17 лет общеобразовательных учреждений Гродненской области	140
Собянин Ф.И., Скабук А.В. Некоторые актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО в общеобразовательных школах России	142
Толкунов А.В. К вопросу о формировании физической культуры личности студента	144
Толкунов А.В. Физические упражнения как средство формирования стрессоустойчивости у студентов медицинского вуза	146
Торба Т.Ф., Гуткина Т.Е. Организация самостоятельных занятий по физической культуре в вузе	147
Черенко В.А., Квашук П.В. Основные методические принципы организации учебно-тренировочного процесса в вузе.....	150

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Bondarenko A.E., Bondarenko K.K., Kobets E.A., Solomennik T.V. Electroactive skeletal muscles during exercise	152
Bondarenko K.K., Hihluha D.A., Bondarenko A.E., Solomennik T.V. Study the relationship between biomechanical parameters rowing.....	153
Азимок О.П., Минковская З.Г., Семененко К.С. Определение уровня тревожности у студентов ГомГМУ с помощью шкалы самооценки тревоги Цунга	156
Барановский В.Н. Некоторые вопросы тренировочного процесса скоростно-силовой направленности у юных спортсменов-легкоатлетов.....	157
Барков В.А., Николаев М.С. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе юных айкидоистов	158
Блоцкий А.С., Блоцкий С.М. Анализ основных направлений и проблемы организации прогнозирования спортивных достижений.....	160
Блоцкий С.М., Масловский Е.А., Чумак А.П., Саскевич А.П. Физическая и технико-тактическая подготовка юных спортсменов в футболе на основе дифференцированного подхода	161
Боровая В.А., Беляк О.И., Чередник Т.А. Использование специальных упражнений при обучении легкоатлетическим метаниям (на примере метания диска).....	163
Бойко Ю.И., Гаврилюк В.А., Гаврилюк И.А. Развитие устойчивости борцов в аспекте системы «Волевая пластика».....	165
Босенко А.І., Топчий М.С., Дишель Г.О., Слободян М.І. Динаміка омега-потенціалу у дітей молодшого шкільного віку під впливом розумових і фізичних навантажень	167
Василевич А.В. Характеристика психофункциональной подготовки футболистов.....	169
Врублевский Е.П. Практическая реализация принципа индивидуализации тренировочного процесса спортсменов (на примере скоростно-силовых видов легкой атлетики).....	171
Врублевский Е.П., Нарский Г.И., Кожедуб М.С. Организация построения структурных единиц тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики.....	173
Глазырина Л.Д. Формирование конструктивных способностей детского тренера.....	175

Глебова Л.А. Современное состояние использования проектно-программного подхода в сфере физической культуры и спорта	176
Городилин С.К., Снежицкий П.В., Полецук А.М. Эффективность использования подвижных игр в физическом воспитании студенток вуза	178
Городилин С.К., Снежицкий П.В., Григоревич В.В. Совершенствование специальной физической подготовки штангистов в годичном цикле тренировки на этапе начальной подготовки	179
Григоревич В.В., Лис М.И., Лапко Ю.А., Приступа Н.И. К вопросу совершенствования скоростно-силовой подготовки волейболистов	181
Давыдов В.Ю., Журавский А.Ю. Антропометрические и генетические аспекты спортивного потенциала высококвалифицированных гребцов Республики Беларусь	183
Дворак В.Н. Развитие психологической компетентности спортсменов с помощью модуля «EmWave-2»	185
Дворецкий Л.К., Антонов Г.В., Булат Н.Э., Дворецкий Е.Л. Уровень врожденных способностей студентов БГУФК, специализирующихся по гимнастике, к сложнокоординационным видам спорта	187
Дворецкий Л.К., Дворецкий Е.Л. Оценка профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по гимнастике	189
Дойняк Ю.П., Будковский В.Н., Дойняк И.П. Особенности развития скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля групп начальной подготовки	191
Журавский А.Ю., Шантарович В.В. Основы моделирования нагрузки в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ	192
Загrevский В.И., Загrevский О.И. Двигательная задача, классическая механика и техника спортивного упражнения	195
Заколodная Е.Е. Эффективные средства духовно-нравственного образования студентов-спортсменов	197
Заколodная Н.Д. Возраст как фактор, обуславливающий демонстрацию личных рекордов спортсменов в пулевой стрельбе	199
Каллаур Е.Г. Оценка индивидуальных особенностей адаптации спортсменок-гребцов на байдарках	201
Караулова С.И. Планирование тренировочного процесса спортсменок высокой квалификации в беге на короткие дистанции в олимпийском макроцикле	205
Клинова И.В., Клинов В.В. Уровень развития скоростно-силовой подготовки гандболисток, занимающихся в группе повышения спортивного мастерства	207
Ковель С.Г. Сравнительный анализ быстроты сенсомоторных реакций у юношеских команд 14–15 лет по водному поло Республики Беларусь	209
Кожедуб М.С., Севдалев С.В. Проблемы совершенствования интеграционных процессов в научно-спортивной сфере на примере легкой атлетики	211
Конопацкий В.А. Особенности физической подготовки юных спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах	212
Лемешков В.С. Воспитание физических качеств у высококвалифицированных скороходов	214
Лемешков В.С. Контроль за уровнем специальной подготовленности скороходов	216
Ломако С.А., Сергеев А.Н., Кульбеда В.С. Анализ физической подготовленности группы спортивной специализации по мужскому волейболу в 2015–2016 учебном году	218
Манкевич А.Н., Давыдов В.Ю. Индивидуализация подготовки спортивного резерва в плавании	219
Масло М.И., Масло И.М., Чумак А.П. Подвижные игры в системе физического воспитания спринтеров	221
Масловский Е.А., Саскевич А.П. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в развитии физических качеств юных хоккеистов	222
Мельников С.В., Нарский А.Г. Коэффициент использования жизненной емкости легких у квалифицированных пловцов	224
Микитчик О.С., Горбонос-Андрoнова О.Р. Зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки	226
Нарский Г.И., Нарский А.Г., Мельников С.В. Основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов	228
Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов России	230
Олешкевич Р.П. Оценка общей физической подготовленности гребцов-байдарочников 15–16 лет в подготовительном периоде годового макроцикла	231
Пахальчук Н.А. Использование ботмеровской гимнастики в подготовке будущих педагогов дошкольного и начального образования в Украине	233

Пимахин Е.А. Средства и методы обучения приемам техники игры в волейбол	235
Семашко Д.Н., Романчук Е.В., Романчук О.В., Тонкоблатова И.В. Влияние физической нагрузки и занятия спортом на спортсменов с синдромом WPW	237
Симонова Н.А., Петрушкина Н.П., Дегтярев А.В., Врублевский Е.П. Оценка влияния компьютерных игр на тактическую подготовленность хоккеистов пубертатного возраста	239
Смирнов Е.А., Бородай Е.А. Психологическая подготовка стрелка из лука группы спортивного совершенствования	241
Треско С.А., Овсянкин В.А. Применения данных социометрии при комплектовании спортивных команд по футболу	243
Федорович В.К. Характеристика и методические основы развития скоростно-силовых качеств в системе физического воспитания и спорта	244
Чеховський П.Я., Чеховська Л.Я. Стан травматизму в регбі	245
Шантарович В.В., Каллаур Е.Г. Оценка функциональных показателей спортсменов-ребцов на байдарках по итогам подготовительного периода подготовки	248
Шеренда С.В., Молчанов В.С. Роль жимовых упражнений в тренировке мышц груди и плечевого пояса	251
Ярмолинский В.И., Лебедев А.Ю. Гаджеты и мобильные приложения для оперативного контроля здоровья и работы сердца	253