

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы VII Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 4–6 октября 2018 г.

Мозырь
МГПУ им. И.П. Шамякина
2018

Редакционная коллегия:

С. М. Блоцкий,	кандидат педагогических наук (ответственный редактор);
Н. В. Зайцева,	доктор педагогических наук, доцент;
Г. И. Нарский,	доктор педагогических наук, профессор;
А. Г. Фурманов,	доктор педагогических наук, профессор;
С. Б. Кураш,	кандидат филологических наук, доцент;
Э. Е. Гречанников,	кандидат физико-математических наук, доцент;
В. А. Горовой,	кандидат педагогических наук, доцент;
В. А. Черенко,	кандидат педагогических наук

Печатается согласно плану проведения в 2018 году в учреждениях высшего образования и научных организациях, подчиненных Министерству образования Республики Беларусь, научных и научно-технических мероприятий и приказу по университету № 838 от 17. 09. 2018 г.

А43 **Актуальные** проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 4–6 окт. 2018 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2018. – 250 с.
ISBN 978-985-477-656-9.

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 978-985-477-656-9

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2018

POZIOM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ MŁODZIEŻY (NA PODSTAWIE BADAŃ PRZEPROWADZONYCH W SPOŁECZNYM LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM W BIAŁYMSTOKU)

K.L. Sodolewski, A.Ju. Żurawski

Wyższa Szkoła wychowania fizycznego i turystyki w Białymstoku

Wstęp. Zagadnieniem sprawności fizycznej od wielu lat zajmują się teoretycy wychowania fizycznego. Poświęcono jej wiele publikacji i badań, jednak nie dały one jednolitej definicji. Z. Gilewicz [1] definiuje sprawność fizyczną, jako gotowość organizmu ludzkiego do podejmowania rozwiązywania trudnych zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych wymagających siły, szybkości, zręczności, gibkości, zwinności, wytrzymałości. Sprawny fizycznie osobnik jest odporny na zmęczenie, zaradny w ruchowych czynnościach, silny, szybki i zręczny. R. Przewęda [2] podaje, że sprawność fizyczna to aktualna możliwość wykonania wszelkich działań motorycznych decydujących o zaradności człowieka w jego życiu. Oprócz umiejętności ruchowych potrzebna jest do tego wydolność wszystkich narządów i funkcji ustroju, wyrobienie cech motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości), odpowiednia motywacja, a nie rzadko także swoiste cechy budowy.

Sprawność fizyczna jest, więc pojęciem szerokim, wiąże się, bowiem ze stanem całego organizmu człowieka. S. Sulisz [3] uważa, że sprawność fizyczna to określone możliwości wykonywania różnorodnych form ruchu wyznaczone poziomem rozwoju cech motorycznych, morfologicznych, funkcji fizjologicznych i psychicznych. Poziom sprawności fizycznej zależy również od sprawności układu: kostnego, stawowego i mięśniowego, krążenia oraz narządów zmysłów.

R. Trześniowski [4] sprawność fizyczną określa, jako gotowość człowieka do podejmowania i rozwiązywania trudnych zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych wymagających siły, szybkości, zręczności, gibkości, zwinności, wytrzymałości jak również pewnych nabytych i ukształtowanych umiejętności i nawyków ruchowych opartych o odpowiednie uzdolnienia ruchowe i stan zdrowia.

Podsumowując powyższe definicje możemy powiedzieć, że sprawność fizyczna jest sumą cech motorycznych oraz wyrazem zaradności ruchowej człowieka, świadczącym o lepszym jego przystosowaniu do warunków życia i przygotowaniu do różnych zadań i ról społecznych.

Celem badań jest określenie poziomu ogólnej sprawności fizycznej młodzieży licealnej oraz czy istnieje współzależność między wzrostem, a sprawnością.

Metody badań. Jako narzędzie badawcze w pracy zastosowałem głównie Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF). Oceniając stan rozwoju fizycznego badanych grup posłużyłem się kryterium opartym głównie na dwóch cechach: wysokości i masy ciała.

Sprawność fizyczną ocenialiśmy Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej zawierającym następujące próby:

1. Bieg na dystansie 50m.
2. Skok w dal z miejsca.
3. Bieg na dystansie 1000m, a u dziewcząt bieg na dystansie 800m.
4. Pomiar siły dłoni.
5. Podciąganie w zwisie, w przypadku dziewcząt zwis na drążku.
6. Siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s.
7. Skłony tułowia w przód.
8. Bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10m.

Szkola, w której przeprowadziliśmy badania to Społeczne Liceum Ogólnokształcące, które rozpoczęło swoją działalność w 1997r. Na chwilę obecną w szkole uczy się razem 159 uczniów w 10 oddziałach na czterech profilach:

Przebadaliśmy grupę 60 osób w tym 30 chłopców i 30 dziewcząt w trzech grupach wzrostowych:

a) chłopcy: – 1 grupa – do 175cm wzrostu; II grupa – od 175cm do 180cm wzrostu; III grupa - powyżej 180cm wzrostu.

b) dziewczęta: 1 grupa - do 165cm wzrostu; grupa II – od 165cm do 170cm wzrostu; grupa III- Powyżej 170 cm wzrostu.

Wyniki i analiza materiału badawczego.

Z proponowanego pomiaru wysokości ciała, średni wzrost badanych dziewcząt wynosi 165,7 cm i waha się od 154 cm do 180 cm. Natomiast wśród badanych chłopców wynosi 177,5 cm i waha się od 125 cm do 205 cm.

Średnia wartość masy ciała badanych dziewcząt wynosi 59,6 kg i waha się od 46 do 80 kg. Różnica między najniższą masą ciała i najwyższą wynosi aż 34 kg. Zaś u badanych chłopców wartość ta wynosi 73,93 kg i waha się od 55 kg do 111 kg.

Wskaźnik BMI badanych dziewcząt wynosi średnio 21,6, co świadczy o prawidłowej masie ciała. W grupie tej znalazło się aż pięć dziewcząt z nadwagą od 25,2 – 28,2 BMI.

Zaś u badanych uczniów wynosi 22,8 i waha się od 17,3 - 40,3.

Jedną z cech motorycznych badanych w niniejszej pracy jest szybkość. Polega ona na przemieszczaniu fragmentów ciała, lub też całego ciała w jak najkrótszym czasie, a zatem wymaga zdolności wykonywania szybkich skurczów mięśniowych, które mogą mieć charakter reakcji na nagłe i niespodziewane bodźce, bądź też mogą stanowić cykliczny łańcuch ruchów tak charakterystycznych np. w ruchach lokomocyjnych. Szybkość badanej grupy określona została na podstawie biegu na 50m.

Z analizy uzyskanych wyników badań w próbie szybkości najlepiej wypadli zarówno chłopcy jak i dziewczęta z II- giej grupy wzrostowej uzyskując 60 pkt i 52 pkt. Na drugim miejscu uplasowali się chłopcy z III- cie grupy wzrostowej uzyskując 56 pkt i dziewczęta z I grupy wzrostowej uzyskując 47 pkt.

Następną badaną cechą motoryczną jest siła. Definiujemy ją, jako zdolność, do pokonywania oporu zewnętrznego lub przeciwstawiania się mu kosztem wysiłku fizycznego.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej przewiduje trzy próby mierzące siłę, do których należą:

- zwis na drążku, uginanie rąk w zwisie (jako siła ramion),
- ściskanie dynamometru (jako siła dłoni),
- siady z leżenia (jako siła mięśni brzucha),

Uzyskany średni wynik badań próby siły ramion chłopców wynosi 71 pkt w tym chłopcy z I grupy wzrostowej uzyskali 66 pkt, z II grupy wzrostowej uzyskali 76 pkt, natomiast z III grupy wzrostowej uzyskali 72 pkt. Najlepiej wypadła II- ga grupa wzrostowa.

Jeżeli chodzi o dziewczęta najlepiej wypadła grupa II uzyskując 59 pkt, na drugim miejscu uplasowała się III grupa wzrostowa uzyskując 55 pkt, natomiast I grupa wzrostowa osiągnęła 52 pkt.

Siła dłoni została zmierzona dynamometrem. Z analizy uzyskanych wyników badań w próbie siły dynamicznej dłoni wśród chłopców najlepiej wypadła I grupa wzrostowa uzyskując 52 pkt, natomiast wśród dziewcząt najlepsza okazała się II grupa wzrostowa osiągając 34 pkt.

Uzyskany średni wynik badań próby siły mięśni brzucha wynosi 51 pkt w tym chłopcy z I grupy wzrostowej uzyskali 47 pkt, z II grupy wzrostowej uzyskali 55 pkt, natomiast z III grupy wzrostowej uzyskali 52 pkt. Najlepiej wypadła II- ga grupa wzrostowa. Jeżeli chodzi o dziewczęta najlepiej wypadła grupa III uzyskując 50 pkt, na drugim miejscu uplasowała się I grupa wzrostowa uzyskując 47 pkt, natomiast II grupa wzrostowa osiągnęła 46 pkt.

Siłę dynamiczną nóg, czyli moc mierzymy skokiem w dal z miejsca. Z analizy uzyskanych wyników badań w próbie siły dynamicznej nóg wśród chłopców najlepiej wypadła II grupa wzrostowa uzyskując 48 pkt, natomiast wśród dziewcząt najlepsza okazała się III grupa wzrostowa osiągając 41 pkt. Średni wynik wszystkich badanych chłopców i dziewcząt wynosi kolejno 43 pkt i 38 pkt.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej przewiduje badanie wytrzymałości biegiem na 1000 m dla chłopców, oraz biegiem na 800 m dla dziewcząt.

Analiza wyników osiągniętych w tej próbie pokazuje, że najlepsze wyniki wśród chłopców osiągnęła grupa II z wynikiem 49 pkt, następnie uplasowały się grupa III i I uzyskując kolejno 46 pkt i 41 pkt. Wśród dziewcząt natomiast najlepsza okazała się III grupa wzrostowa uzyskując 45 pkt, następnie uplasowała się grupa I i II osiągając kolejno 44pkt i 42 pkt. Dla określenia poziomu zwinności posłużyłem się biegiem wahadłowym 4x10m. Z analizy uzyskanych wyników badań w próbie zwinności najlepiej wypadli zarówno chłopcy jak i dziewczęta z II grupy wzrostowej uzyskując kolejno 52 pkt i 52 pkt. Na drugim miejscu uplasowali się chłopcy z III grupy wzrostowej uzyskując 49 pkt i dziewczęta z III grupy wzrostowej. Gibkość to cecha, którą możemy określić, jako zdolność do wykonywania

ruchów o jak największej amplitudzie. Badając tą cechę posłużyłem się skłonem tułowia w przód. Rezultaty osiągnięte w tej próbie uwidaczniają, że wśród chłopców najlepsze wyniki osiągnęła grupa II uzyskując 44 pkt. Dziewczęta uzyskały średni wynik 44 pkt. w tym dziewczęta z I grupy wzrostowej uzyskały 43 pkt, z II grupy wzrostowej uzyskały 45 pkt, natomiast III grupa wzrostowa osiągnęła 43 pkt. Najlepsza okazała się II grupa wzrostowa.

Wnioski

Przeprowadzone badania dały jednoznaczną odpowiedź na postawione pytania badawcze. Poziom rozwoju sprawności motorycznych jest uzależniony od wzrostu. Zarówno u chłopców jak i u dziewcząt najlepszy wynik uzyskała grupa II, czyli uczniowie liceum w średnim wzroście tj. chłopcy od 175 do 180cm wzrostu oraz dziewczęta od 165cm do 170cm wzrostu. Odwołując się do norm sprawności fizycznej jest to wynik z przedziału średniej sprawności. Potwierdziły się postawione hipotezy:

1. Sprawność fizyczna uzależniona jest od poziomu wzrostu.
2. Młodzież średniego wzrostu posiada wyższy poziom sprawności fizycznej niż młodzież wzrostu niskiego i wysokiego.

Literatura

1. Gilewicz Z. [1968]: Teoria wychowania fizycznego. PWN. Warszawa.
2. Przewęda R. [1992]: Wychowanie fizyczne w Polsce. AWF Warszawa.
3. Sulisz S. [1991]: Wychowanie fizyczne w szkole podstawowej.
4. Trześniowski R. [1990]: Rozwój fizyczny i sprawność Młodzieży szkolnej. AWF Warszawa.

СОДЕРЖАНИЕ

Валетов В.В., Блоцкий С.М. О развитии спорта высших достижений в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»	3
---	---

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Барановский В.Н., Федорович В.К. Результаты физической подготовленности студенток первых курсов УО МГПУ им. И.П. Шамякина	6
Бондаренко А.Е., Ворочай Т.А., Мочалова Е.А. Актуальные проблемы физкультурных занятий в обеспечении здорового образа жизни студенческой молодежи	8
Борщенко В.В., Вовк М.О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до профілактики виникнення синдрому «професійного вигорання»	10
Гордеева И.В. Потенциал факультативной дисциплины в формировании готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков	12
Горовой В.А. Использование метода средних величин в практике физической культуры и спорта	15
Горовой В.А., Фурманов А.Г., Знатнова Е.В. Мода на здоровый образ жизни через направление «спорт для всех»	18
Глазырин А.А. Здоровый образ жизни в гуманитарных науках	22
Дойняк И.П., Дойняк Ю.П. Формирование двигательной активности учащихся начальных классов в условиях здоровьесберегающей системы школьного образования	23
Дойняк Ю.П., Дойняк И.П., Дегтярева Е.И. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников	26
Кветинский С.С. Аспекты здорового образа жизни	29
Логвина Т.Ю., Клочко Н.В. Особенности содержания детского фитнеса	31
Лозбень А.В., Мельников С.В. Лечебная физическая культура как средство профилактики нарушений зрения у детей среднего школьного возраста	34
Масло М.И., Мелех А.И. Использование боевых единоборств (самбо) в формировании прикладных умений и навыков для всех вероятных форм деятельности человека	37
Маслова Е.А., Василевич А.В. Гиподинамия как один из факторов угрозы здоровья студенческой молодежи	39
Микитчик О.С., Пирогова К.И. Некоторые аспекты дифференцированного подхода в физическом воспитании женщин первого периода зрелого возраста	40
Мойсеенко С.С., Кононова Н.Ф. Утренняя оздоровительная гимнастика	43
Науменко Я.Э., Врублевский Е.П. Силовой фитнес как средство положительной динамики морфофункционального состояния женщин зрелого возраста	44
Ничипорко С.Ф., Масло И.М. Применение интерактивных методов обучения при изучении дисциплины «Биомеханика»	47
Скидан А.А. Индивидуально-дифференцированный подход в оздоровительной шейпинг-тренировке с женщинами 21–35 лет	49
Черенко В.А., Городилин С.К., Будковский В.Н. Особенности распределения программного материала по физической культуре студентов-первокурсников	52
Усович В.Ю., Нарский Г.И., Севдалев С.В. Методика физкультурно	54
Яковлев А.Н., Яковлев А.А., Завадский В.П. Особенности физкультурно-спортивной деятельности в аспекте инклюзивного образования как основного условия физической реабилитации	57

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Афонько О.М. Динамика показателей обучения студентов дисциплине «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»	62
Абрамович П.А. Использование средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний студентов специальности «Инструментальная музыка»	65
Бондар А.С., Байрамов Р.Х., Ждамірова Ю.М. Неолімпійські види спорту як засіб фізичного виховання школярів та студентів	68
Борисок А.А. Олимпийское образование в старшей группе в учреждении дошкольного образования	71
Босенко А.И., Топчий М.С. Зависимость динамики функциональных возможностей студентов от типа вегетативной регуляции в период обучения на факультете физического воспитания	74
Бутько А.В. Особенности функционирования спортивного клуба в творческом вузе	77
Бутько А.В. Развитие общей выносливости и силовых качеств у студенток УВО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»	79
Валетов В.В., Щур С.Н. Спортивно-массовая работа в УО МГПУ имени И. П. Шамякина как важный фактор профессиональной готовности современных педагогических кадров	82
Василевич А.В., Маслова Е.А. Подвижные игры, игровые упражнения как средство физического воспитания учащихся	85
Гаврилик М.В., Колесникова Н.Н. Организация физкультурно-спортивной среды как фактор модернизации физического воспитания студентов	87
Дойняк В.П., Валетов В.В., Щур С.Н. Организация физкультурно-оздоровительной работы в общежитиях УО МГПУ им. И. П. Шамякина	90
Долинский Б.Т., Вайер Д.М., Романюк С.В., Шурупов Я.В. Спортивно-игровая деятельность как эффективное средство и форма физического воспитания младших школьников	94
Зайцева Н.В. Особенности воспитания культуры здоровья дошкольников	96
Заколотная Е.Е. Нравственность как критерий поведения студентов в своей профессиональной деятельности	98
Кардялене Лаймуте, Витя Контаутене. Особенности коммуникативной установки учителя физической культуры как фактора его профессиональной деятельности	101
Кветинский С.С. Физическое воспитание студентов	103
Клинов В.В., Клинова И.В. Педагогические условия формирования культуры досуга учащихся старших классов сельских школ	105
Ключников А.В., Нарский А.Г. Построение учебно-тренировочных занятий курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь с учетом особенностей развития их двигательных способностей	109
Колесникова Н.Н. Повышение уровня физической работоспособности детей младшего школьного возраста	112
Колесникова Ю.Н., Богданович Н.Л. Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрительной функции	115
Конопацкий В.А., Метлушко В.И. Особенности силовой подготовки юных борцов 12–13 лет	118
Купчинов Р.И. Двигательная нагрузка – основа эффективности физического воспитания студентов	121
Макеева В.С., Дубровская А.М. Коррекция эмоционально-волевой сферы учащихся средствами игровой деятельности	124
Масло М.И., Масло И.М. Диагностика здоровья физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста	127

Метлушко В.И., Конопацкий В.А. Общая характеристика силовой подготовки в пауэрлифтинге	129
Мисюра А.А., Врублевский Е.П. Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в группах продленного дня	133
Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б. Особенности питания юношей различного типа телосложения при занятиях спортом	136
Полещук А.М. Педагогические условия инклюзивного физического воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью	139
Пташиц А.Я. К вопросу о соотношении бега с различной интенсивностью при подготовке студентов к соревнованиям по легкой атлетике	142
Пшеницына Л.А., Ма Цзэцуу, Мо Сяохэ Проблемы практического использования досуговой деятельности в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста	142
Сак Ю.В. Овладение основами техники передвижения на лыжах будущими учителями физической культуры	144
Собянин Ф.И. Противоречия в соотношении традиций и новаций в содержании высшего профессионального физкультурного образования (на примере вузов России, Приднестровья и Казахстана)	146
Старченко В.Н., Метелица А.Н. Определение надежности теста для диагностики потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры обучающихся	149
Субботин С.В., Гаврилович Н.Н., Сергеенко А.Н. Возможности использования тренажера «Координационная лестница» в развитии физических качеств	151
Sarosiek J., Sodolewski K.L. Analiza zajęć fakultatywnych z wychowania fizycznego na przykładzie gimnazjum im. jana pawła iiw sokołce	154
Sodolewski K.L., Zurawski A.Ju. Poziom sprawności fizycznej młodzieży (na podstawie badań przeprowadzonych w społecznym liceum ogólnokształcącym w białymstoku)	155
Трофимович И.И., Кобец Е.А., Геркусов А.С. Регби как средство физического воспитания студенческой молодежи	158
Цыркунова Г.М. Стретчинг как средство развития мотивационной сферы студенческой молодежи	161

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

Альбаркайи Д.А., Хоршид Х.А., Врублевский Е.П. Подготовка спортивных резервов: проблемы и перспективы	163
Бабарико Р.И., Бондаренко К.К. Адаптация функционального состояния скелетных мышц при проведении внеледовой подготовки хоккеистов	166
Барановский В.Н., Железная Т.В., Чумак А.П. Сущностные характеристики проектирования многолетней подготовки юных легкоатлетов	169
Барков В.А., Кхафаджи А.Ш. Инновационные подходы к развитию координационных способностей у юных футболистов	171
Блоцкий С.М., Барановский В.Н., Чумак А.П., Железная Т.В. Совершенствование скоростно-силовых способностей у юных бегунов на короткие дистанции	174
Блоцкий С.М., Блоцкий А.С., Будковский В.Н. Комплексный контроль тренировочных нагрузок. Структура системы контроля	176
Блоцкий С.М., Щур С.Н., Блоцкий А.С. Анализ системного подхода к вопросам мотивации спортсменов	178
Бондаренко А.Е., Старовойтова Л.В., Грицева П.К. Адаптация скелетных мышц к выполнению специальных нагрузок в карате	179
Василевич А.В. Теоретическая подготовка футбольного арбитра	183
Врублевский Е.П., Севдалев С.В., Шеренда С.В. Анализ физической подготовленности юных хоккеистов в подготовительном периоде годичного цикла тренировки	185

Глазырина Л.Д. Методологические регулятивы как основа уверенности спортсмена в достижении результата	187
Давыдов В.Ю. Комплексная оценка спортивного потенциала юных гребцов	189
Dolgova N. The main requirements for annual archers`training course	192
Железная Т.В., Барановский В.Н., Чумак А.П. Особенности морфо-функционального развития юных бегунов 13–14 лет на этапе углубленной специализации	194
Здрок Я.А., Горовой В.А. Методика воспитания силовых способностей юных бадминтонистов	197
Ивашков П.Л. Подготовка тренеров по баскетболу для работы в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва	200
Качур Д.А., Торба Т.Ф., Поливач А.Н. Количественный и качественный состав участников соревнований по армрестлингу в Республике Беларусь	202
Коваленко Ю.А. Влияние интервальной гипоксической тренировки на уровень тревожности боксеров	205
Кошман М.Г., Воцило И.Н. Развитие мотивации достижения успеха у юных легкоатлетов	207
Купчинов Р.И., Сиводедов И.Л. Система отбора подростков для занятий спортивной деятельностью – основа подготовки спортсменов высокого класса	210
Лемешков В.С. Основные компоненты в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов	212
Лемешков В.С. Плотность соревнований в спортивной ходьбе	214
Мельников С.В., Нарский А.Г. Особенности компонентного состава тела мужчин-пловцов различной квалификации	216
Мицура В.Ю., Горовой В.А. Методика силовой тренировки спортсменов в пауэрлифтинге	219
Мороз Е.А., Шкуматов Л.М., Шантарович В.В. Вклад анаэробного гликолиза в энергообеспечение упражнений, выполняемых спортсменками разной квалификации, специализирующимися в гребле на байдарках на тренажере – эргометре «Dansprint»	221
Нарский Г.И., Шеренда С.В., Ковалева О.А. Роль отечественного тренера в подготовке высококвалифицированных спортсменов.....	224
Олешкевич Р.П., Семашко Д.Н. Актуальные вопросы силовой подготовки юных спортсменов	226
Романов И.В. Разработка годового планирования в десятиборье на основе анкетирования тренеров	229
Трофимович И.Г., Трофимович И.И., Канаш О.Н. Увеличение скорости разбега на последних метрах перед отталкиванием как средство повышения результата у прыгунов в длину	230
Чумак А.П., Барановский В.Н., Железная Т.В. Методология построения индивидуализированного тренировочного процесса юных легкоатлетов	233
Шантарович В.В., Каллаур Е.Г. Развитие специальной силы спортсменов-гребцов на байдарках и каноэ	235
Ярош А.М. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения как средство формирования техники легкоатлетических метаний мяча у учащихся на II и III ступенях общего среднего образования	242