

Roczniki Naukowe

**Wyższej Szkoły
Wychowania Fizycznego i Turystyki
w Białymstoku**

2014

**Redaktor Naczelny**

dr Dorota Kozłowska, prof. WSWFiT

Zastępca Redaktora Naczelnego

dr Elżbieta Barańczuk, prof. WSWFiT, dr Krzysztof Ludwik Sobolewski, prof. WSWFiT

Recenzenci i Komitet Wydawniczy

Ryszard Przewęda (Rzeczpospolita Polska)
Napoleon Wolański (Rzeczpospolita Polska)
Vladyslav Barkov (Republika Białoruś)
Iosif Klimovich (Republika Białoruś)
Yauhen Maslouski (Republika Białoruś)
Andrzej Mastalerz (Rzeczpospolita Polska)
Wojciech Ryszkowski (Rzeczpospolita Polska)
Małgorzata Woźniak (Rzeczpospolita Polska)
Elżbieta Huk-Wieliczuk (Rzeczpospolita Polska)
Jan Dębowski (Rzeczpospolita Polska)
Zhurauski Aliaksandr (Republika Białoruś)
Hassan Delbani (Republika Libańska)
Halina Hanusz (Rzeczpospolita Polska)
Tatsiana Morozevich-Shiliuk (Republika Białoruś)
Katarzyna Waszczyńska (Rzeczpospolita Polska)
Andriey Shpakov (Republika Białoruś)
Hanka Delbani (Rzeczpospolita Polska)
Paweł Siemiński (Rzeczpospolita Polska)

Copyright © by Dział Wydawnictw i Publikacji Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, Białystok 2014

All rights reserved; no part of this publication may be reproduced or transmitted in any form without the prior permission of the Publisher

Roczniki Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku znajdują się na liście czasopism punktowanych Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Na okładce:

ISSN 2081-1063**DTP**

Edyta Jurczak, Legartis

Print

Dział Wydawnictw i Publikacji
Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki
15-213 Białystok, ul. Mickiewicza 49
tel. 85 713 15 91, fax 85 713 15 92
e-mail: wydawnictwa@wswfit.com.pl

Оценка психологической устойчивости гребцов к стрессовым ситуациям в процессе подготовительной и соревновательной деятельности

Assessment of psychological stability of rowers in stressful situations within the preparatory and competitive activities

А.Ю. Журавский, кандидат педагогических наук, доцент,

В.В. Маринич, кандидат медицинских наук, доцент

Полесский государственный университет, Республика Беларусь

Аннотация

В статье дана оценка индивидуальных психологических возможностей сильнейших гребцов на байдарках и каноэ Республики Беларусь. Охарактеризованы типы психологической защиты. Предложены рекомендации по нейтрализации стрессовых ситуаций в подготовительном и соревновательном периодах на этапах многолетней подготовки спортсменов.

Ключевые слова: гребцы на байдарках и каноэ, психологическая устойчивость, соревновательная деятельность, стресс, восьмицветовой тест Люшера, типы психологической защиты.

Abstract

The article assesses the individual psychological features of the strongest kayak and canoe rowers in the Republic of Belarus. The types of psychological defense are characterized. Recommendations for the neutralizing of stress in the preparatory and competitive periods at the stages of long-term training of athletes are given.

Keywords: kayak and canoe rowers, psychological stability, competitive activity, stress, eight-colour Luscher test, types of psychological defense.

Введение

Все люди, в том числе и спортсмены, имеют свои индивидуально-психологические особенности [1-4]. Каждому из них присущи свойства, которые определяются в психологических процессах. Отдельный индивид обладает свойственным только ему восприятием окружающей среды, субъективной памятью, мышлением и воображением [5,6]. У каждого свои личностные установки, правила и нормы поведения [7,9]. Психологические особенности – это различия, которые выделяют группы людей по определенным признакам. В психологии межгрупповые различия подразделяются на три основных уровня: нейродинамический, темпераментный и характерологический [8]. Сочетание этих уровней создают интегральную особенность человека, которая проявляется в его способностях, мотивах и индивидуальном стиле деятельности [12,13].

Цель исследования. Определить психическое состояние гребцов в период подготовки к соревнованиям и оценить их устойчивость стрессовым ситуациям, возникающим во время ответственных состязаний.

Методы и организация исследований. Исследования проводились со спортсменами национальной команды по гребле на байдарках и каноэ в конце тренировочного сбора по ОФП и СПФ (январь, 2014г., г. Мозырь, г. Бобруйск, г. Гомель), накануне Кубка Республики Беларусь (май, 2014г., г. Брест) и во время Чемпионата Мира среди студентов и молодежи до 23 лет (август, 2014г., г. Минск). Количество обследованных – 25 человек (6 женщин и 19 мужчин). Из них: 5 – заслуженных мастера спорта, 11 – мастеров спорта международного класса и 12 мастеров спорта. Для исследования индивидуально-психологических особенностей гребцов использовался восьмицветовой тест Люшера [11]. Это тест построен на том, что он отражает психологическое состояние человека по выбору им наиболее приемлемого для данного индивида цвета, т.к. предпочтение, отдаваемое одному цвету и неприятие другого, имеют определенное значение.

Обсуждение результатов исследования

В современной спортивной психологии диагностика феномена психологической защиты помогает спортсмену преодолеть субъективный дискомфорт, но является при этом иррациональным способом реагирования на жизненные трудности. Чрезмерное развитие психологической защиты возникает при невозможности найти адекватный и конструктивный путь решения собственных проблем. В профессиональном спорте решение проблемы осознания и конструктивизации психологической защиты направлено на улучшение соревновательного результата, приобретенного в условиях допустимого психологического стресса. В современной спортивной психологии диагностика феномена психологической защиты помогает спортсмену преодолеть субъективный дискомфорт, но является при этом иррациональным способом реагирования на жизненные трудности. Чрезмерное развитие психологической защиты возникает при невозможности найти адекватный и конструктивный путь решения собственных проблем. В профессиональном спорте решение проблемы осознания и конструктивизации психологической защиты направлено на улучшение соревновательного результата, приобретенного в условиях допустимого психологического стресса.

Представление о механизмах психологической защиты имеет существенное значение во всех основных направлениях современной психотерапии и психологии.

Механизмы психологической защиты адаптивны и могут быть направлены на ограждение сознания от психотравмирующих воспоминаний и чувств, однако, они же могут создавать препятствия или внутреннее сопротивление психотерапевтической переработке проблемных переживаний личности.

Наиболее распространенные механизмы психологических защит могут быть представлены в виде нескольких групп. Первую составляют психологические защиты, которые объединяют отсутствие переработки того, что вытесняется, отрицается, подавляется или опускается. Близкими к нему считаются способы перцептивной защиты, состоящие в реакциях автоматического невосприятия болезненного расхождения поступающей и имеющейся информации.

Вторая группа психологических защит связана с преобразованием (искажением) содержания мыслей, чувств или поведения, например, при помощи рационализации, интеллектуализации, интерпретации, смещения или проекции.

Третья группа способов психологических защит составляют механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения. К ним относятся механизм реализации в действии, при котором активизируется экспрессивное поведение, что может составлять также основу психологической зависимости от алкоголя, наркотиков и лекарств.

К четвертой группе могут быть отнесены манипулятивные механизмы психологической защиты типа регрессии, фантазирования или ухода в болезнь с целью уменьшения тревоги и ухода от требований реальной жизни.

В результате проведенного исследования членов национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ, установлено наличие суммарного проявления психологической защиты у 60% обследованных (средний уровень), при этом у 40% данный феномен не превышал диагностического значения (низкий уровень) (рис. 1).

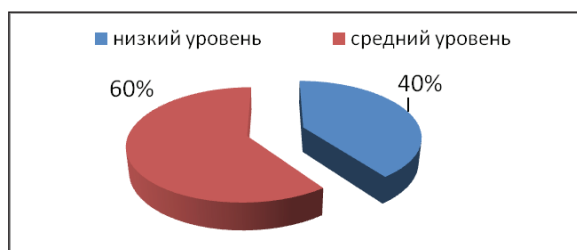


Рисунок 1. Суммарный показатель психологической защиты у спортсменов национальной команды по гребле на байдарках и каноэ

Вместе с тем, осуществлялась оценка уровня выраженности каждого из тестируемых механизмов психологической защиты у обследованных спортсменов (табл. 1).

Как видно из полученных данных, наибольшую значимость при нарастании выраженности психологической защиты начинает приобретать отрицание и интеллектуализация. Это является прогностически благоприятным вариантом развития феномена адаптации. Некоторая диаметрально противоположность в механизмах формирования защиты, возможно, приобретает длинным возрастным коридором обследованных спортсменов.

Вид психологической защиты	Низкий уровень, n=25	Средний уровень, n=25	Высокий уровень, n=25
Отрицание	20%	68%	12%
Вытеснение	76%	24%	0%
Регрессия	96%	4%	0%
Компенсация	56%	40%	4%
Проекция	28%	48%	24%
Замещение	68%	28%	4%
Интеллектуализация	16%	64%	20%
Реактивное образование	76%	12%	12%

Таблица 1. Распределение уровня выраженности психологической защиты у спортсменов – гребцов

Высокие значения механизма проекции, тем не менее, не являются критическим для повышения спортивного результата, но отражает некоторые ассортативные особенности «спортивного» темперамента. Распределение вариантов психологических защит по профилю представлено в таблице 2.

Профиль психологической защиты	Значимость профиля
Деструктивные типы психологической защиты: вытеснение, проекция	23%
Умеренно-допустимые типы психологической защиты: отрицание, регрессия, замещение	62%
Конструктивные типы психологической защиты: компенсация, интеллектуализация, реактивное образование	25%

Таблица 2. Значимость профиля психологической защиты в стрессовых ситуациях

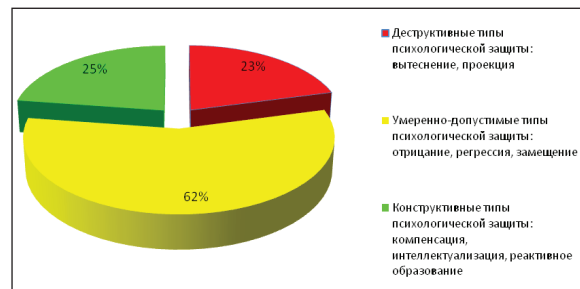


Рисунок 2. Типы психологической защиты спортсменов, %

Анализ таблицы 2 показал, что в структуре профилей психологической защиты у членов национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ преобладают умеренно-допустимые варианты (62%). По 25% и 23% спортсменов имеют соответственно конструктивный и деструктивный типы психологической защиты (рис. 2).

Известно, что жизнь человека находится под влиянием двух важных с точки зрения психологии и физиологии факторов: день и ночь, темнота и свет. Ночь создает условия, которые раньше делали невозможной деятельность человека. День давал возможность снова стать деятельным. Ночь вынуждала его к пассивности и покою. Тело также вступало в фазу отдыха. День создает возможность для деятельности, все функции тела усиливаются; организм настраивается на работу. Свет

и темнота, а вместе с тем и краски связаны с днем и ночью, с темной синевой ночного неба и светлой желтизной дневного света. Темно-синий цвет — это цвет покоя и пассивности, светло-желтый цвет — это активность и расцвет. Для примитивного человека активность, как правило, принимала две формы: он или охотился и напал, или на него охотились, и он должен был защищаться от нападения. Активность служила завоеванию и обогащению или сохранению собственной жизни. Действия нападения и завоевания представляются красным цветом, самоутверждение — зеленым цветом.

№	Название цвета	Среднестатистические значения, $X \pm \sigma$	
		Январь 2014г.	Апрель 2014г.
1	Темно-синий	$7,0 \pm 2,63$	$6,0 \pm 2,41$
2	Сине-зеленый	$4,0 \pm 1,87$	$1,0 \pm 0,28$
3	Оранжево-красный	$3,5 \pm 1,92$	$5,0 \pm 1,69$
4	Желтый	$2,5 \pm 1,29$	$7,5 \pm 3,42$
5	Фиолетовый	$3,0 \pm 2,34$	$2,0 \pm 1,36$
6	Коричневый	$8,0 \pm 4,73$	$3,5 \pm 1,48$
7	Черный	$3,5 \pm 2,51$	$7,5 \pm 2,94$
8	Серый	$4,5 \pm 2,45$	$3,5 \pm 1,46$

Таблица 3 – Численные показатели цветовых предпочтений у мужчин (байдарка, $n = 10$ чел.)

Уровень нервно-психической напряженности после тренировочного сбора в январе 2014г. (г. Мозырь). Испытуемые справляются со своими обязанностями в пределах средних сложившихся требований. В повседневной обстановке они переходят от работы к отдыху и обратно, от одного вида деятельности к другому без существенных затруднений. В случае необходимости способны преодолевать усталость волевым усилием, однако после этого в их действиях и самочувствии просматривается длинный «шлейф» сниженной работоспособности. Для сохранения здоровья и работоспособности испытуемым требуется относительно четкое субъективное разделение времени работы и отдыха.

Уровень нервно-психической напряженности перед соревнованиями (Кубок Республики Беларусь, г. Брест, апрель 2014г.): оптимальная мобилизация физических и психических ресурсов, установка на активное действие. В экстремальной ситуации наиболее вероятна высокая скорость ориентировки и принятия решений, целесообразность и успешность действий.

№	Название цвета	Среднестатистические значения, $X \pm \square$	
		Январь 2014г.	Апрель 2014г.
1	Темно-синий	$6,5 \pm 2,74$	$7,0 \pm 3,14$
2	Сине-зеленый	$4,5 \pm 1,96$	$4,5 \pm 2,05$
3	Оранжево-красный	$1,0 \pm 0,06$	$5,5 \pm 3,08$
4	Желтый	$4,5 \pm 1,84$	$1,0 \pm 0,36$
5	Фиолетовый	$2,0 \pm 0,92$	$4,0 \pm 1,64$
6	Коричневый	$6,0 \pm 3,06$	$3,5 \pm 1,39$
7	Черный	$8,0 \pm 2,94$	$8,0 \pm 3,26$
8	Серый	$3,5 \pm 1,05$	$2,5 \pm 0,92$

Таблица 4 – Численные показатели цветовых предпочтений у мужчин (каноез, $n = 9$ чел.)

В период тренировочного сбора по ОФП (январь 2014г., г. Бобруйск) у испытуемых гребцов – каноистов наблюдался средний уровень нервно-психической напряженности. Преобладала установка на активную физическую деятельность. Их энергоресурсов достаточно для более-менее регулярных всплесков сверх активности и напряжения, недоступных большинству других людей. В условиях мотивированной деятельности они не испытывали трудностей к выполнению тренировочных заданий. К острым ощущениям не стремятся. Из стрессовых ситуаций выходят с достоинством.

Уровень нервно-психической напряженности перед соревнованиями (Кубок РБ, г. Брест, апрель 2014г.): оптимальная мобилизация физических и психических ресурсов, установка на активное действие. В экстремальной ситуации наиболее вероятна высокая скорость ориентировки и принятия решений, целесообразность действий.

Уровень нервно-психической напряженности после тренировочного сбора в январе 2014г. (г. Мозырь). Испытуемые справляются со своими обязанностями в пределах средних сложившихся требований. В повседневной обстановке они переходят от работы к отдыху и обратно, от одного вида деятельности к другому без существенных затруднений. В случае необходимости способны преодолевать усталость волевым усилием, однако после этого в их действиях и самочувствии просматривается длинный «шлейф» сниженной работоспособности. Для сохранения здоровья и работоспособности испытуемым требуется относительно четкое субъективное разделение времени работы и отдыха.

Уровень нервно-психической напряженности перед соревнованиями (Кубок РБ, г. Брест, апрель 2014г.): оптимальная мобилизация физических и психических ресурсов, установка на активное действие. В экстремальной ситуации наиболее вероятна высокая скорость ориентировки и принятия решений, целесообразность и успешность действий.

№	Название цвета	Среднестатистические значения, $X \pm \square$	
		Январь 2014г.	Апрель 2014г.
1	Темно-синий	$7,0 \pm 3,72$	$6,0 \pm 2,31$
2	Сине-зеленый	$3,5 \pm 1,08$	$4,0 \pm 1,24$
3	Оранжево-красный	$2,0 \pm 0,95$	$3,0 \pm 1,69$
4	Желтый	$3,5 \pm 1,06$	$4,5 \pm 1,42$
5	Фиолетовый	$2,0 \pm 0,84$	$3,0 \pm 1,36$
6	Коричневый	$5,0 \pm 2,36$	$4,5 \pm 2,48$
7	Черный	$8,0 \pm 3,97$	$6,5 \pm 2,94$
8	Серый	$5,0 \pm 2,05$	$4,5 \pm 1,46$

Таблица 5 – Численные показатели цветовых предпочтений у женщин (байдарка, $n = 6$ чел.)

В период учебно-тренировочного сбора по ОФП в январе 2014г. в г. Гомеле у испытуемых наблюдался незначительный уровень нервно-психической напряженности. В основном преобладала установка на активную физическую деятельность. В условиях мотивированной деятельности они не испытывали трудностей.

Уровень нервно-психической напряженности перед соревнованиями (Кубок РБ, г. Брест, апрель 2014г.):

- оптимальная мобилизация физических и психических ресурсов, установка на активное действие. В экстремальной ситуации наиболее вероятна высокая скорость ориентировки и принятия решений, целесообразность и успешность действий. Потребность в действии, в общении, в эмоциональной вовлеченности, в переменах. Оптимистичность, эмоциональная неустойчивость, легкая вживаемость в разные социальные роли, демонстративность, потребность нравиться окружающим, зависимость от средовых воздействий, поиск признания и стремление к сопричастности в межличностном взаимодействии.
- тенденция к уходу от ответственности. В выборе вида деятельности наибольшее значение придается тому, чтобы сам процесс деятельности приносил удовольствие. Любые формальные рамки тесны и плохо переносятся. Выраженная эмоциональная переключаемость без глубины переживаний и непостоянство в привязанностях. Непосредственность чувств, пристрастие к забавам, игровому компоненту в деятельности.
- стремление к независимой позиции, оригинальность суждений, своеобразие интересов, увлеченность, потребность в «особых» переживаниях и отношениях, которым отдается предпочтение перед конкретными и реальными целями.
- самолюбивое отстаивание своих позиций в данный момент актуально. Потребность в большей эмоциональной вовлеченности, эротичность.
- – блокирована потребность в независимости. Ситуация вызывает неудовлетворенность. Повышенный самоконтроль помогает скрыть свою ранимость. Сложившиеся отношения тягостны, однако потребность в свободе действий сталкивается с опасениями в разрыве контактов, создающих атмосферу доброжелательности и сотрудничества. Стремление избежать любых ограничений, стесняющих свободу дальнейшего роста и повышения престижа личности.

Выводы

1. Динамика развития психологической защиты при нарастании тренированности и выносливости не должна ограничивать «верхнюю планку» – предел физиологически возможного адаптивного потенциала при мобилизации эндогенных механизмов обеспечения конечного спортивного результата.
2. Установлено, что в экстремальной ситуации наиболее вероятна высокая скорость ориентировки и принятия решений, целесообразность и успешность действий, оптимальная мобилизация физических и психических ресурсов.

Литература

1. Бодров, В. А. Информационный стресс / В. А. Бодров. – М. : ПЕРСЭ, 2000. – 350 с.
2. Брушлинский, А. В. Проблема психологии субъекта / А. В. Брушлинский. – М.: ИП РАН, 1994. – 108 с.
3. Губа, В.П. Управление резервными возможностями организма: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спортивная книга, 2011. – 172 с.: ил.
4. Грошев, И. В. Психофизиологические различия мужчин и женщин / И. В. Грошев. – М. : Из-во Мос. психолого-социального института, 2005. – 464 с.
5. Егорова, М. С. Психология индивидуальных различий / М. С. Егорова. – М. : Планета детей, 1997. – 328 с.
6. Климов, Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от психологических свойств нервной системы / Е. А. Климов. – Казань, изд-во Казан. ун-та, 1989. – 384 с.
7. Психология индивидуальных различий / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и В. Я. Романова. – 2-е изд. – М. : «Че Ро», 2002. – 776 с.
8. Родионов, А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
9. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. /А.В.Родионов. – М.: Академический проект, 2004. – 576с.
10. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2003. – 720 с.
11. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 384 с.
12. Цветовой личностный тест: Практическое пособие / В.В. Драгунский. – Минск : Харвест, 2000. – 448 с.
13. Fox, E. L., Bower, R. W., Foss, M. L. The Physiological basis for Exercise and Sport. – Madison, Dubuque: Brown and Denchwarck, 1993. – 710 p.

Spis treści

Dębowski J.: Tomasz z Akwinu o kulturze fizycznej	5
Baj-Korpak J., Soroka A., Sudol G.: Poziom aktywności fizycznej studentów kierunku Wychowanie Fizyczne AWF w Krakowie	9
Urych I.: Zmiana społeczna w kulturze fizycznej – bezpieczeństwo versus zagrożenie	16
Wójcik Z.: Brydż sportowy w Lidzbarku Warmińskim w czasach Polski Ludowej	21
Mandziuk M., Stępień E., Niżnikowska E.: Motywy kobiet do uczestnictwa w zajęciach aqua fitness – przejawem zdrowego stylu życia	26
Kukla P., Lipecki K., Lic Ł.: Umiejętność reagowania na stresujące wydarzenia studentek turystyki i rekreacji UEK w zależności od ich aktywności i sprawności fizycznej oraz komponentów budowy ciała	31
Joanna Baj-Korpak J., Kunts M.: Aktywność fizyczna studentów Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej	37
Baj-Korpak J., Kunts M., Podzyubanchuk T.: Aktywność fizyczna lekarzy na przykładzie pracowników szpitali w Brześciu	44
Stępień E., Niżnikowska E., Stępień J., Szepeluk A.: Aktywność rekreacyjna studentów białskich uczelni w zależności od ich płci	49
Dąbrowski D., Zbucki Ł.: Ocena realizacji indywidualnego spędzania czasu wolnego przez młodzież na terenach leśnych	56
Масловский Е.А., Соболевски К.Л., Соболевска-Василевска С., Яковлев А.Н.: Теоретико-методологические основания к сохранению физического и «телесного» здоровья и первичной профилактики заболеваний на начальных этапах занятий с детьми легкоатлетическим спортом	61
Журавский А.Ю., Маринич В.В.: Оценка психологической устойчивости гребцов к стрессовым ситуациям в процессе подготовительной и соревновательной деятельности	65
Starosta W., Żurek P.: Pojęcie, znaczenie i uwarunkowania „czucia piłki” w tenisie stołowym w opinii wysoko zaawansowanych zawodników i trenerów	69
Масловский О.Е., Буцкевич Л.Н., Кузмицкая Е.А., Мойсеенко Ю.Н., Кныш О.А.: Теоретико-методологическое обоснование концепции «ложных», обманых технических действий в спортивных играх и в видах борьбы	75
Urych I.: Motoryczność człowieka	78
Soroka A.: Zróżnicowanie techniki strzałów uczestników młodzieżowych mistrzostwach świata w piłce nożnej	86
Śledziewski D., Zakrzewski T., Norkowski H., Kuder A.: Ocena wybranych cech budowy i składu ciała oraz sprawności i wydolności fizycznej bramkarzy trenujących piłkę nożną jako determinanty selekcyjnej	93
Boraczyńska S., Boraczyński T., Boraczyński M., Anna Michels A.: Budowa somatyczna a zdolności siłowe i siłowo-szybkościowe gimnastyczek sportowych w wieku 7-8 lat	99
Norkowski H., Śledziewski D., Perkowski K., Kuder A.: Struktura intensywności wysiłku zawodników pełniących różne funkcje podczas gry w piłkę ręczną	108
Масловский Е.А., Соболевски К.Л., Соболевска-Василевска С., Ярошевич В.Г.: Влияние атлетической подготовки спортивно-ориентированного характера на скоростно-силовые характеристики скелетных мышц опорно-двигательного аппарата и строительство формы тела женщин 17-20 лет	113
Масловский О.Е., Буцкевич Л.Н., Кузмицкая Е.А., Мойсеенко Ю.Н., Кныш О.А.: Особенности моделирования двигательных режимов соревновательной деятельности в настольном теннисе на начальном этапе подготовки	123
Хижевский О.В., Стадник В.И.: Особенности согласования уровней мышечных напряжений в видах борьбы в условиях прогрессирующей мощности и координации специально подобранных упражнений	125
Шакура А.А.: К вопросу об индивидуализации учебно-тренировочного процесса юных спортсменов в гребле на каноэ	131
Саскевич А.П., Масловский Е.А., Соболевски К.Л., Соболевска-Василевска С.: Оптимальные условия использования технико-тактических действий в соревновательный период	133
Шакура А.А., Масловский Е.А., Журавский А.Ю., Соболевски К.Л., Соболевска-Василевска С.: Особенности построения годовых циклов тренировки в гребле на каноэ, направленных на развитие силовой выносливости на суше и на воде с учетом новой концепции индивидуального обучения	136
Саскевич А.П., Масловский Е.А., Яковлев А.Н., Беленко В.А.: Эффективность использования игровых упражнений в усложнённых условиях и их влияние на уровень физической и технической подготовки юных футболистов разных возрастных групп	140
Масловский Е.А., Соболевски К.Л., Семенов В.Г., Яковлев А.Н.: Гармония физического и социокультурного феноменов в реализации артпластических и психомотивных технологий в образовательном пространстве Белорусии и России	146
Давыдов В.Ю., Журавский А.Ю.: Морфофункциональная оценка индивидуальных возможностей высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в условиях соревновательной деятельности	149

<i>Семенов В.Г., Масловский Е.А., Соболевски К.Л., Загrevский В.И.: Инновационная сенсорно-моторная модель осознаваемости движений в спринтерском беге</i>	155
<i>Golubowski L.: Wykorzystanie badań statystycznych w sporcie i kulturze fizycznej</i>	158
<i>Golubowski L.: Rozważania autorskie. Gospodarka narodowa, szkoła wyższa – wiedza, umiejętności, kompetencje</i>	162
<i>Golubowski L.: Ekonomia sportu i kultury fizycznej – przemyslenia autora</i>	165
<i>Wójcik Z.: Infrastruktura sportowo-turystyczna i kadry szkoleniowe w Lidzbarku Warmińskim w latach 1945–1989</i>	169
<i>Soroka A., Baj-Korpak J., Bernacka R.E.: Aktywność turystyczna młodzieży wiejskiej ze szkół ponadgimnazjalnych z powiatu radzyńskiego</i>	178
<i>Stępień J., Stępień E., Niżnikowska E., Kozłowska E., Parafiniuk M., Baj-Korpak J.: Agroturystyka a zrównoważony rozwój obszarów wiejskich Lubelszczyzny w opinii turystów i kwaterodawców</i>	183