

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы V Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 9–11 октября 2014 г.

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2014

УДК 796
ББК 75
А43

Редакционная коллегия:

С. М. Блоцкий, кандидат педагогических наук (ответственный редактор);
П. В. Квашук, доктор педагогических наук, профессор;
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 научно-практических мероприятий
Министерства образования Республики Беларусь
и приказу по университету № 958 от 01.10.2014 г.

Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы
А43 V Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 9–11 окт. 2014 г. / УО МГПУ
им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2014. –
237 с.
ISBN 978-985-477-524-1.

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 978-985-477-524-1

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

В.И. Стадник¹, В.Г. Ярошевич², Р.В. Стадник¹

¹Полесский государственный университет

²Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина

Введение. Концентрированная скоростно-силовая подготовка, применяемая на разных этапах годичного цикла в спортивных единоборствах, является стимулирующим фактором для показа высоких результатов спортсменами. Вместе с тем, при развитии скоростно-силовых способностей акцентируется внимание на необходимость локального развития определенных групп мышц, сохраняя при этом рабочий тонус на протяжении всего выполнения основного упражнения.

По данным ведущих специалистов, эффективность методов специальной силовой тренировки квалифицированных борцов в подготовительном периоде во многом зависит от формирования способности к выполнению мощного усилия в бросковой части упражнения разгибателями тела с активным участием мышц спины.

Сила, проявленная в каждом целенаправленном движении, всегда специфична и вместе с тем отражает качественную направленность применяемых для ее развития средств. При выборе принципа стимуляции нервно-мышечного напряжения, равно как и при выборе для его реализации средств и способа применения, необходимо исходить из характера движений в специализируемом упражнении. Это один из самых приоритетных принципов специальной физической подготовки, выделенных Ю.В. Верхошанским и И.А. Тер-Ованесяном. В связи с этим надо руководствоваться критериями подбора средств. По мнению Д.М. Илиева, следует начинать с определения принципа стимуляции силы. Затем необходимо подобрать наиболее эффективно реализующие его средства и, наконец, определить метод развития силы, т. е. способ выполнения этих средств. При этом, желательно отобрать такие

средства, которые одновременно давали бы высокий тренировочный эффект как по форме движения, направлению усилия, так и по режиму работы мышц.

Опорные концепции скоростно-силовой подготовки в спортивных единоборствах. Рост спортивного мастерства непосредственно обусловлен развитием специфических двигательных качеств спортсмена применительно к избранному виду спортивной деятельности. По заключению многих специалистов, при включении концентрированных скоростно-силовых упражнений в тренировочный процесс борцов следует ориентироваться на:

- постепенное и последовательное увеличение интенсивности тренирующего воздействия;
- то, что применению скоростно-силовых упражнений должна предшествовать основательная силовая подготовка;
- с целью предупреждения травматизма при использовании скоростно-силовых упражнений необходимо и после них выполнять медленные силовые упражнения в динамическом режиме.

Оптимальный путь повышения уровня скоростно-силовой подготовленности борцов может быть обеспечен за счет ряда факторов:

- увеличение максимума динамического усилия, проявляемого во всех специальных скоростно-силовых упражнениях;
- существенное увеличение импульса силы в рабочих фазах в упражнениях, выполняемых с чучелами, пассивными и активными партнерами с небольшими, средними и большими отягощениями в структуре ведения схватки и во вспомогательных упражнениях борцовского характера;
- одновременной работы всех суставов биомеханической цепи, разгоняющей «рабочую точку» (конечная точка кинематической цепи) как в основном упражнении, так и в специально-подготовительных; предельная сила мышц, работающих в этих суставах, а также ускорения в этих суставах значительно выше, чем в отдельных суставах, работающих поочередно;
- сохранение временных характеристик движения в упражнениях с отягощением;
- увеличение градиента силы в упражнениях с отягощением.

Между спортсменами низкой, средней квалификации и спортсменами, достигшими уровня высшего мастерства, отмечена существенная разница в общем объеме тренировочной работы с максимальными и субмаксимальными напряжениями (от 6–7% до 17–20%).

Скоростно-силовые качества эффективно развиваются также при использовании упражнений, преимущественно с небольшими отягощениями (порядок 20% от максимума) при сочетании их (для ациклических одноопорных упражнений) с весом до 40% от максимума в отношении 5:1.

Построение системы физической подготовки в скоростно-силовых видах спорта в контексте соотношения «сила-быстрота» целесообразно осуществлять в пользу второго компонента (быстрота). Экспериментальными исследованиями А.П. Бондарчука показано, что более выгодно, когда второй компонент (быстрота) преобладает над первым и менее результативно соотношение, направленное в сторону силовых способностей. Атлеты, обладающие высоким уровнем развития быстроты более перспективны в росте спортивных результатов. Однако присутствие в планах подготовки силовых упражнений необходимо по многим причинам. Ведь только при увеличении веса отягощения и быстроты перемещения груза повышается степень мышечного напряжения и, следовательно, уровень развития силы.

Специалисты (Е.А. Масловский, 2005; В.Г. Семенов, 2005) рекомендуют использовать для оценки уровня развития быстрой силы разгибателей и сгибателей бедра, голени, стопы, туловища максимальное количество движений с отягощением (10–15% от максимума) за фиксированное время – 6 секунд, а для оценки силовой выносливости – 30 или 40 секунд (в зависимости от упражнения).

По мнению Ю.В. Верхошанского, путь совершенствования мобилизационных способностей организма спортсмена подниманием предельного и около предельного веса обязательно приведет спортсмена к повышению его специальной работоспособности, выражающейся в умении развивать кратковременные усилия большой мощности. При этом возможен также путь прогрессивно возрастающего сопротивления, когда прирост мышечной массы не стоит на первом месте. Этот вариант приемлем для спортсменов с выраженными индивидуальными особенностями в проявлении быстроты и силы или в связи с изменившимися задачами специальной силовой подготовки.

Результаты исследований специалистов показали, что исключение силовых упражнений из тренировок борцов уже через месяц приводит к снижению уровня проявления силовых показателей. Силовые упражнения со штангой и другими отягощениями рекомендуется применять наравне с борцовскими упражнениями как основные средства бросковой подготовки. Вместе с тем, в тренировке борцов в оптимальном объеме должны использоваться упражнения динамического характера – с меньшим весом отягощения.

Эффективным средством специальной силовой подготовки борцов являются упражнения с изменением условий их выполнения, когда целесообразно избирательно тренировать мышцы нижних и верхних конечностей, туловища в различных режимах их работы. Примерами упражнений в уступающем

режиме могут служить упражнения с повышенной нагрузкой в фазе амортизации: упражнения с большим весом, прыжки в глубину, специальные упражнения с весами и гириями и др.

Особенно большое значение имеют координационные упражнения с быстрым переходом с уступающего режима работы на преодолевающий. Это специальные упражнения, направленные на совершенствование координации работы нижних конечностей в сочетании с работой мышц верхних конечностей и туловища (броски ядра снизу вперед и назад через голову).

Следует уделять должное внимание и подбору специальных упражнений с целью укрепления мышечных групп, принимающих на себя основную нагрузку при ведении схватки. Поэтому все эти упражнения должны подбираться с учетом принципа сопряженного воздействия в соответствии со структурой движений и режимами меняющихся усилий.

Вместе с тем, при разработке и обосновании методов развития силы не должно быть чрезмерного увеличения структурных соответствий тренировочных средств специальному упражнению. Формальное понимание принципа динамического соответствия может неоправданно сузить круг тренировочных средств и тем самым исказить идею этого принципа, которая заключается не в буквальном копировании в тренировке движений специализируемого упражнения, а в подборе определенного круга средств, соответствующих последнему по наиболее важным двигательным характеристикам и в направленном совершенствовании их путем создания таких условий, в которых они получают возможность неуклонно развиваться.

В частности, Ю.В. Верхошанским, А.П. Бондарчуком отмечается, что необходимо развивать способность к концентрации волевого усилия к проявлению силы взрывного характера, к быстрому расслаблению мышц после максимального напряжения и следующего за расслаблением мощного повторного напряжения. А такие качества нервно-мышечного аппарата свойственны в полной мере представителям борцовской профессии.

Базисная основа, на которой держится весь организм борца, – это позвоночник, очень гибкий и эластичный аппарат. Он обладает упругостью за счет дисков, расположенных между позвонками, особенно за счет хрящевых дисков (1/4 часть длины позвоночника), которые увеличивают его длину и подвижность. Диски, в силу своего строения, служат главным амортизатором при вертикальных давлениях сверху и толчках снизу. В целом, позвоночный столб – очень хрупкая конструкция, особенно при давлениях сверху, когда борец нагружает позвоночный столб большими отягощениями. Это сплющивает диски между позвонками, меняет их форму, толщину, что при чрезмерной нагрузке весом создает предпосылки для хронических травматических явлений. Надежность позвоночника при таких силовых нагрузках обеспечивает «мышечный корсет», укрепляющий позвоночник. В противном случае межпозвоночный диск становится «слабым звеном», так как неправильно подобранные упражнения и чрезмерный вес отягощений мешает межпозвоночному диску всасывать питательную жидкость и способствует его «высыханию». Это приводит к тому, что верхняя часть позвонка теряет подвижность и весь этот сегмент становится неповоротливым. Конечный негативный результат – так называемая «жесткая спина», а это мешает правильному функционированию позвоночника. Обезопасить этот процесс возможно с помощью методического приема чередования напряжения с силовым последующим расслаблением работающего участка мышц. Очень полезны следующие действия:

1. Массаж закрепощенных мышц спины и шеи (в том числе с помощью специальных массажных приборов).
2. Растяжка после каждой тренировки для освобождения дисков и выходящих нервных путей.
3. Висы (в том числе и головой вниз) пассивные и активные (с поворотными), а также с выполнением борцовских движений с чучелом и партнерами и с принудительной тягой партера за ступни ног или с использованием гравитационных сил (вес собственного тела).
4. Использование специальных упражнений в висе на перекладине в виде «скручивающих» движений.

В отношении силового развития нижних конечностей целевые критерии успешности избранных упражнений и их направленности воздействия должны иметь четкую ориентировочную основу – все нагрузки в основном должны быть направлены на укрепление сухожильной части, а не на работу мышечной части. В занятиях обычно недостаточно упражнений на сопротивление давлению, поэтому тренировки сухожилий и связок становится реальной при уходе от обычного динамического режима (сгибание-разгибание). Для сухожилий нужны режимы нагрузок, создающие напряжения в большей мере на удержание и сопротивление.

Особенно это касается нижнего звена ног – стопы, в которой 26 костей, скрепленных в единую массу. На ее мелком пространстве естественно огромное количество связок и сухожилий, в основном страдающих от нагрузок. Чаще травмируется ахиллово сухожилие, но в большей мере слабеют и переутомляются сухожилия для подошвенного сгибания пальцев. Длинная связка на подошве не случайно может выдержать напряжение на растягивание до 400–500 кг.

Надо осмыслить с позиции выбора путей упражняемости, что стопа есть главная опора и рычаг для сохранения устойчивости нашего тела и возможности передвижения (прямолинейное и вращательное движение). Стопа работает в основном как амортизатор, а колено смягчает идущее усилие своим сопротивлением сгибанию.

С позиции техники борцовских движений в бросковой части упражнения следует выделить следующие направления в тренировке стопы :

1. Развитие подошвенных сгибателей пальцев играет огромную роль, так как их усилия передаются через расположенный «высоко» голеностопный сустав, в котором есть таранное и подтаранное сочленения.

2. Таранная и пяточная кости, по сути, образуют еще «сустав над стопой», так называемую пирамиду из небольших по площади сочленений. С учетом пяточно-носового способа выхода на старт приема передвижения борца по кругу влево или вправо этот момент приобретает особо важное значение в силовой подготовке стопы. Поэтому следует дифференцировать силовую подготовку стопы в двух зонах упражняемости (1 зона – подошвенных сгибателей пальцев – амортизационные свойства подошвенного свода стопы и 2 зона – пяточной кости и таранно-пяточной межкостной связки – «упорные свойства» стопы в контексте укрепления сустава над стопой – «пирамиды»). Этот своеобразный «рычаг» выступает в качестве пассивной опоры, особенно в области поперечных зон стопы и вокруг мелких связок и разных сухожилий.

Заключение (выводы)

1. Развитие скоростно-силовых способностей происходит до тех пор, пока тренировочное средство выполняется на высокой скорости и качественно. Поэтому подготовка борца должна иметь подчеркнуто выраженный мощностный характер.

2. Подбор упражнений будет правильным, борец может (в состоянии) технически правильно выполнять задание с определенной скоростью, при высоком темпе повторений в каждом подходе. Изменение интенсивности в силовых упражнениях возможно путем дифференциации величины сопротивления, темпа движений и пауз отдыха. Следует учитывать, что тренировка на пониженном уровне интенсивности не мобилизует в должной степени деятельность нервно-мышечного аппарата.

3. Тренировка быстрой, взрывной силы имеет важную особенность перед другими видами подготовки борцов, так как здесь первостепенное значение имеют состояние оптимальности и подвижности нервных процессов. Важно точно определить состояние нервно-мышечного аппарата при работе с отягощениями, когда акцент тренировки смещается в сторону развития силовой выносливости.

4. Модификация структуры локально-избирательных упражнений силовой направленности позволяет одновременно воздействовать на улучшение как всего комплекса силовых соотношений мышц, адекватных структуре двигательного действия в видах борьбы (дзюдо, рукопашный бой, самбо), так и силовых соотношений мышц на уровне звеньев нижних и верхних конечностей, туловища. Вектором направленности специальной силовой подготовки является не столько достижение высокого уровня моторного потенциала мышц нижних и верхних конечностей вообще, сколько локальная проработка (в плане конвергентности развития сгибателей и разгибателей) всех участвующих мышц с учетом режимов работы по фазам движений в борцовских упражнениях

5. Для оценки типологии двигательных проявлений (кондиционная подготовка) у студентов, занимающихся спортивными единоборствами, использовался метод контрольных упражнений, оценивающий его способность выполнить за минимально короткий отрезок времени фиксированное количество движений на специальных тренажерах – в формате быстрой силы (6 повторений) и силовой выносливости (15–20 или 30–40 повторений) для сгибателей и разгибателей мышц туловища, бедра, голени и рук и подошвенного сгибания стопы.

Литература

1. Закараев, Ю. М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости борцов / Ю. М. Закараев // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1982. – С. 49–51.
2. Зациорский, В. М. Физическая подготовка борцов / В. М. Зациорский. – М: Изд-во Рыбари, 2004. – 224с.
3. Ивлев, В. Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе / В. Г. Ивлев // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1980. – С. 20–23.
4. Игуменов, В. М. Спортивная борьба / В. М. Игуменов. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
5. Ионов, С. Ф. Исследование методики совершенствования технических действий на основе специальной скоростно-силовой подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук / С.Ф. Ионов. – М., 1973. – 19 с.
6. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2005. – 272 с.
7. Климин, В. П. Индивидуализация подготовки борцов / В. П. Климин. – М.: ФиС, 1984. – 178 с.
8. Масловский, Е.А. Биомеханика с позиции кинезиологии, учебное пособие / Е.А. Масловский, В.И. Стадник, В.И. Загrevский. – Пинск: ПолесГУ, 2012 – 255 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Блоцкий С.М. Современное состояние и перспективы развития физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в УО МГПУ им. И. П. Шамякина3

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

Белова Т.Ч., Тонкоблатова И.В. Роль занятий по волейболу в формировании здорового образа жизни студентов	5
Беспутчик В.Г., Ярмолюк В.А. Интеграция умственной и физической деятельности младших школьников средствами игровой аэробики	6
Бобренко І. В. До проблеми розвитку просторового орієнтування старших дошкільників з розумовою відсталістю засобами фізичного виховання.....	8
Брускова И.В., Еремова Н.Г. Распределение времени в режиме дня студентов спортивного факультета педагогического вуза....	9
Брускова И.В., Еремова Н.Г. Организация рационального питания как один из компонентов здорового образа жизни учащейся молодежи	10
Буцько А.В. Валеологическая грамотность как предпосылка формирования здорового образа жизни	11
Глазько Т.А., Глазько А.Б., Лепешинская И.А., Суша З.Н. Здоровьеориентированная подготовка студентов педагогических специальностей.....	13
Гонестова В.К. Сравнительная характеристика состояния регуляции системы кровообращения паралимпийцев с глубокими нарушениями зрения циклических и ациклических видов спорта	15
Горовой В.А. Фридайвинг как форма физической рекреации.....	17
Дегтярева Е.И., Дойняк Ю.П., Зинкевич О.В. Оценка адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы у детей и подростков Гомельского региона	18
Досин Ю.М., Ягур В.Е., Игонина Е.Н. Опорный аппарат и здоровье (проблемы физического воспитания)	20
Жадько Д.Д., Курбанов Д.И., Олешкевич Р.П. Физическая активность и распространенность вредных привычек у студентов Гродненского государственного медицинского университета	22
Зайцева Н.В., Черкас С.В. Роль физкультурного образования в жизни белорусского общества	23
Зайцева Н.В., Глазырина Л.Д. Взаимосвязь умственного и физического воспитания детей до школы в контексте педагогических идей Е.А. Аркина	25
Игонина Е.Н. Роль природного фактора в оздоровлении студенческой молодежи	26

Каулина Е.М. Использование подвижных игр (как средства адаптивной физической культуры) в реабилитации детей с отклонениями в состоянии здоровья	28
Клинов В.В., Коледа В.А. Основные подходы к изучению культуры здорового образа жизни.....	29
Клинов В.В., Серков А.В. Культура здорового образа жизни как важный фактор в достижении спортивных результатов.....	32
Клинова И.В., Щур С.Н. Теоретические основы культуры досуга старшеклассников	33
Кожедуб М.С., Нарский Г.И. , Мельников С.В. Роль фитнеса в укреплении здоровья женщин среднего возраста.....	35
Кожедуб М.С., Ворочай Т.А. Уровень потребностей и отношение женщин среднего возраста к занятиям ОФК	37
Кошман М.Г. Научно-теоретические основы технологии игрового проектирования в профессиональном физкультурном образовании	38
Куликов В.М., Тимофеев А.А. Особенности формирования потребности студентов в занятиях физической культурой и спортом	40
Масло М.И., Масло И.М., Чумак А.П. Значение подвижных игр в системе физического воспитания и спорта.....	41
Подило И.А. Повышение мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом	42
Скидан А.А., Врублевский Е.П. Оценка эффективности оздоровительных занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста	44
Соколов В.А., Аль-БшениФатхи Али Влияние спортивной активности и массажа на улучшение функционального состояния больных.....	46
Стародубцев А.В., Старыгин С.С., Старыгин В.С. Воспитание культуры здорового образа жизни студентов	47
Титова Е.М. Особенности адаптации биоэлектрической активности миокарда к тренировочным нагрузкам у спортсменов с глубокими нарушениями зрения в зависимости от специализации в годичном цикле подготовки.....	48
Федорюк О.В., Попель С.Л. Рекреаційно-оздоровча активність та морфо-функціональні показники організму людей 55–65 років	51
Харазян Л.Г. Развитие двигательной способности стопы и голени у детей 6–10 лет с нарушениями зрения	52
Черкас С.В. Влияние религиозных взглядов на становление физкультурного образования Белорусского Полесья в XVIII–XIX века	54

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Афонько О.М. Менеджмент качества образования студентов по дисциплине «Физическая культура»	56
Афонько О.М. Индивидуально-дифференцированный подход в практике решения задач учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье»	58
Барков В.А., Бондарович Е.В. Инновационные процессы в физическом воспитании	59
Блоцкая Ю.В., Роговик Р.М., Мурашко А.Н. Изучение отношения к занятиям физической культурой и спортом у студентов непрофильных специальностей (на примере филологического факультета) в УО МГПУ им. И.П. Шамякина	60
Борисова М.М. Фрисби в процессе обучения метанию старших дошкольников	61
Борисок А.А., Дранец В.Ф., Сырцова Я.В. Повышение двигательной активности на уроках физической культуры и здоровья у младших школьников	63
Борисок А.А., Гаранина Е.А. Формы взаимодействия дошкольных учреждений с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни	65
Босенко А.І., Дишель Г.О., Зеніна Н.М., Садовник О.О. Вікова динаміка функціональних можливостей школярів в період від 7 до 16 років	66
Букас И.А. Мониторинг физического состояния студенток специального учебного отделения факультета иностранных языков	68
Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика как направление детского фитнеса	70
Горовой В.А., Блоцкий С.М., Фурманов А.Г. Влияние идеомоторной тренировки на качество выполнения гимнастических упражнений студентами факультета физической культуры	71
Григоревич В.В., Васько Н.Н., Городилин С.К. Роль музеев спорта в олимпийском образовании школьников	74
Григоревич И.В., Кукель А.А., Круталевич О.П., Туркина Е.А., Федорова Н.Г., Шишкина З.А. Оценка факторов учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе	75
Губжоков З.Б. Физическое воспитание дошкольников в процессе занятий каратэ-до	77
Дойняк Ю.П., Дегтярева Е.И., Масловский Е.А., Ярошевич В.Г. Формирование уровня физического здоровья студенток педагогических специальностей	78
Долинский Б.Т., Писаренко Г.С., Садовник Е.О. Воспитание навыков здорового образа жизни у младших школьников	80

Драпов О.А., Юраго О.Л. Особенности методики формирования навыков преодоления препятствий у курсантов на занятиях физической культуры.....	82
Зайцева О.В., Абрамович П.А. Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем	84
Заколюдная Е.Е. Умение сделать верный выбор спортсменом-студентом в духовно-нравственной дилемме.....	85
Зданевич А.А., Шукевич Л.В. Уровень развития точностных двигательных действий метательного характера детей школьного возраста	87
Игнатович Д.А., Мойсеенко Г.Н., Желнерович В.Г. Воспитание морально-волевых качеств у студентов, занимающихся волейболом.....	89
Квятковская Н.А., Демидович Н.Г., Казакова Л.В. Сравнительный анализ хронических заболеваний студентов 1–4 курсов БНТУ	90
Ключников А.В., Нарский А.Г. Эффективная методика организации и управления физическим воспитанием курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь	91
Конопацкий В.А., Метлушко В.И. Особенности развития координационных способностей детей 12–13 лет	92
Кошман М.Г., Осянин В.Н., Кошман В.В. Методология проективного образования в физкультурном пространстве.....	94
Кришгаль С.А., Усаченок О.А., Фомин А.В., Красько Н.Т. Анализ физической подготовки студентов специальностей инженер-технолог и горный инженер	96
Кукель А.А., Круталевич О.П., Григоревич И.В., Хорошилова Т.В. Мониторинг удовлетворенности потребителей качеством преподавания дисциплины «Физическая культура»	97
Куликов В.М. Современные информационные технологии управления кафедрой физического воспитания.....	98
Купчинов Р.И. Психофизическое образование	99
Логвина Т.Ю. Подготовка специалистов на кафедре физического воспитания дошкольников в Белорусском государственном университете физической культуры для работы в системе образования.....	101
Максименя И.Ю. Особенности воспитания ловкости у детей дошкольного и младшего школьного возраста на занятиях по дополнительному образованию «Скалолазание»	102
Малахов С.В., Балабан А.П., Поляков Г.В. Компоненты технологии обучения плаванию на основе принципа энтропии	104
Молочко Е.А., Соловьёва Н.Г. Развитие физических качеств методом биомеханической стимуляции	106
Нарский Г.И., Володкович С.Л., Ярчак Е.Н. Использование упражнений из гимнастики пилатес на занятиях по физической культуре со студентками, имеющими отклонения в состоянии здоровья	107

Нарскина С.Н. Об организации спортивно-массового мероприятия «по следам олимпиады», посвященного зимним олимпийским играм-2014 в г. Сочи	109
Никитушкин В.Г., Разинов Ю.И. Физическое развитие и состояние свода стопы детей первого детства	110
Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б. Использование модульной технологии при формировании интереса к занятиям физическим воспитанием на основе аэробики	112
Ольха В.И., Барановский В.Н., Федорович В.К. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста.....	114
Орлик Н.А., Босенко А.И., Клименко Е.В. Особенности оценки физической работоспособности девушек 17–20 лет в овариально-менструальном цикле	115
Осянин В.Н., Кошман В.В. Игровой метод в процессе физического воспитания подростков.....	117
Пасичниченко В.А. О совершенствовании учебного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье»	118
Пасичниченко В.А. О влиянии оздоровительных физических упражнений на функции организма	120
Петруковіч Н.П., Урублеўскі Я.П. Фарміраванне рацыянальнай рухальнай актыўнасці дзяцей дашкольнага веку ў сям’і ў беларускай народнай педагогіцы.....	122
Приступа Н.И., Голенко А.С., Шаров А.В. Контроль спортивно-технической подготовленности студентов факультета физического воспитания в процессе изучения предмета «Легкая атлетика и методика преподавания»	123
Разинов Ю.И. Влияние средств физической культуры на состояние свода стопы детей первого детства	126
Резвицкая Л.В., Данилевич Н.В., Азарова Е.А. О некоторых психологических аспектах при обучении плаванию детей дошкольного возраста... ..	128
Сацук А.С., Широканова Л.И. Построение двигательного навыка по концепции Н.А. Бернштейна	130
Собянин Ф.И., Нестерова Т.Н., Истомина С.Я., Золотова Т.Н., Дубинина Н.Н., Дорофеева Л.Г., Богачева Е.А., Никифоров А.А. Новая спортивная игра «Яджент» – ценное педагогическое средство для учащейся молодежи....	133
Старченко В.Н. Классификация профессиональных умений педагога.....	135
Старыгин В.С., Старыгина Г.П. Организация занятий в вузе по видам спорта	137
Таргоня А.Г., Мишота С.Ф. Особенности усвоения программного материала по спортивным играм в 10-х классах лицея.....	138
Тимофеев А.А., Куликов В.М. Основополагающие критерии управления физическим воспитанием студентов	138

Тимофеев А. А. Внедрение современных компьютерных технологий в процесс физического воспитания студентов	140
Тимошенко В.В. Алгоритм организации НИРС на кафедре физического воспитания и спорта БГТУ.....	141
Тимошенко В.В., Гречная Т.А. Методика подготовки студенток к сдаче силового теста	142
Тозик О.В., Жериков И.К., Сравнительный анализ показателей физического развития и физической подготовленности школьников младшего возраста, занимающихся и не занимающихся спортом.....	144
Филиппов Н.Н. Физическое развитие и функциональное состояние школьников, проживающих в зоне радиоактивного загрязнения	145
Черенко В.А., Квашук П.В., Севдалев С.В., Флерко А.Н. Организация физического воспитания студентов на основе последовательного применения тренировочных средств различной направленности.....	147
Шукевич Л.В., Зданевич Г.И., Наумовец С.В. Особенности развития физических качеств у детей младшего школьного возраста	150
Юранов С.Я., Грачева О.С., Левчук О.К. Спортивное ориентирование как средство решения задач программы по физическому воспитанию студенческой молодежи	152
Якубовский Д.А., Кныш О.А., Оксенюк А.Ю. Отношение студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	153
Янович К.С., Широканова Л.И. Методика направленного развития способностей дифференцировать параметры движений у учащихся	155
ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНЫМ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	
Арансон М.В., Озолин Э.С., Шустин Б.Н. Основные направления научных исследований в тяжелой атлетике за рубежом	159
Барков В.А., Волк А.С. Влияние стажа работы тренеров-преподавателей на мотивацию к трудовой деятельности.....	161
Борисенко М.В. Опыт и перспективы использования программно-аппаратного средства «БИОСПАС» для мониторинга гемодинамических показателей спортсменов	162
Блоцкий А.С., Будковский В.Н., Лазаренко Е.И. Особенности построения многолетней тренировки юных гребцов	164
Василевич А.В. Воспитательные функции арбитра в игровых видах спорта.....	165
Василевич А.В., Роговик Р.М., Таргонский Н.Н. Агрессивность и толерантность в спортивной деятельности	166

Горлова С.Н., Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е. Определение донозологического состояния спортсменок-баскетболисток высокой квалификации	167
Городилин С.К., Максимович В.А., Лисовский С.Т. Пути оптимизации питания студентов-спортсменов в условиях занятий греко-римской борьбой и волейболом	169
Давыдов В.Ю., Петряев А.В., Сеницин А.С., Королевич А.Н., Костючик И.Ю. Функциональные, психофизиологические характеристики и силовые показатели подготовленности пловцов 11–16 лет.....	171
Журавский А.Ю., Скриганов В.В. Спортивный отбор и ориентация в гребном спорте.....	173
Журавский А.Ю. Сравнительный анализ психологических особенностей гребцов на байдарках и каноэ.....	174
Киселев В.М., Азарова Е.А. Применение различных соотношений средств тренировки у начинающих лыжников.....	177
Козак В.В., Ярошевич В.Г., Саскевич А.П., Масловский Е.А. Динамика уровня физической подготовленности юных легкоатлетов 12–14 лет.....	179
Королевич А.Н., Давыдов В.Ю. Особенности взаимосвязи морфофункциональных показателей и спортивного результата спортсменов, занимающихся плаванием	181
Котловский А.В., Азарова Е.А., Игнатович Д.А. Скоростная подготовка дзюдоистов.....	182
Крумина Л.П., Городилин С.К., Лисовский С.Т. Использование рентгенофлуоресцентного анализа в спортивной практике	183
Круталевиц О.П., Кукель А.А., Хорошилова Т.В. Некоторые аспекты психологической подготовки студенческих команд по игровым видам спорта к соревнованиям	185
Kuzminsky Yu.G., Shil'ko S.V. Dataware of training process based on biomechanical analysis of hemodynamics.....	186
Лахтин А.Ю., Лахтина Ю.В. Подготовка физкультурных кадров с высшим образованием в системе многоуровневой подготовки специалистов	188
Лепеш И.Н., Леонова М.В. Рефлексивные особенности личности как фактор успешности спортивной деятельности	190
Лосева Л.П., Григоревич В.В., Юраго О.Л. К вопросу изучения микроэлементного статуса организма спортсмена	192
Любич Ф.Ф. Эффективность управления спортивными сооружениями вуза в условиях самоокупаемости и рентабельности	193
Максименко Е.А., Соловьёва Н.Г., Криевич Т.О. Анализ биомеханических параметров техники выполнения метания копья	196
Максимович В.А., Крумина Л.П., Бернатович И.Ф. Особенности организации тренировочного процесса в греко-римской борьбе	197

Масловский Е.А., Яковлев А.Н., Саскевич А.П., Саскевич М.П. Обоснование системы подсчета выполнения технико-тактических действий с мячом юных футболистов в условиях соревновательной деятельности.....	199
Мельников С.В., Нарский А.Г., Шеренда С.В. Этапный контроль в системе подготовки высококвалифицированных пловцов	200
Озолин Э.С., Шустин Б.Н. Привлечение детей к тренировкам и сохранение их в спортивных секциях (по материалам зарубежной печати)	201
Палагин А.А. Специфические координационные способности юных гандболистов 11–12 лет.....	204
Подригало Л.В., Галашко Н.И., Галашко М.Н. Изучение морфофункциональных особенностей спортсменов армспорта, как факторов, определяющих успешность	205
Саскевич А.П., Беленко В.А., Саскевич М.П., Соболевски К.Л. Эффективность выполнения технико-тактических действий с мячом юными футболистами в соответствии с их игровыми амплуа	206
Стадник В.И., Мурашко Г.П., Костючик И.Ю., Стадник Р.В. Факторы, определяющие величину проявления мышечной силы спортсмена	208
Стадник В.И., Ярошевич В.Г., Стадник Р.В. Теоретико-методологические основы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов в спортивных единоборствах	209
Ивко В.С., Зайцев В.М. Психолого-педагогические аспекты коррекции учебной и тренировочной деятельности будущего специалиста при индивидуализации в мероприятиях по обучению и организации спортивной деятельности	213
Шахлай А.М., Конопацкий В.А. Некоторые проблемы формирования физических качеств у юных борцов 12–13 лет.....	215
Шеренда С.В., Беляк О.И. Некоторые аспекты физических качеств юных футболистов на начальном этапе подготовки.....	217
Шилько С.В., Черноус Д.А., Бондаренко К.К. Определение вязкоупругих параметров скелетных мышц по данным миометрии	219
Шкуматов Л.М., Шантарович В.В. Необходимость и возможности текущего биохимического контроля в тренировочном процессе высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.....	220
Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Власова Н.А., Дорошукене М.Н. Проявление максимальной частоты движений у спортсменов-олимпийцев, специализирующихся в различных видах спорта	222
Шукевич Л.В., Самойлюк Т.А., Якубович С.К., Ермолик А.В. Антропометрия в контроле за физической подготовленностью пловцов	224
Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Каштелян З.И. Особенности подготовки Ромуальда Клима к олимпийской победе	226
Якубовский Д.А., Колтунова А.Н., Ермилов В.В. Повышение общей физической подготовленности лыжников в подготовительный период методом круговой тренировки	227