

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

МОЛОДАЯ СПОРТИВНАЯ НАУКА БЕЛАРУСИ

Материалы Международной научно-практической конференции

Минск, 8–10 апреля 2014 г.

В трех частях

Часть 1

Минск
БГУФК
2014

УДК796:001(063)
ББК 7А
М75

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич* (заместитель главного редактора);
д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский*; д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2014. – Ч. 1. – 334 с.
ISBN 978-985-7076-47-5 (ч. 1).
ISBN 978-985-7076-46-8.

В материалах Международной научно-практической конференции рассматриваются современные проблемы спорта высших достижений, паралимпийского спорта и спорта для всех.

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области физической культуры и спорта.

УДК 796:001(063)

ББК 7А

ISBN 978-985-7076-47-5 (ч. 1)
ISBN 978-985-7076-46-8

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2014

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СЕМЬИ ПОСРЕДСТВОМ ПЛАВАНИЯ

Филипский А.Ю., Кравченко А.А.,
Полесский государственный университет,
Республика Беларусь

Ухудшение здоровья детей и подростков сегодня уже не вызывает ни удивления, ни эмоций, а воспринимается как факт. Кроме того, в течение последних 7 лет свыше 80 % детей находились в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса, в результате чего отмечен рост депрессий и неврозов, табакокурения и наркомании. В Республике Беларусь принимаются радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи, высокого уровня гражданственности. Но все же закладка здоровья начинается с ячейки общества, а именно с семьи.

Совместные занятия физической культурой и спортом родителей с детьми в немалой степени способствует духовному сближению членов семьи, что является основой взаимопонимания между ними. Одним из вариантов совместного времяпрепровождения является плавание. Однако все программы предназначены только для использования в однородном коллективе. Практически отсутствуют программы занятий для семейных групп. В связи с этим нами была апробирована комплексная методика оздоровительного плавания для семейных групп с детьми 6–12 лет и их родителей 24–46 лет с целью определения воздействия занятий по комплексной методике оздоровительного плавания на организм детей и родителей. Нами проводилось исследование изменений физического, психического и морфофункционального состояния занимающихся до проведения эксперимента и после него. Занятия проводились 3 раза в неделю и включали в себя 45-минутные упражнения на воде. В подготовительную часть занятия продолжительностью 10–15 мин включалось 8–10 упражнений, выполняемых одновременно родителями и детьми, шаговые упражнения невысокой координационной сложности. Основная часть занятия занимала 30 минут, и в нее включались упражнения по обучению плаванию.

Основная часть завершалась преодолением дистанции 50–100 м со средней и низкой интенсивностью, в зависимости от уровня подготовленности. Заключительная часть занятия продолжительностью 5 минут содержала упражнения, включающие самомассаж и расслабление. Применялись нами и игры. Игры необходимы были для повышения эмоционального фона занятия, а также для повышения нагрузки.

Для определения уровня функциональной подготовленности взрослых мы использовали пробу Летунова. В основе пробы – определение направленности и степени выраженности сдвигов базовых гемодинамических показателей (ЧСС и АД) под влиянием физических нагрузок различной направленности, а также скорости их послерабочего восстановления. С целью оценки функционального состояния детей на физическую нагрузку мы проводили пробу Руфье (известная также как проба Руфье – Диксона). Это небольшое физическое испытание для ребенка, которое позволяет установить состояние работы сердца. Тест потребовал неоднократного повторения, так как на результаты повлияло нервное состояние детей перед медицинскими приборами. Согласно индексу Руфье мы формировали группы по трем направлениям. Так, если индекс Руфье был выше среднего или высокий, например, 9-летний ребенок с индексом Руфье 0–0,95, то он направлялся в первую группу. Если индекс Руфье был средний (10,5–14,5), ребенок направлялся во вторую группу, а если удовлетворительный или низкий – в третью группу, совместно с родителями. Только после окончательного проведения проб семьи были допущены в бассейн.

Для оценки исходного уровня здоровья взрослых использовался тест Г.Л. Апанасенко (1988) [1]. Согласно тесту Г.Л. Апанасенко, уровни здоровья делятся на 5 категорий. По каждому из показателей начисляются соответствующие баллы, которые суммируются, и по сумме вычисляется уровень здоровья. Так, 66,7 % родителей имеют уровень физического развития «ниже среднего», 33,3 % – «средний».

С целью оценки исходного уровня физического развития детей 8–12 лет использован экспресс-тест В.С. Язловецкого (1987). Тест включал 6 параметров, по общей сумме баллов определялся уровень здоровья. По полученным данным, 51 % детей 8–12 лет имеют «средний» уровень физического развития, в то время как у 42 % отмечен уровень развития «ниже среднего» и «низкий», и лишь 7 % детей отнесены к уровню физического развития «выше среднего».

Через полгода оздоровительных занятий выявлено значительное улучшение показателей: у родителей – на 6,8 балла, у детей – на 8,9 балла. Уровень работоспособности оценивался как «отличный».

Разнообразие упражнений и игр делало занятие более эмоциональным. Это позволило относительно высоко поднимать физиологическую нагрузку без большого утомления центральной нервной системы.

Для оценки функционального состояния занимающихся нами применялись проба Штанге с задержкой дыхания на вдохе и проба Генчи с задержкой дыхания на выдохе. В результате 6 месяцев занятий выявлено достоверное увеличение времени задержки дыхания на вдохе и выдохе ($p < 0,001$), что свидетельствует об улучшении функционального состояния дыхательной системы как взрослых, так и детей.

Для определения динамики реакции организма на нагрузку мы использовали пульсометрию.

Исследования показали, что средние данные и максимальные показатели ЧСС во время оздоровительных занятий по плаванию у детей и взрослых находятся в пределах допустимых величин, определенных А.В. Кенеман и Д.В. Хухлаевой [2], Ю.И. Савченковым и Т.Ф. Венгер [3].

С целью изучения влияния занятий на эмоциональный контакт родителей с детьми и отношение детей к своей семье нами применялось анкетирование. Исследования показали, что у родителей уменьшилась эмоциональная дистанция с ребенком, появилось стремление ускорить его физическое развитие, у 65 % взрослых улучшился контакт с детьми, а у женщин снизилась раздражительность. У детей появилась любознательность к занятиям, общительность друг с другом, снизилась закрытость, отстраненность, понизилось стремление постоянно проводить время возле компьютера.

Таким образом, выявлено положительное влияние занятий оздоровительным плаванием в семейных группах.

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоров'я, 1985.
2. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник / А.А. Бирюков. – 2006. – 576, (40) с.
3. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / А.В. Кенеман, Д.В. Хухаева. – М.: Просвещение, 1978.
4. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 2006. – 2008 с.
5. Плавание: игровой метод обучения: учеб. пособие / Е.Н. Карпенко, Т.П. Короткова, Е.Н. Кошкодан. – 2006. – 48 с.
6. Саченков, Ю.И. Здоровый ребенок. Справочник физиологических параметров детского возраста для врачей-педиатров / Ю.И. Саченков, Т.Ф. Венгер. – 1983.

СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ 3

Альшеевский И.И.

Управление спортивной подготовкой резерва в конькобежном спорте 3

Антонов Г.В.

Вольтижные упражнения: совершенствование системы подготовки в спортивной акробатике 5

Барышникова Л.Н., Касперович Е.В.

Структура спорта высших достижений и социально-правовой статус спортсменов-профессионалов 7

Бегидова Т.П.

Составляющие системы спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями 9

Белявский Д.Н., Морозевич О.А.

Двунаправленный анализ судейской оценки как информационная основа управления подготовкой команды формейшн в танцевальном спорте 12

Бинюсеф И.М.

Многолетняя динамика спортивных результатов у пловцов-спринтеров 15

Бойко И.И., Третьяк В.Л.

Оценка уровня физической подготовленности высококвалифицированных гандболистов БГУФК и мужской команды «Виктория-Регия» 17

Бойко И.И., Третьяк В.Л., Жигунова Е.А.

Динамика уровня физической подготовленности высококвалифицированных гандболисток БГУФК 20

Бойченко К.Ю.

Использование компьютерных технологий для повышения квалификации спортсменов 23

Бондарь А.И., Листопад И.В., Демко Н.А., Воронай М.К.

Результаты тестирования специальных физических качеств лыжниц-гонщиц различного возраста 25

Боярина Ю.С., Цагельникова А.А., Цыганов О.В.

Педагогический контроль уровня физической подготовленности квалифицированных теннисистов (на примере студентов БГУФК (мужчины)) 27

Булатов П.П., Лукаш Е.П.

Методика развития скоростно-силовых способностей у юных гонщиков BMX 29

Войтова О.В., Кропивницкая Т.А.

Особенности возникновения и становления пляжных игровых видов спорта в мире 31

Володенкова Л.И., Ступень М.П.

Система контроля за различными сторонами подготовленности фигуристов 33

Воронцов А.А., Прилуцкий П.М.

Особенности планирования физической подготовленности юных пловцов 36

Глазько А.Б., Глазько Т.А., Левитан А.П.

Методические основы планирования предсоревновательного этапа в подготовке квалифицированных пловцов-спринтеров 39

Глазько А.Б., Глазько Т.А., Лепешинская И.А.

Концепция построения подготовительного периода в подготовке квалифицированных пловцов-спринтеров 40

Глигор В., Полевая-Сэкеряну А., Демченко П. Изучение функционально-двигательного и психологического потенциала спортсменов-дзюдоистов высокого класса с ограниченными зрительными возможностями.....	42
Давидович Т.Н., Хорошилов К.А., Пеньковский А.С. Травматизм в учебно-тренировочном процессе баскетболистов БГУФК	46
Дмитриев А.В. Специализация «Бокс». История и современность	49
Долбик З.О. Средства и методы развития координационных способностей в танцевальном спорте.....	50
Дрызлова Е.С., Юрчик Н.А. Теоретические основы применения психофизической восточной практики «Цигун» в пулевой стрельбе	54
Жукова Т.А., Жуков С.Е. Развитие и контроль уровня скоростно-силовых качеств у пловцов 13–14 лет	56
Загоровский В.А., Жуков С.Е., Сируц А.Л. Кинематические параметры техники гребли в олимпийских классах лодок сильнейших женских экипажей в гребле академической.....	58
Заколотная Е.Е., Безверхая Е.В. Применение ролевого репертуара в своей практической деятельности тренера по художественной гимнастике	60
Иванова Н.Н., Лобачева Н.А. Методика обучения вращательным элементам при помощи тренажеров в фигурном катании на коньках	62
Иванченко Е.И. Эффективность динамического и статического режимов тренировки силовых способностей спортсменов	65
Ивко В.С., Нижбицкий Н.Н. О ранней специализации в спортивной борьбе.....	67
Кавецкий А.И., Снитко М.А. Развитие физической работоспособности на начальных этапах тренировки велосипедистов.....	69
Каминский В.В., Дворяков М.И., Масюкович Н.О. Технико-тактические действия велосипедистов в спринтерских гонках на треке	71
Кашкан М.А., Жилкин К.А. Технология обучения и совершенствования техники опорных гребков в синхронном плавании.....	73
Кикинёва А.Н. Тенденции развития технической подготовки в спортивной аэробике	75
Козут И.А., Гриценко А.Б. Особенности становления и развития фехтования на колясках	77
Корбит М.И., Назарова О.В. Упражнения и нормативы по общей и специально-стрелковой подготовке спортивного резерва в биатлоне на этапах многолетнего тренировочного процесса	80
Косяченко Г.П., Лосев В.А. Техническая подготовка в спортивных единоборствах (на примере обучения юных кикбоксеров).....	85
Кощев А.С. Планирование учебно-тренировочной работы на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям	86
Краснянский К.В., Кропивницкая Т.А. Соотношение сил на Всемирных играх единоборств СпортАккорд	89

Кропивницкая Т.А., Козут И.А. Проблема допинга в паралимпийском спорте.....	92
Круглик И.И., Курамшин Ю.Ф. Основные операции при прогнозировании способностей на этапе спортивной ориентации и отбора.....	95
Кутас П.П., Трушко А.А. Зависимость спортивных результатов велосипедистов в гонках на треке от скоростно-силовых способностей.....	97
Либерман Л.А. Специализированные подвижные игры как средство спортивной тренировки детей и подростков.....	99
Лис Н.С., Бегидова Т.П. Гимнастки воронежской школы Штукмана на Олимпийских играх	102
Литвинова А.Ю. Индивидуальный профиль функциональной асимметрии спортсменов различных видов спорта	104
Лысенко Е.Н. Проблема тестирования спортсменов, занимающихся каратэ	106
Марцинович Л.И. Участие белорусских спортсменов в зимних Паралимпийских играх.....	109
Миронов В.М. Функциональная подготовка гимнастов высокой квалификации к условиям соревнований с моделированием стрессовых напряжений.....	111
Миронов В.М., Лужацкая В.С. Соотношение объема вращательных нагрузок вокруг осей пространственной системы координат в гимнастике	113
Мисник Р.А., Прилуцкий П.М. Особенности планирования физической и технической подготовки пловцов на этапе углубленной специализации	116
Морозевич-Шилюк Т.А. Вращательные движения – база соревновательных упражнений акробатов	118
Навицкий И.А., Макаревич Ю.И., Мышалов А.Ю., Слеменова Е.Л. Тренировочные скорости в беге на средние дистанции (800 м).....	121
Нагорная В.О., Щелинская Я.Е. Контроль психофизиологического состояния бильярдистов разной квалификации в предсоревновательном и соревновательном мезоциклах.....	123
Нехаева В.Г., Юрчик Н.А. Обзор результатов стрелкового спорта на Олимпийских играх (1896–2012 гг.)	124
Новикова А.А. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в управлении тренировочным процессом бегунов на средние дистанции.....	128
Новицкий О.А., Пономаренко В.К. Применение пакета Mathcad в спорте	131
Одинец Т.Е. Особенности психоэмоционального статуса женщин после радикальной мастэктомии на стационарном этапе лечения.....	133

Орлов А.А. Эффективность использования тяг в тренировочном процессе тяжелоатлетов на предварительном базовом этапе подготовки	134
Панова А.М. Развитие гибкости у гимнасток	136
Петухова Н.А., Иванов А.А. Физиологические характеристики средств и методов тренировки спортивных лошадей	139
Пиптюк П.Ф. Влияние видов туризма на уровень физической подготовленности студентов 18–20 лет.....	141
Плявго Е.В. Выявление ведущих координационных способностей у легкоатлетов-прыгунов на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки	143
Позубанов Э.П., Жданович А.А., Яцук Д.И., Макась М.М. Перспективы использования внешних тренирующих воздействий в сопряженной тренировке толкателей ядра	146
Пороховская М.В. Анализ использования информационных технологий в физической культуре и спорте	149
Розторгуй М.С., Назаркевич Л.И. Особенности технической подготовки спортсменов с нарушением зрения в плавании	152
Россо Г.Н., Мамаева Ю.С. Обоснование тестов для оценки двигательных способностей волейболисток 10–11 лет СДЮШОР «ВК Минск»	154
Руденик В.В., Лушневский А.К., Гавроник В.И. Развитие координационных способностей на основе закономерностей построения движений	156
Рудин М.В. Теоретические основы периодизации тренировочного процесса на современном этапе развития спорта высших достижений.....	158
Савицкий А.В., Загоровский В.А., Сируц А.Л. Педагогический контроль общей физической подготовленности в парусном спорте	160
Савкина О.И. Показатели эффективности подач волейбольных команд – участниц чемпионата Европы-2013.....	163
Саскевич А.П., Масловский Е.А., Яковлев А.Н. Физическая подготовка юных футболистов в период проведения двухгодичного педагогического исследования	165
Селявко Р.В. Оценка эффективности технико-тактических действий при подаче мяча мужскими командами на чемпионате мира 2010 года	167
Серкульская Е.И., Али Мухаммед Бушнакр Мансур Программа повышения физической подготовленности футболистов после травмы коленного сустава.....	169
Симонова А.А. Динамика показателей силовой подготовленности квалифицированных легкоатлетов-спринтеров в первом макроцикле годичной подготовки	171
Сируц А.Л. Специальная физическая подготовленность гребцов-академистов в подготовительном периоде годичного макроцикла	173

Скрипченко И.Т., Яремка И.М., Авдиевский А.С. Анализ развития центров олимпийской спортивной подготовки и спортивной науки за рубежом	176
Тищенко В.А. Интегративная подготовка в спортивных играх	179
Ушакова Н.А., Ушакова И.В. Основные средства стимуляции работоспособности спортсменов за счет применения прикладной аэробики.....	181
Ушакова Н.А., Ушакова И.В. Технология направленного наблюдения в обучении и подготовке фехтовальщиков	183
Филипский А.Ю., Кравченко А.А. К вопросу управления тренировочным процессом мужской студенческой команды ПолесГУ по футболу.....	186
Францев А.С., Прилуцкий П.М. Особенности взаимосвязи физической и технико-тактической подготовленности юных футболистов.....	188
Хоменко Р.В. Оптимизация этапа непосредственной подготовки к соревнованиям тяжелоатлетов высокой квалификации	190
Хоменко Р.В., Антропова Е.В., Иванов Е.В., Колесников В.В. Теоретико-методологические основания индивидуализации спортивной подготовки	193
Хохла А.И. Обоснование программ физической подготовки фехтовальщиков-шпажистов на этапе предварительной базовой подготовки.....	195
Царанков В.Л. Совершенствование системы подготовки юных бегунов на короткие дистанции	198
Чудников А.С. Направленность тренировочных нагрузок пловцов в годичном цикле подготовки на этапе спортивного совершенствования.....	199
Чудников А.С. Управление тренировочным процессом пловцов на этапе спортивного совершенствования	203
Шахлай А.М., Конопацкий В.А. К вопросу совершенствования физических качеств в тренировочном процессе юных борцов	205
Юшкевич Т.П., Аврутин С.Ю., Седнева А.В. Современные представления о технике спринтерского бега.....	207
Юшкевич Т.П., Царанков В.Л., Кротов А.Л. Особенности тренировки спринтеров на этапе спортивного совершенствования.....	209
Яковенко Е.О. Разработка нового подхода к формированию экипажей в гребле академической.....	211
Ярмоленко М.А. Реализация тактических вариантов высококвалифицированными спортсменами в гребле на байдарках на дистанции 1000 метров.....	214
Ярошенко Д.В. Восточная система хатха-йога в спортивной подготовке каратистов высокой квалификации	217

Авхимович Ю.А., Салычиц А.Ф., Григоревич И.В.

Здоровье и физическая культура студенческой молодежи 220

Агафонова М.Е., Равко Р.В.

Служебно-прикладной вид спорта «Самозащита» как основное средство профессионально-прикладной подготовки сотрудников органов внутренних дел 222

Аксютич Е.В., Бессмертная Е.А.

Некоторые методические подходы к совершенствованию учебно-тренировочного процесса по черлидингу в УВО 225

Астрейко Н.Н., Бессмертная Е.А.

Динамика развития физических качеств занимающихся аэробной гимнастикой 226

Баранова И.И., Петровская О.Г.

Анализ эффективности игровой деятельности женской сборной БНТУ по баскетболу 228

Бельченко Л.С., Крумина А.С.

Влияние однородных и комплексных занятий силовой и аэробной направленности на физическую подготовленность девушек 17–18 лет 229

Бобр В.М.

К вопросу здорового образа жизни 232

Боярина Ю.С., Цагельникова А.А., Цыганов О.В.

Подвижные игры как средство подготовки юных теннисистов 233

Глинчикова Л.А.

Занятия атлетической гимнастикой в условиях фитнес-клуба как средство физического воспитания студентов 236

Горовой В.А.

Критерии оценки эффективности физической рекреации студентов 238

Губаревич Н.В., Сивицкий В.Г.

Роль чувства ритма в спортивной деятельности 240

Гурская О.В.

Структура тренировочных нагрузок в занятиях с юными бегунами на короткие дистанции 241

Давидович Т.Н., Лапухина Э.А.

Обучение детей дошкольного возраста 5–6 лет игре в баскетбол 244

Дубовик К.А., Слободняк Е.В., Седнева А.В.

Методика развития способности дифференцировать параметры движения у студентов 246

Елисеева Д.С.

Самостоятельные занятия по физическому воспитанию детей старшего школьного возраста 248

Жолудева Г.С., Кожух Л.П.

Влияние посещаемости занятий на эффективность формирования навыка плавания 250

Журко А.А., Дубицкий А.П., Плют П.Д.

Футбол как средство физического воспитания 252

Зинченко Н.А.

Особенности обучения технике плавания студентов факультета физической культуры 253

Ковалева И.С.

Оценка уровня выполнения основных движений на дополнительных занятиях физическими упражнениями с детьми 3–6 лет в группах по интересам 255

Кожух Л.П., Жолудева Г.С. К вопросу об обучении плаванию студенток Академии управления при Президенте Республики Беларусь	258
Колтунов Д.И. Принятие оптимальных решений в условиях игровой неопределенности в спортивных играх	259
Косяк Л.С. Занятия физическими упражнениями с детьми раннего возраста	261
Кравченко Н.В. Туристский поход как разновидность спорта для всех	263
Кузнецов В.И., Прокофьева В.Н. Возрастные особенности развития зрительных реакций у юных борцов-дзюдоистов	265
Лутковская О.Ю. Теоретические аспекты нормирования физических нагрузок в процессе физического воспитания школьников	267
Максимук А.Н. Занятие тэквондо как дополнительный вид физического воспитания юношей 15–17 лет в условиях учреждения общего среднего образования	269
Медетова Л.С. Формирование спортивной культуры у дошкольников	271
Микулич Т.А. Возраст и социальный статус женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой	274
Мицкевич Д.А. Физическая подготовленность студенток гуманитарного УВО на занятиях оздоровительной аэробикой	276
Пасичниченко В.А. Модельные характеристики специальной подготовленности в оценке тренированности пловцов	279
Попко Л.Ф., Юраго О.Л., Бернатович И.Ф. Воспитание необходимости самоконтроля у студентов специального отделения педагогического факультета Гродненского государственного университета им. Янки Купалы	282
Прусак У.В. Анализ информационного обеспечения ОФК в сети Интернет Республики Беларусь по состоянию на 2012–2013 год	283
Рябцова О.К., Казак Н.В. Кроссфит – новый вид фитнеса	286
Рябцова О.К., Лашук А.В. Исходный уровень развития специфических координационных способностей у детей младшего школьного возраста	288
Сенин Д.И. Особенности тактических построений в соревнованиях по историческому фехтованию	290
Слободняк Е.Н. Развитие гибкости у студенток с использованием специального комплекса упражнений	293
Соколова О.В. Использование фитнес-программ в тренировке студентов ЗНУ	295
Сорочинская К.А., Леонова В.В. Обеспеченность регионов Республики Беларусь спортивными сооружениями	297
Стриженкова В.А., Максименя И.Ю. Совершенствование техники лазания у детей 5–6 лет на занятиях по спортивному скалолазанию	301

Тищенко В.А., Гузенко В.С. Методика ознакомления студентов ЗНУ с основными принципами организации спортивной тренировки.....	303
Ткаченко В.С. Организационная структура любительского велосипедного спорта в Украине	305
Филипский А.Ю., Кравченко А.А. Оздоровление семьи посредством плавания	307
Хаджинов В.А., Шатрова Е.В., Зелик В.А. Становление и развитие спорта для всех в Украине	309
Читаева Ю.А. Большой теннис как массовый вид спорта и возможность им заниматься в рамках популяризации спорта	310
Шкирьянов Д.Э. Классификация и содержание двигательных режимов для учащихся 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре	312
Шмакова Г.Г. Особенности игры в бадминтон на занятиях по спортивно-педагогическому совершенствованию со студентами	315
Шульдов Е.В. Интенсификация учебного процесса как фактор повышения эффективности специальной физической подготовки курсантов с использованием тренажерного оборудования.....	317
Юсупова Л.А. Эффект комплексного проведения занятий по степ-аэробике и пилатесу с женщинами среднего возраста ...	318
Яковец С.Н. Динамика антропометрических показателей мужчин, занимающихся бодибилдингом.....	320
Якубович С.К. О некоторых биомеханических особенностях соревновательного упражнения толкателей ядра	323