

Министерство образования Республики Беларусь

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы IX Международной  
научно-практической конференции

Мозырь, 6 октября 2022 г.

Мозырь  
МГПУ им. И. П. Шамякина  
2022

УДК 796  
ББК 75  
А 43

Редакционная коллегия:

- С. М. Блоцкий,** кандидат педагогических наук, доцент (ответственный редактор);  
**В. А. Горовой,** кандидат педагогических наук, доцент;  
**С. Ф. Ничипорко,** кандидат физико-математических наук, доцент;  
**Е. Д. Митусова,** кандидат педагогических наук;  
**Т. Г. Арутюнян,** кандидат педагогических наук, доцент;  
**Е. П. Врублевский,** доктор педагогических наук, профессор;  
**Э. Е. Гречанников,** кандидат физико-математических наук, доцент;  
**Н. Н. Ничипорко,** ответственный по учебной работе на факультете физической культуры, старший преподаватель;  
**Н. А. Зинченко,** ответственный по научной работе на факультете физической культуры, преподаватель

Печатается согласно плану научно-практических мероприятий,  
планируемых к проведению в УО МГПУ им. И. П. Шамякина в 2022 году,  
и приказу по университету от 05.10.2022 № 950

**Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма :**  
А43 материалы IX Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 6 окт. 2022 г. / УО МГПУ  
им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь : МГПУ  
им. И. П. Шамякина, 2022. – 224 с.  
ISBN 978-985-477-828-0.

В сборнике представлены материалы конференции, отражающие результаты научных исследований в области физической культуры, спорта и туризма.

Адресуется научным работникам, преподавателям, методистам по физическому воспитанию, студентам.

*Материалы публикуются в авторской редакции.*

УДК 796  
ББК 75

ISBN 978-985-477-828-0

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2022

# ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ИХ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ)

*А.В. Кардаш<sup>1</sup>, Т.В. Маринич<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Учреждение «Мотольская специализированная ДЮСШОР»*

*<sup>2</sup>УО «Полесский государственный университет»*

**Аннотация.** Применение методики психофизиологической диагностики в сочетании с изучением полиморфизмов генов серотониновой и дофаминовой системы предоставляет возможность и необходимость создания и практического использования моделей для каждого обследуемого, что позволяет эффективно реализовать контроль его подготовки, позволяет подойти к научному прогнозированию физических возможностей спортсменов, более рационально строить режим тренировок и контролировать функциональное состояние спортсменов.

**Ключевые слова:** психофизиологическая диагностика, индивидуализация тренировочного процесса, прогнозирование физических возможностей.

Анализ исследований в области прогнозирования индивидуальной успешности и неуклонный интерес к данной проблеме со стороны спорта высших достижений показал

важное значение этого процесса для правильного отбора и адекватного планирования учебно-тренировочного процесса юных спортсменов единоборцев.

В последние десятилетия отмечен неуклонный интерес к психофизиологической диагностике спортсменов, которая помогает выявить ранние признаки переутомления вегетативной нервной системы под воздействием физических нагрузок и спрогнозировать успешность на любом из этапов подготовки. Проблемная ситуация обусловлена неуклонным ростом спортивных достижений и конкурентной борьбы в современном спорте на фоне сравнительно низкой эффективности прогнозных решений об успешности соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев.

Вместе с тем, как отмечают многие специалисты, эффективность процессов отбора и прогноза все еще весьма недостаточна, особенно в ситуационных видах спорта [9; 10]. Исследования успешности прогнозирования тренерами технико-тактических действий борцов показали, что прогнозирование осуществляется с малой долей вероятности [1, с. 84], базируется больше на интуиции и личном опыте тренера [4, с. 40]. Отбор спортсменов на раннем этапе в большей степени происходит с учетом морфологических и антропометрические особенностей организма спортсмена, а также контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке [7; 8; 11].

Отсев занимающихся в спортивных секциях после первого года обучения, как показывает практика спорта, достигает до 90 % [6, с. 94], а точность прогнозов успешности выступлений спортсменов-единоборцев на ответственных международных соревнованиях колеблется в пределах 30 % – 80 % и находится, в среднем, на уровне 50 % [3, с. 21]. Этим во многом определяется неточность производимых спортивных прогнозов. Особенно низкой эффективностью отличаются прогнозы так называемой неперспективности спортсменов, что приводит к потере многих спортивных талантов [2; 5].

Все более ясным становится, что для преодоления этих недостатков требуется более детальное изучение особенностей реагирования организма юных спортсменов – борцов на повышающийся уровень физической нагрузки в тренировочном процессе.

На основании вышесказанного нами были определены цель и задачи нашего исследования, сформированы направления исследования, произведено тестирование уровня ОФП и СФП, а также проведена диагностика и оценка психофизиологического состояния спортсменов в подготовительном и предсоревновательном периодах.

Целью нашей работы было предложить программу индивидуальной коррекции учебно-тренировочного процесса спортсменов борцов на раннем этапе подготовки на основании мониторинга функционального состояния вегетативной нервной системы, а также тестирования текущего физического состояния спортсменов в различные периоды подготовки.

В процессе работы проводилась диагностика психофизиологического, общефизического состояния кардио-респираторной системы 98 спортсменов – борцов групп начальной подготовки первого года обучения Мотольской СДЮШОР, ГУСУ «Дрогичинской СДЮШОР» и «Брестской СДЮШОР профсоюзов по видам борьбы». Обследование проводилось на базах школ в подготовительный и предсоревновательный периоды подготовки.

В самом начале исследования (сентябрь – октябрь 2021 года) был оценен уровень ОФП и СФП спортсменов, спустя 4 месяца (февраль – март 2022 года) проанализирована динамика (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень ОФП и СФП в группах спортсменов

Период подготовки	Выборка количество,п	Уровень подготовленности					
		ОФП			СФП		
		уд.	хор.	отлич.	уд.	хор.	отлич.
Подготовительный	98	78	16	4	72	21	5
Предсоревновательный	98	16	64	18	7	69	22

Для диагностики и оценки психофизиологического состояния спортсменов проводилось изучение особенностей сенсомоторных и когнитивных функций с помощью психофизиологических методик, представленных в аппаратно-программном комплексе Нейрософт-Психотест (ООО «Нейрософт», г. Иваново). В процессе исследования использовались следующие методики:

- «Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР)».
- «Реакция различения».

Выявленные изменения (таблица 2) свидетельствуют о том, что под влиянием физической нагрузки, сопровождающейся стрессорным состоянием для ЦНС, время простой и сложной зрительно-моторных реакций увеличивается, время устойчивости реакции также не сохраняется, что дает возможность предполагать, что физические нагрузки, повлекшие улучшение уровня физической подготовленности, дестабилизировали нервную систему, что может привести к дезадаптации юного организма спортсмена. Таким образом, изменение показателей среднего времени простой и сложной зрительно-моторных реакций указывает на то, что физические нагрузки в первую очередь приводят к мышечному утомлению, которое сопровождается центральным и умственным утомлением, а усиленная или монотонная умственная нагрузка вызывает преимущественно утомление центрального типа, поэтому необходима своевременная коррекция и индивидуализация тренировочного процесса, которая поможет спрогнозировать успешность выступления.

Таблица 2 – Время и уровень функциональных возможностей ПЗМР и РР в группе спортсменов-борцов под воздействием физической нагрузки

Период тестирования	Выборка кол-во, n	Среднее время ПЗМР±SD, мс (перед нагрузкой)	УФВ±SD, мс	Среднее время реакции различения±α, мс	Среднее ВПНП±α, мс
Подготовительный (до нагрузки)	98	218,23±33,94	3,80±0,56	301,06±109,38	84,08±4,61
Предсоревновательный (после нагрузки)	98	225,82±39,21	3,47±0,67	334,46±87,72	103,89±3,91

Примечание – Достоверные различия на уровне значимости  $p < 0,05$ .

Все это позволяет нам с уверенностью утверждать, что успешность прогноза возможна только при системном подходе к проблеме прогнозирования.

#### Список использованных источников

1. Бакулев, С.Е. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2005. – Вып. 18. – С. 81–91.
2. Бахрах, И.И. Морфофункциональные особенности юных спортсменов : учеб. пособие / И.И. Бахрах, Р.Н. Дорохов. – Смоленск : СГИФК, 1984. – 99 с.
3. Жбанков, О.В. Система контроля психофизического состояния человека как инструмент управления процессом адаптации в спорте и учебном процессе / О.В. Жбанков, Д.С. Петров, В.А. Головина // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 20–23.
4. Зефирова, Е.В. Точность психологического прогнозирования успешности выступлений спортсменов-единоборцев / Е.В. Зефирова // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 10 (68). – С. 39–44.
5. Зефирова, Е.В. Психолого-педагогическое прогнозирование успешности спортивной деятельности / Е.В. Зефирова, Г.Г. Дмитриев, С.М. Сильчук // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2011. – № 4 (13). – С. 71–76

6. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. – М. : Советский спорт, 2019. – 112 с.

7. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). – М. : Спорт, 2016. – 624 с.

8. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте / Е.С. Иноземцева. – Томск : ТГУ, 2018. – 75 с.

9. Капилевич, Л.В. Физиология спорта : учеб. Пособие / Л.В. Капилевич. – Томск : ТГУ, 2018. – 192 с.

10. Куликов, Л.М. Спортивная тренировка: управление, систематичность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, Е.А. Великая // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 26–31.

11. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М. : Спорт, 2016. – 352 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

<b>Авраменко И.М.</b> Занятия детским фитнесом как эффективная форма физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования .....	3
<b>Афонько О.М.</b> Технологическое обеспечение качества образования студентов по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» .....	5
<b>Буцько А.В., Зайцева О.В., Абрамович П.А.</b> Использование информационных технологий на занятиях по физической культуре в учреждении высшего образования ....	8
<b>Бушуев К.М.</b> Построение здорового образа жизни студента как главная цель физической культуры .....	11
<b>Величко Е.Б., Скидан С.Б.</b> Информационно-просветительская работа по популяризации здорового образа жизни среди обучающейся молодежи .....	13
<b>Галеня М.С.</b> Особенности развития физических качеств у студентов специальной медицинской группы .....	16
<b>Даниленко О.С., Тозик О.В.</b> Комплексное применение средств физической реабилитации при травмах у дзюдоистов .....	17
<b>Дойняк И.П., Дойняк Ю.П., Борисова И.В.</b> Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры и здоровья .....	20
<b>Заикин А.А., Закревская Н.Г., Колева Е.Ю.</b> Организация здоровьесбережения подростков в условиях детского оздоровительного лагеря.....	23
<b>Зинченко Н.А., Таргонский Н.Н., Федорович В.К.</b> Проверка эффективности методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе студентов .....	25
<b>Кветинский С.С., Осянин В.Н.</b> Влияние самостоятельных занятий физическими упражнениями на двигательную активность студентов .....	27
<b>Колеснёв Ю.В.</b> Использование физических упражнений с учетом формы и тяжести заболеваний занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе .....	29
<b>Корябкина А.А., Юденко И.Э.</b> Отношение женщин, проживающих в условиях северного приобья к занятиям физическими упражнениями на гибкость .....	32
<b>Кривицкая Н.А., Василько Е.С.</b> Мотивация к спортивной деятельности у студентов УО ГрГУ им. Янки Купалы .....	35
<b>Крючек С.С., Качура А.А., Яичников И.К.</b> Мониторинг «здорового образа жизни» по пульсовой стоимости «прожитого дня» .....	37
<b>Куликов В.М., Волкова Н.И.</b> Мониторинг физического развития студентов специального учебного отделения .....	40
<b>Куликов В.М., Овсянкин В.А.</b> Педагогические аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи .....	43
<b>Куликова И.В., Маяцкий Н.А.</b> Влияние дистанционного формата обучения на физическую активность и образ жизни студентов в период пандемии .....	45
<b>Кучур С.С., Сони́на Н.В.</b> Свободное время, физическая активность и здоровый образ жизни студентов .....	47
<b>Маркевич О.П., Медведев В.А.</b> Сравнительная характеристика показателей физического здоровья студенток в процессе обучения в УВО .....	50
<b>Матвеева И.С., Бреусова С.К.</b> Современные методические подходы к преподаванию дисциплины «Физическая культура» в условиях эпидемиологических ограничений .....	52

<b>Масло И.М., Будковский В.Н., Ничипорко С.Ф.</b> К проблеме комплексного использования средств физического воспитания в процессе обучения и оздоровления детей дошкольного возраста .....	55
<b>Масло М.И., Чумак А.П.</b> Внедрение комплекса упражнений дыхательной гимнастики в режим дня детей с заболеваниями верхних дыхательных путей .....	58
<b>Мойсеенко Ю.Н., Мойсеенко Е.А.</b> Методические особенности организации процесса физического воспитания со студентами, имеющими нарушение осанки и сколиоз .....	62
<b>Митусова Е.Д., Осипенко Е.В.</b> Олимпийские ценности в спортивном студенчестве .....	64
<b>Ничипорко Н.Н., Железная Т.В., Глебова Л.А.</b> Особенности информационно-пропагандистской стратегии ЗОЖ в современных условиях обучения и воспитания .....	71
<b>Сердюкова Е.Н., Нестерова Д.М.</b> Отношение студентов к здоровому образу жизни .....	74
<b>Толкунов А.В.</b> О состоянии здоровья студентов-медиков .....	76
<b>Хомич Г.Е., Жук К.С.</b> Колебания артериального давления в зависимости от физической активности пожилых людей .....	78

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

<b>Блоцкий С.М., Ничипорко Н.Н., Зинченко Н.А.</b> Особенности организации спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной работы в УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» .....	81
<b>Блоцкая Ю.В.</b> Развитие силы у детей старшего школьного возраста путем использования элементов атлетической гимнастики .....	85
<b>Борисок А.А., Щур С.Н.</b> Организация занятий по физической культуре на факультете дошкольного и начального образования .....	87
<b>Буцько А.В.</b> Спорт как искусство .....	90
<b>Величко Е.Б., Ничипорко С.Ф., Железная Т.В.</b> Актуализация воспитательного потенциала физической культуры при подготовке студентов высшего учебного заведения .....	93
<b>Ворепо В.Н., Нарский Г.И.</b> Проблемные вопросы профессиональной подготовки курсантов военных факультетов .....	96
<b>Врублевский Ю.Д., Ермохин А.В.</b> Развитие силовых способностей у юношей 17–18 лет с использованием специальных комплексов упражнений .....	98
<b>Глебова Л.А.</b> Моделирование профессиональной деятельности студентов в группах повышения спортивного мастерства по волейболу .....	101
<b>Городилин С.К., Сак Ю.В., Снежицкий П.В.</b> Роль и значение формирования двигательной активности в системе физического воспитания студентов УВО .....	103
<b>Городилин С.К., Сак Ю.В., Снежицкий П.В.</b> Особенности методики использования подвижных игр в физическом воспитании студенток УВО .....	105
<b>Дойняк Ю.П., Дойняк И.П.</b> Формирование гражданина-патриота посредством современной системы спортивной тренировки .....	107
<b>Заколотная Н.Д.</b> Физическая культура как средство решения специфических и косвенных задач образовательного процесса в современной школе .....	109
<b>Заколотная Е.Е.</b> Воздействие виртуального и реального общения на духовно-нравственное развитие студента-спортсмена .....	111
<b>Зинченко Н.А., Белявский А.В., Грамак Д.А.</b> Фитнес-технологии в системе развития физических качеств студенческой молодежи .....	114
<b>Качук Д.А., Таргонский Н.Н., Метлушко В.И.</b> Организационно-методические аспекты физического воспитания учащихся с использованием элементов из борьбы дзюдо .....	116

<b>Климанова Т.Г., Митусова Е.Д.</b> Развития быстроты во внеурочных занятиях школьников .....	119
<b>Коржевский А.А.</b> Этап начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании учащихся .....	122
<b>Митусова Е.Д.</b> Круговая тренировка для старшеклассников на уроках физической культуры .....	124
<b>Ничипорко Н.Н., Блоцкий С.М., Каллаур Е.Г.</b> Цифровые технологии как инструмент контроля двигательной активности .....	126
<b>Ничипорко Н.Н., Каллаур Е.Г., Стемповская М.В.</b> Велнесс в системе оздоровительных тренировок .....	129
<b>Ночевная И.С.</b> Факторы, влияющие на физическое воспитание в учреждениях высшего образования .....	132
<b>Осянин В.Н., Кошман В.В.</b> Исследование состояния потребностно-мотивационной сферы профессиональной физической культуры студентов университета транспорта .....	135
<b>Полунина Т.И., Внукова П.А.</b> Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости при помощи скакалки у детей старшего дошкольного возраста.....	138
<b>Цыркунова Г.М., Бутько А.В.</b> Особенности организации самостоятельной физической подготовки в условиях пандемии .....	140
<b>Ярош А.М.</b> Особенности проведения учебно-тренировочных факультативных занятий «Час здоровья и спорта» по баскетболу для учащихся II ступени общего среднего образования .....	143

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

<b>Данилов М.С., Спиринов В.Д., Яичников И.К.</b> Подходы к проблемно-ориентированным образовательным технологиям гармоничного развития молодежи .....	147
<b>Данилов М.С., Щечилин Д.А., Яичников И.К.</b> Коучинг вовлеченности студента в спортивно-педагогический контент учебно-тренировочного занятия .....	149
<b>Боровая В.А., Коняхин М.В., Нецветаева Е.С.</b> Применение тренирующих воздействий скоростно-силового характера у квалифицированных спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье .....	152
<b>Воронов В.А., Квашук П.В., Семаева Г.Н., Малкин Р.В.</b> Исследование эффективности средств силовой подготовки велосипедистов МТБ высокой квалификации на основе анализа ЭМГ-критериев .....	155
<b>Ву Хао, Врублевский Е.П.</b> Анализ текущей ситуации и существующие проблемы дошкольной физкультурно-спортивной деятельности в Китае .....	157
<b>Железная Т.В., Блоцкий С.М., Будковский В.Н.</b> Особенности построения процесса подготовки студентов учреждения высшего образования с использованием средств легкой атлетики .....	160
<b>Журавский А.Ю., Шантарович В.В.</b> Фактурная структура телосложения высококвалифицированных гребцов на каноэ .....	163
<b>Канаш О.Н.</b> Методические основы воспитания силовых качеств у скалолазов ....	165
<b>Кардаш А.В., Маринич Т.В.</b> Прогнозирование индивидуальной успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом их психофункционального состояния и адаптационных возможностей (на примере спортивных единоборств) .....	167
<b>Квашук П.В., Воронов В.А., Семаева Г.Н., Малкин Р.В.</b> Реализация метаболических и силовых возможностей мышц высококвалифицированных велосипедистов МТБ при выполнении нагрузки разной физиологической мощности .....	170

<b>Колоцей К.В.</b> Морфофункциональные показатели при отборе в греблю на байдарках и каноэ .....	172
<b>Конопацкий В.А., Мельник М.О., Метлушко В.И.</b> Круговая тренировка как основа физической подготовки юных боксеров .....	174
<b>Лемешков В.С., Пивовар И.Е.</b> Совершенствование системы олимпийской подготовки в спорте высших достижений .....	177
<b>Мартусевич Н.О., Кирейцев А.А.</b> Влияние синдрома отсроченной мышечной боли на скорость и качество обработки зрительных стимулов .....	180
<b>Масло М.И., Семаева Г.Н.</b> Критерии этапного контроля функциональных возможностей гребцов высокой квалификации на байдарках .....	181
<b>Маслова Е.А.</b> Специфика образовательного процесса студентов-спортсменов с использованием смешанных технологий .....	184
<b>Медведев В.А., Маркевич О.П.</b> Биомеханическое обоснование критериев оценки техники отталкивания в опорных прыжках .....	187
<b>Мельников С.В., Нарский А.Г.</b> Некоторые аспекты управления спортивной тренировкой высококвалифицированных пловцов .....	190
<b>Нарский А.Г., Мельников С.В., Кобринский М.Е.</b> О функциональной подготовке в циклических видах спорта .....	192
<b>Нехаева В.Г.</b> Нововведения в правилах международных соревнований в стрелковом спорте .....	195
<b>Осипенко О.В., Нарский Г.И., Шеренда С.В.</b> Психомоторика юных батутистов .....	197
<b>Павлов В.П., Горовой В.А., Дранец В.Ф.</b> Анализ развития скоростно-силовых качеств у студентов, занимающихся по специализации армрестлинг .....	199
<b>Павлов В.П., Ничипорко С.Ф.</b> Мониторинг эффективности использования спортивных сооружений в Мозырском районе .....	202
<b>Русакова И.В., Симакин В.А., Бедарьков К.И.</b> Применение специальных физических упражнений из различных видов спорта в тренировочном процессе спортсменов класса «Лазер» .....	205
<b>Севдалев С.В.</b> Особенности функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в комплексных видах многоборий .....	206
<b>Слидевская А.А., Блоцкая Ю.В.</b> Критерии отбора в группы начальной подготовки СДЮШОР по велоспорту .....	209
<b>Хоршидахмед Х.С.</b> Методики организации специальной силовой подготовки бегунов на короткие дистанции 14–15 лет в годичном цикле тренировки .....	211
<b>Чжу Хуасин, Врублевский Е.П.</b> Отдельные аспекты психологической подготовки бегунов на средние дистанции 14–16 лет .....	214
<b>Болбас Е.В.</b> Формирование физической культуры младших школьников.....	217