

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы VI Международной  
научно-практической конференции

Мозырь, 6–7 октября 2016 г.

Мозырь  
МГПУ им. И. П. Шамякина  
2016

УДК 796  
ББК 75  
А43

**Редакционная коллегия:**

**С. М. Блоцкий**, кандидат педагогических наук (ответственный редактор);  
**В. В. Клинов**, кандидат педагогических наук;  
**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 проведения в 2016 году в учреждениях высшего образования и научных организациях, подчиненных Министерству образования Республики Беларусь, научных и научно-технических мероприятий и приказу по университету № 899 от 21.09.2016 г.

**Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 6–7 окт. 2016 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2016. – 262 с.**  
ISBN 978-985-477-589-0.

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 978-985-477-589-0

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2016

# ОСНОВЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

*А.Ю. Журавский<sup>1</sup>, В.В. Шантарович<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup> Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь*

*<sup>2</sup> Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина*

## **Введение**

В основу построения годичного тренировочного цикла должны быть положены определенные закономерности, отражающие сущностные характеристики процесса спортивной тренировки. Однако у специалистов по этому поводу нет однозначного мнения и, как следствие, моделей структуры годичного тренировочного цикла существует несколько, причем принципиально отличающихся друг от друга [1]. Интерес к построению годичного тренировочного цикла в различных видах спорта всегда остается в центре внимания специалистов, так как именно годичное планирование тренировочного процесса является кульминацией всей творческой работы тренера, воплощающейся в конкретный документ, на основе которого детализируются все остальные тренировочные циклы, отдельные занятия и двигательные задания [2].

Цель исследования – определить оптимальный объем и интенсивность тренировочных нагрузок в построении тренировочного процесса сборной команды Республики Беларусь в гребле на байдарках и каноэ.

#### Материалы и методы исследований

Исследования проводились на учебно-тренировочных базах в городах Бресте, Мозыре, Бобруйске и Гомеле с членами национальной команды по гребле на байдарках и каноэ. Всего в эксперименте в период с 2010 по 2015 годы приняло участие 58 гребцов, из них 24 байдарочника, 16 байдарочниц, 18 мужчин – каноистов, 8 женщин-каноисток.

В ходе исследования нами были использованы следующие материалы и методы:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме моделирования тренировочных нагрузок спортсменов.

2. Анализ эффективности тренировочных программ сборной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ за 2010-2015 годы по результатам выступления на международных соревнованиях.

3. Анализ тренировочных объемов и интенсивности нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

4. Методы математической статистики [3].

#### Результаты исследования и их обсуждение

В настоящее время при составлении тренировочных программ подготовки команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ в их содержание включаются следующие основные средства: специальная подготовка (гребля в различных зонах интенсивности); общая физическая подготовка (легкоатлетический бег (км), тренажерная подготовка, атлетическая подготовка, спортивные игры, общеразвивающие упражнения). Греблю на байдарках и каноэ традиционно планируется выполнять в пяти зонах интенсивности, в зависимости от концентрации образуемого при этом лактата (La): первая зона – лактат менее 2 мМоль/л; вторая зона – лактат от 2 до 4 мМоль/л; третья зона – лактат от 4 до 8 мМоль/л; четвертая зона – лактат более 8 мМоль/л; пятая зона – алактатная, т.е. без сохранения лактата в организме.

На рисунке представлена примерная динамика выполненного объема основных тренировочных средств гребцов на байдарках и каноэ сборной команды Республики Беларусь. Анализ тренировочных программ показал, что в начале подготовительного периода (октябрь-ноябрь) объем гребли в аэробном, аэробно-анаэробном и анаэробном режимах постепенно возрастает.

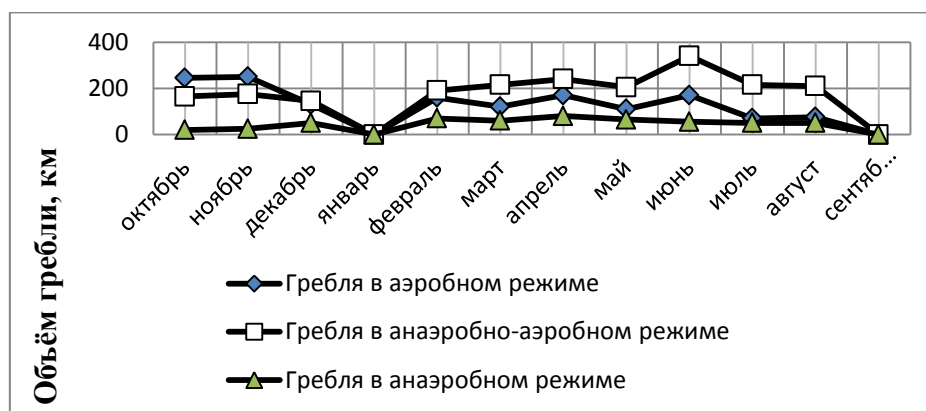


Рисунок – Динамика объема и интенсивности гребли в годичном тренировочном цикле

В декабре объем тренировочной нагрузки в аэробной и аэробно-анаэробной зонах существенно уменьшается и параллельно возрастает её интенсивность – объем гребли в анаэробном режиме увеличивается более чем в 2 раза. Такая динамика тренировочной нагрузки соответствует общему подготовительному этапу. В январе спортсмены не используют греблю в связи с отсутствием естественных условий для тренировки. В феврале в сборной команде начинается специальный подготовительный период. Постепенно объем гребли в аэробном режиме увеличивается до апреля, затем наблюдается некоторый спад, и максимум нагрузки приходится на июнь, то есть когда начинается соревновательный этап. На июнь приходится максимум объема гребли в аэробно-анаэробном режиме (в среднем 340 км). Однако объем гребли в анаэробном режиме в апреле – мае уменьшается в среднем с 75 км до 60 км, а в июне – июле в до 50 км в месяц и ниже. Такое построение тренировочного процесса соответствует принципу волнообразности из теории периодизации спортивной тренировки.

В таблице 1 представлены данные о параметрах тренировочной нагрузки сборной команды Республики Беларусь в гребле на байдарках и каноэ в годичном цикле 2014-2015 года. Эти данные выражены как в абсолютных значениях, так и в относительных в процентах от суммарной работы специальной или общефизической направленности.

Таблица 1. – Показатели объёмов годовой тренировочной нагрузки гребцов на байдарках и каноэ в различных зонах интенсивности

№	Зоны интенсивности	Показатели				
		Время, сек/мин	Лактат, мМоль/л	Км		%
				$\bar{X}$	$\sigma$	
1.	Зона умеренной мощности	свыше 10 мин	La < 2	2383,36	142,74	46,6
2.	Зона субмаксимальной мощности-1	15 с до 40 с	La 2-4	1931,52	89,56	37,7
3.	Зона субмаксимальной мощности-2	от 40 с до 2-х мин	La 4-8	480,71	48,26	9,43
4.	Зона большой мощности	от 2 до 10 мин	La > 8	229,48	37,72	4,54
5.	Зона максимальной мощности	до 15 с	La=0-1	92,63	16,39	1,73

В ходе проведенного исследования выявлено, что суммарный объём гребли в различных зонах интенсивности составил в среднем 5115 км (100%). Что касается соотношения объёмов по разным зонам интенсивности мышечной работы, то объём гребли в зоне умеренной мощности составил в среднем 2383 км. При такой интенсивности гребли, когда концентрация лактата не превышает 2 мМоль/л, энергообеспечение мышечной деятельности, то есть физическая работа, осуществляется исключительно за счет аэробного механизма. В таких условиях частота сердечных сокращений (ЧСС) спортсменов находится в пределах 70-80 % от максимальной, а интенсивность тренировочной нагрузки соответствует 80-90 % уровня анаэробного порога (АнП). Необходимо отметить, что доля гребли в этой зоне мощности достаточно большая и составляет в среднем 46,6 % от общего объёма гребли.

Определено, что объём гребли в зоне субмаксимальной мощности-1, когда скорость перемещения лодки находится в пределах 70-80 % от максимальной равна в среднем 1931 км (37,7 % от всего объёма). При такой интенсивности гребли концентрация лактата находится в пределах 2-4 мМоль/л, ЧСС на уровне 80-90 % от максимальной, а интенсивность тренировочной нагрузки соответствует 90-100 % уровню анаэробного порога (АнП). То есть, энергообеспечение мышечной деятельности в данном случае осуществляется также преимущественно за счет аэробного механизма.

Годовой объём гребли в зоне субмаксимальной мощности-2 у гребцов сборной команды значительно сокращается по сравнению с двумя предыдущими и составляет примерно 480 км или 9,4 % от общего объёма гребли на воде. Интенсивность гребли превышает АнП на 10 %, скорость перемещения лодки достигает 80-85 % от максимальной. ЧСС спортсменов поднимается до 95 % от максимальной величины, а мышечная деятельность при такой интенсивности обеспечивается не только аэробным, но уже и анаэробным механизмом, поэтому и концентрация лактата возрастает с 4 мМоль/л до 8 мМоль/л.

Объём гребли в большой зоне мощности составляет в среднем 229 км или 4,5 % от общего километража. При этом скорость движения лодки достигает 90-100% от максимальной, а концентрация лактата превышает 8 мМоль/л.

Наименьший объём гребли у обследуемых спортсменов приходится на максимальную зону интенсивности. Скорость движения лодки по дистанции достигает своего максимума. Такая работа занимает в среднем 92 км в годичном цикле (1,8 %). Это, как правило, гребля на отрезках от 20 до 100 метров.

Рассматривая годовой объём средств общей физической подготовки (ОФП) гребцов на байдарках и каноэ (таблица 2), можно сделать также определенное заключение. Так, годовой объём ОФП у них составляет в среднем 191 час. Из них тренажёрной подготовке уделяется в среднем 70 часов, или 36,6 % от общего количества часов. Второе место в структуре ОФП занимает атлетическая подготовка, которой уделяется в среднем – 60 часов, или 31,4 %. На третьем месте в годичном цикле находится кроссовый бег. Он составляет в среднем 31 час, или 16,3 % от общего объёма средств. Меньше всего времени уделяется на общеразвивающие упражнения – 30 часов (15,7 %).

Таблица 2. – Показатели объёмов основных тренировочных средств гребцов на байдарках и каноэ

№	Тренировочные средства	Показатели		
		Километраж, время		%
		$\bar{X}$	$\sigma$	
1.	Гребля на воде, км	5115,26	283,49	100,0
2.	Кроссовый бег, час	31,27	4,51	16,3
3.	Тренажёрная подготовка, час	70,67	8,58	36,6
4.	Атлетическая подготовка, час	60,28	6,36	31,4
5.	Общеразвивающие упражнения, час	30,05	4,38	15,7
6.	Общий объём общей физической подготовки, час	191,25	18,57	100,0

Таким образом, можно сделать вывод, что построение годового тренировочного цикла гребцов на байдарках и каноэ основного состава сборной команды Республики Беларусь только частично основывается на идеях Л.П. Матвеева. В основном это касается построения общего подготовительного этапа. В начале подготовительного периода (октябрь) гребцы выполняют большой объем гребли в аэробном режиме (294 км) и аэробно-анаэробном режиме (162 км). В ноябре-декабре объем гребли в аэробной зоне сокращается более чем в 2 раза. При этом повышается объем гребли в аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. То есть, по своей структуре тренировочный процесс гребцов основного состава сборной команды Республики Беларусь соответствует классическим понятиям построения общего подготовительного этапа.

В январе взрослые спортсмены занимались только общей физической подготовкой. В начале специально подготовительного этапа (февраль-март) закономерно возрастает объем гребли в аэробно-анаэробном режиме. Причем он больше, чем объем гребли в аэробном режиме. Затем у спортсменов постепенно возрастает объем гребли в анаэробном режиме, достигая максимума к началу соревновательного этапа (июнь). В июне резко возрастает и объем гребли в аэробном режиме. Такая ситуация не типична для соревновательного этапа. Однако анализ выступления белорусских гребцов на чемпионате мира 19-23 августа 2015 года в Италии (г. Милан), где было завоевано 10 медалей различного достоинства, показал, что выбрана оптимальная модель объема и интенсивности нагрузки в годовом цикле.

Проведенный анализ структуры и содержания годового тренировочного цикла основной сборной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ показал, что построение тренировочного процесса требует постоянного поиска и корректировки объемов и интенсивности нагрузки. Такой подход может существенно повысить эффективность тренировочного процесса гребцов сборной команды Республики Беларусь, что будет способствовать росту их спортивного мастерства и соревновательной результативности.

#### **Литература**

1. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
3. Горяинова, Е.Р. Прикладные методы анализа статистических данных : учебное пособие / Е.Р. Горяинова, А.Р. Панков, Е. Н. Платонов. – М.: Высшая школа экономики, 2012. – 312 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Валетов В.В., Блоцкий С.М.</b> Факультет физической культуры за 15 лет: современное состояние и перспективы развития .....	3
---	---

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

<b>Безлепкин А.В.</b> Роль учителя физической культуры в формировании здорового образа жизни.....	7
<b>Бобренко И.В.</b> Организационно-методические особенности проведения занятий по развитию пространственного ориентирования детей дошкольного возраста с умственной отсталостью .....	8
<b>Ворочай Т.А., Кравченко В.А., Ковалева О.А.</b> Сравнительный анализ физического состояния подростков 13–14 лет с учетом их двигательной активности.....	10
<b>Гаврилович Н.Н., Золотухина Т.В.</b> Развитие спортивного туризма в Гомельской области.....	13
<b>Горовой В.А., Фурманов А.Г.</b> К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» .....	15
<b>Дегтярева Е.И., Дойняк Ю.П.</b> Изменение показателей периферической крови людей при патологиях дыхательной системы.....	17
<b>Долинський Б.Т., Клименко О.В.</b> Взаємозв'язок валеологічної освіти з дисциплінами професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи.....	19
<b>Зайцева Н.В., Тарун А.М.</b> Формирование культуры здоровья старшеклассников.....	22
<b>Зинченко Н.А., Железная Т.В.</b> Проектирование оздоровительно-спортивных технологий занятий плаванием в физическом воспитании студентов .....	24
<b>Золотухина Т.В., Гаврилович Н.Н.</b> Физкультурно-оздоровительное направление в вузовском образовании .....	26
<b>Кандаракова Н.А., Хонякова Т.В., Мисюк И.Н.</b> Физическая культура и спорт – основы здорового образа жизни человека.....	28
<b>Кветинский С.С.</b> Структура здорового образа жизни .....	29
<b>Медведев В.А., Маркевич О.П.</b> Физическое воспитание студенческой молодежи с оздоровительной направленностью.....	31
<b>Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б.</b> Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи по организации физкультурно-оздоровительной работы.....	33
<b>Петрушкина Н.П., Щелканова Ю.В., Симонова Н.А.</b> Оценка эффективности фитопрофилактики у младших школьников II–III групп здоровья .....	35
<b>Полубок В.С., Кравчук А.В.</b> Физическая культура как компонент здорового образа жизни .....	37
<b>Романчук О.В., Романчук Е.В., Тонкоблатова И.В., Семашко Д.Н.</b> Положительное влияние занятий физической культурой на умственные и физические качества студентов .....	39
<b>Савко Э.И., Подоляко Т.С., Калантай С.В.</b> Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи .....	42
<b>Сергейчик Н.А., Степанцов В.М.</b> Оценка параметров физических нагрузок студентов .....	43
<b>Чеховська М.Я.</b> Важливість залучення батьків у процес реабілітації дітей з хронічною серцевою недостатністю.....	46
<b>Шевців У.С., Чеховська Л.Я.</b> Вплив програми шейпінг-класік на функціональний стан жінок .....	48
<b>Щур С.Н., Клинова И.В.</b> Теоретические основы мотивации здорового образа жизни будущего учителя.....	50

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

<b>Абрамович П.А.</b> Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой.....	53
<b>Арпентьева М.Р.</b> Психологическое сопровождение физической культуры и спорта: к разработке интегративной модели .....	55
<b>Афонько О.М.</b> Формирование профессиональных компетенций студентов по дисциплине «Физическая культура» .....	58
<b>Барков В.А., Баркова В.В.</b> Педагогическая практика студентов факультета физической культуры: состояние и проблемы организации.....	60

<b>Борисок А.А.</b> Формирование двигательных-координационных способностей у воспитанников старшего дошкольного возраста посредством упражнений с предметами .....	62
<b>Босенко А.И., Самокиш И.И.</b> Взаимосвязь физического развития и физической подготовленности студентов 17–19 лет .....	64
<b>Бугаевский К.А.</b> Исследование особенностей костного таза в разных половых соматотипах по классификации Дж. Таннера у студенток специальной медицинской группы .....	66
<b>Бугаевский К.А.</b> Исследование ряда репродуктивных показателей у студенток с низкими значениями индекса массы тела .....	68
<b>Буцько А.В., Грушник А.В., Сидоренко В.М.</b> Общие закономерности тренировочных занятий атлетической гимнастикой для девушек.....	70
<b>Буцько А.В.</b> Здоровье как социальная ценность человека .....	72
<b>Василевич А.В.</b> Теоретические аспекты педагогического проектирования .....	74
<b>Василец В.В., Шебеко Л.Л.</b> Анализ показателей сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы у лиц молодого возраста с наследственными нарушениями соединительной ткани .....	76
<b>Дойняк Ю.П., Дегтярева Е.И., Шпудейко М.А.</b> Влияние силового фитнеса с легкоатлетической направленностью на уровень физического здоровья студенток педагогических специальностей.....	78
<b>Германова В.П., Конькина Е.В.</b> Спорт как механизм формирования и развития личности.....	80
<b>Глебова Л.А.</b> Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях .....	81
<b>Горовой В.А., Блоцкий С.М., Блоцкий А.С.</b> Комплексная методика оздоровительных занятий по физическому воспитанию студенток специальных медицинских групп.....	82
<b>Есенкова И.А., Шутов В.В.</b> Организационно-педагогические условия развития компетенций выпускника факультета физического воспитания .....	84
<b>Жадько Д.Д., Курбанов Д.И., Кравчук А.В.</b> Особенности телосложения студентов УО «ГрГМУ» основной и специальной медицинской группы .....	86
<b>Журавский А.Ю., Давыдов В.Ю.</b> Взаимосвязь морфофункциональных показателей квалифицированных гребцов на байдарках с их спортивными результатами .....	88
<b>Захарченко О.А., Козырев А.В., Пархоменко А.И.</b> Применение дополнительных занятий оздоровительной физической культурой для коррекции физического состояния студенток специального отделения.....	90
<b>Зинченко Н.А., Железная Т.В.</b> Двигательная активность и ее физиологические механизмы поддержания физической и умственной работоспособности студентов в вузе .....	92
<b>Ільницький І.М.</b> Використання засобів боксу для покращення фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою .....	94
<b>Кветинский С.С.</b> Уровень физического здоровья студентов основного отделения .....	96
<b>Клинов В.В., Коледа В.А.</b> Структура креативно-творческого компонента культуры досуга сельских старшеклассников .....	98
<b>Конопацкий В.А.</b> Основные особенности возрастного развития подростков 12–13 лет, занимающихся спортом.....	99
<b>Кошман М.Г., Галото О.Л.</b> Организационно-педагогические аспекты спортивно ориентированного физического воспитания учащихся на II ступени общего среднего образования .....	101
<b>Кошман М.Г., Галото О.Л.</b> Формирование физической культуры школьников в процессе инновационного физического воспитания .....	104
<b>Кравчук А.В., Полубок В.С.</b> Основные задачи и направления физического воспитания учащейся молодежи, студентов и детей дошкольного возраста.....	105
<b>Кузьмина Л.И., Позняк А.В.</b> Определение эффективных средств и методов для развития координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста .....	107
<b>Купчинов Р.И.</b> Взаимоотношение между понятиями физическое воспитание и физическая культура .....	110
<b>Курако А.А., Антонова Е.А., Ромашкевич А.И.</b> Влияние музыкальных подвижных игр на готовность организма детей школьного возраста к физическим нагрузкам.....	112
<b>Курако А.А., Антонова Е.А., Ромашкевич А.И.</b> Использование подвижных игр под музыкальное сопровождение в подготовительной части урока по физической культуре и здоровью с детьми среднего школьного возраста .....	113
<b>Лутковская О.Ю.</b> Подходы к организации процесса физического воспитания учащихся .....	115
<b>Лухверчик В.Н., Лутковская О.Ю.</b> Формирование профессионально-направленной мотивации у студентов специальности «Физическая культура» .....	117
<b>Масловская Ю.И.</b> К вопросу о применении соревновательного метода физического воспитания в учреждениях высшего образования .....	118



<b>Метлушко В.И., Конопацкий В.А.</b> Особенности и условия формирования технико-тактической подготовки юных борцов в аспекте современных тенденций развития спортивной борьбы .....	121
<b>Миненок Е.В., Прокопкина С.В.</b> Физические упражнения как средство повышения иммунитета у детей с ослабленным здоровьем.....	123
<b>Ничипорко С.Ф., Ничипорко Н.Н.</b> Интерактивные методы обучения как средство формирования интереса к изучению цикла специальных дисциплин у студентов факультета физической культуры .....	125
<b>Новик Г.В., Рыжченко В.Н., Малявко А.А.</b> Анализ физического развития девушек Гомельского государственного медицинского университета.....	128
<b>Осянин В.Н., Кошман В.В.</b> Состояние физического здоровья студенческой молодежи .....	131
<b>Парамонова Н.А., Ковель С.Г., Кольцова Е.В.</b> Особенности сенсомоторного реагирования спортсменов студенческих команд БНТУ .....	132
<b>Пелепчук О.С.</b> Особенности физического развития 17-летних девушек в Одесском регионе .....	134
<b>Поливач А.Н., Василец А.Н.</b> Оценка функциональной работоспособности сердечно-сосудистой системы студентов УО «ГомГМУ» .....	136
<b>Сак Ю.В., Полещук А.М.</b> Изменение показателей двигательных координационных способностей у будущих учителей начальных классов в зависимости от методики проведения занятий по лыжной подготовке .....	138
<b>Снежицкий П.В., Григоревич В.В., Городилин С.К.</b> Специфика внеклассной двигательной активности обучающихся 12–17 лет общеобразовательных учреждений Гродненской области.....	140
<b>Собянин Ф.И., Скабук А.В.</b> Некоторые актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО в общеобразовательных школах России .....	142
<b>Толкунов А.В.</b> К вопросу о формировании физической культуры личности студента .....	144
<b>Толкунов А.В.</b> Физические упражнения как средство формирования стрессоустойчивости у студентов медицинского вуза .....	146
<b>Торба Т.Ф., Гуткина Т.Е.</b> Организация самостоятельных занятий по физической культуре в вузе .....	147
<b>Черенко В.А., Квашук П.В.</b> Основные методические принципы организации учебно-тренировочного процесса в вузе.....	150

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

<b>Bondarenko A.E., Bondarenko K.K., Kobets E.A., Solomennik T.V.</b> Electroactive skeletal muscles during exercise .....	152
<b>Bondarenko K.K., Hihluha D.A., Bondarenko A.E., Solomennik T.V.</b> Study the relationship between biomechanical parameters rowing .....	153
<b>Азимок О.П., Минковская З.Г., Семененко К.С.</b> Определение уровня тревожности у студентов ГомГМУ с помощью шкалы самооценки тревоги Цунга.....	156
<b>Барановский В.Н.</b> Некоторые вопросы тренировочного процесса скоростно-силовой направленности у юных спортсменов-легкоатлетов .....	157
<b>Барков В.А., Николаев М.С.</b> Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе юных айккидоистов .....	158
<b>Блоцкий А.С., Блоцкий С.М.</b> Анализ основных направлений и проблемы организации прогнозирования спортивных достижений .....	160
<b>Блоцкий С.М., Масловский Е.А., Чумак А.П., Саскевич А.П.</b> Физическая и технико-тактическая подготовка юных спортсменов в футболе на основе дифференцированного подхода .....	161
<b>Боровая В.А., Беляк О.И., Чередник Т.А.</b> Использование специальных упражнений при обучении легкоатлетическим метаниям (на примере метания диска).....	163
<b>Бойко Ю.И., Гаврилюк В.А., Гаврилюк И.А.</b> Развитие устойчивости борцов в аспекте системы «Волевая пластика» .....	165
<b>Босенко А.І., Топчій М.С., Дишель Г.О., Слободян М.І.</b> Динаміка омега-потенціалу у дітей молодшого шкільного віку під впливом розумових і фізичних навантажень .....	167
<b>Василевич А.В.</b> Характеристика психофункциональной подготовки футболистов .....	169
<b>Врублевский Е.П.</b> Практическая реализация принципа индивидуализации тренировочного процесса спортсменов (на примере скоростно-силовых видов легкой атлетики) .....	171
<b>Врублевский Е.П., Нарскин Г.И., Кожедуб М.С.</b> Организация построения структурных единиц тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики.....	173
<b>Глазырина Л.Д.</b> Формирование конструктивных способностей детского тренера .....	175

<b>Глебова Л.А.</b> Современное состояние использования проектно-программного подхода в сфере физической культуры и спорта .....	176
<b>Городилин С.К., Снежицкий П.В., Полецук А.М.</b> Эффективность использования подвижных игр в физическом воспитании студенток вуза.....	178
<b>Городилин С.К., Снежицкий П.В., Григоревич В.В.</b> Совершенствование специальной физической подготовки штангистов в годичном цикле тренировки на этапе начальной подготовки .....	179
<b>Григоревич В.В., Лис М.И., Лапко Ю.А., Приступа Н.И.</b> К вопросу совершенствования скоростно-силовой подготовки волейболистов .....	181
<b>Давыдов В.Ю., Журавский А.Ю.</b> Антропометрические и генетические аспекты спортивного потенциала высококвалифицированных гребцов Республики Беларусь .....	183
<b>Дворак В.Н.</b> Развитие психологической компетентности спортсменов с помощью модуля «EmWave-2» .....	185
<b>Дворецкий Л.К., Антонов Г.В., Булат Н.Э., Дворецкий Е.Л.</b> Уровень врожденных способностей студентов БГУФК, специализирующихся по гимнастике, к сложнокоординационным видам спорта .....	187
<b>Дворецкий Л.К., Дворецкий Е.Л.</b> Оценка профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по гимнастике.....	189
<b>Дойняк Ю.П., Будковский В.Н., Дойняк И.П.</b> Особенности развития скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля групп начальной подготовки.....	191
<b>Журавский А.Ю., Шантарович В.В.</b> Основы моделирования нагрузки в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.....	192
<b>Загrevский В.И., Загrevский О.И.</b> Двигательная задача, классическая механика и техника спортивного упражнения.....	195
<b>Заколотная Е.Е.</b> Эффективные средства духовно-нравственного образования студентов-спортсменов.....	197
<b>Заколотная Н.Д.</b> Возраст как фактор, обуславливающий демонстрацию личных рекордов спортсменов в пулевой стрельбе .....	199
<b>Каллаур Е.Г.</b> Оценка индивидуальных особенностей адаптации спортсменок-гребцов на байдарках .....	201
<b>Караулова С.И.</b> Планирование тренировочного процесса спортсменок высокой квалификации в беге на короткие дистанции в олимпийском макроцикле .....	205
<b>Клинова И.В., Клинов В.В.</b> Уровень развития скоростно-силовой подготовки гандболисток, занимающихся в группе повышения спортивного мастерства .....	207
<b>Ковель С.Г.</b> Сравнительный анализ быстроты сенсомоторных реакций у юношеских команд 14–15 лет по водному поло Республики Беларусь .....	209
<b>Кожедуб М.С., Севдалев С.В.</b> Проблемы совершенствования интеграционных процессов в научно-спортивной сфере на примере легкой атлетики.....	211
<b>Конопацкий В.А.</b> Особенности физической подготовки юных спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах .....	212
<b>Лемешков В.С.</b> Воспитание физических качеств у высококвалифицированных скороходов .....	214
<b>Лемешков В.С.</b> Контроль за уровнем специальной подготовленности скороходов .....	216
<b>Ломако С.А., Сергеенко А.Н., Кульбеда В.С.</b> Анализ физической подготовленности группы спортивной специализации по мужскому волейболу в 2015–2016 учебном году .....	218
<b>Манкевич А.Н., Давыдов В.Ю.</b> Индивидуализация подготовки спортивного резерва в плавании .....	219
<b>Масло М.И., Масло И.М., Чумак А.П.</b> Подвижные игры в системе физического воспитания спринтеров .....	221
<b>Масловский Е.А., Саскевич А.П.</b> Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в развитии физических качеств юных хоккеистов .....	222
<b>Мельников С.В., Нарский А.Г.</b> Коэффициент использования жизненной емкости легких у квалифицированных пловцов .....	224
<b>Микитчик О.С., Горбонос-Андропова О.Р.</b> Зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на етапі попередньої базової підготовки.....	226
<b>Нарский Г.И., Нарский А.Г., Мельников С.В.</b> Основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов .....	228
<b>Никитушкин В.Г.</b> Многолетняя подготовка юных спортсменов России .....	230
<b>Олешкевич Р.П.</b> Оценка общей физической подготовленности гребцов-байдарочников 15–16 лет в подготовительном периоде годового макроцикла.....	231
<b>Пахальчук Н.А.</b> Использование ботмеровской гимнастики в подготовке будущих педагогов дошкольного и начального образования в Украине .....	233

<b>Пимахин Е.А.</b> Средства и методы обучения приемам техники игры в волейбол.....	235
<b>Семашко Д.Н., Романчук Е.В., Романчук О.В., Тонкоблатова И.В.</b> Влияние физической нагрузки и занятия спортом на спортсменов с синдромом WPW.....	237
<b>Симонова Н.А., Петрушкина Н.П., Дегтярев А.В., Врублевский Е.П.</b> Оценка влияния компьютерных игр на тактическую подготовленность хоккеистов пубертатного возраста.....	239
<b>Смирнов Е.А., Бородай Е.А.</b> Психологическая подготовка стрелка из лука группы спортивного совершенствования.....	241
<b>Треско С.А., Овсянкин В.А.</b> Применения данных социометрии при комплектовании спортивных команд по футболу.....	243
<b>Федорович В.К.</b> Характеристика и методические основы развития скоростно-силовых качеств в системе физического воспитания и спорта.....	244
<b>Чеховський П.Я., Чеховська Л.Я.</b> Стан травматизму в регбі .....	245
<b>Шантарович В.В., Каллаур Е.Г.</b> Оценка функциональных показателей спортсменов-ребцов на байдарках по итогам подготовительного периода подготовки.....	248
<b>Шеренда С.В., Молчанов В.С.</b> Роль жимовых упражнений в тренировке мышц груди и плечевого пояса .....	251
<b>Ярмолинский В.И., Лебедев А.Ю.</b> Гаджеты и мобильные приложения для оперативного контроля здоровья и работы сердца .....	253