

ACADEMIA DE ȘTIINȚE A MOLDOVEI
UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ACADEMIA OLIMPICĂ DIN REPUBLICA MOLDOVA

**Cultura fizică și sportul într-o societate
bazată pe cunoaștere**

Conferință Științifică Internațională

6-7 NOIEMBRIE 2015

Chișinău, Republica Moldova

CZU: 796.01(082)=135.1=111=161.1

C 94

Comitetul științific

- Manolachi Veaceslav*, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău
Budevici-Puiu Liliana, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău
Dorgan Viorel, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău
Demcenco Petru, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău
Carp Ion, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău
Povestca Lazari, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău
Budevici-Puiu Anatolie, doctor în istorie, profesor universitar, USEFS, Chișinău
Vizitei Nicolai, doctor habilitat în filosofie, profesor universitar, USEFS, Chișinău
Cojocaru Viorel, doctor în educație fizică și sport, profesor universitar, Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București, România
Urichianu Toma Sanda, doctor în educație fizică și sport, profesor universitar, Universitatea Ecologică din București, România
Dragu Mircea, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea „Dunărea de Jos”, Galați, România
Chirazi Marin, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, România
Moiescu Petronel Cristian, doctor în științele motricității umane, profesor universitar, Universitatea „Dunărea de Jos”, Galați, România
Popescu Veronica, doctor în științe ale educației, conferențiar universitar, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, România
Milašius Kazis, doctor habilitat, profesor universitar, Universitatea de Științe ale Educației din Vilnius, Lituania
Korobeinikov Gheorghii, doctor habilitat în biologie, profesor universitar, Universitatea Națională de Cultură Fizică și Sport din Kiev, Ucraina
Sandu Antonio, doctor, profesor universitar, Universitatea „Ștefan cel Mare”, Președintele Asociației LUMEN, Iași, România
Frunza Ana, doctor, cercetător asistent, Centrul de Cercetări în Științe Sociale și Umanistice LUMEN, Iași, România
Ion-Ene Mircea, doctor în educație fizică și sport, profesor universitar, Universitatea „Dunărea de Jos”, Galați, România
Vaibhav P. Birwatkar, PhD, Mumbai, India

Colegiul de redacție:

- Povestca Lazari*, doctor în pedagogie, conferențiar universitar
Gorașcenco Alexandr, doctor în pedagogie, conferențiar universitar
Carp Ion, doctor în pedagogie, conferențiar universitar
Jurat Valeriu, doctor în pedagogie, conferențiar universitar
Brega Viorica, doctor în filologie, conferențiar universitar
Frunză-Danail Gabriela, doctor în filologie, lector superior universitar
Luca Aliona, lector superior universitar, redactor
Ciumașu Ana, redactor-corector
Timuș Maria, redactor-corector
Lungu Ecaterina, redactor-corector
Movileanu Cristina, designer
Manolachi Iurie, designer

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

"Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere", conferința științifică internațională (2015 ; Chișinău). Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere : Conferință Științifică Internațională, 6-7 noiemb. 2015, Chișinău / com. șt.: Manolache Veaceslav [et al.]. – Chișinău : USEFS, 2015. – 540 p.

Antetit.: Acad. de Științe a Moldovei, Univ. de Stat de Educație Fizică și Sport, Acad. Olimpica din Rep. Moldova. – Texte : lb. rom., engl., rusă. – Bibliogr. la sfârșitul art. – 50 ex.

ISBN 978-9975-131-21-6.

Литература:

1. Алабин В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов. Минск: Высшая школа, 1982. 207с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 331с.
3. Гетманец В. С., Травин Ю. Г. Построение силовой тренировки в годичном цикле. В: Легкая атлетика, 1987, №11, с.4-5
4. Козловский Ю. Г. Скоростно-силовая подготовка бегунов на средние дистанции. Киев: Здоров'я, 1980. 132с.
5. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 277с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 280с.
7. Платонов В. Н., Сахновский К. П. Подготовка юного спортсмена. Киев: Радянська школа, 1988. 288с.
8. Сиренко В., Жданович Л. Распределение объемов средств силовой направленности в круглогодичной тренировке и его значение для развития силовых способностей бегунов на средние дистанции. В: Объективизация методики управления основными параметрами тренировочных нагрузок. Киев: КГИФК, 1983. с. 43-52.
9. Филин В., Топчян В., Бартенев В. Периодизация и нормирование тренировочных нагрузок. В: Нормирование тренировочных нагрузок. Москва: ВНИИФК, 1964, с. 67-73.

**МОДЕЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЫ ТАНЦЕВ НА
ФОНЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТАНЦОРОВ 15-16 ЛЕТ В
НЕДЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА**

Демидова Оксана,
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Украина

Keywords: athlete-dancers, productivity of the body's aerobic, training session, special stamina.
Abstract. Substantiated the contents of the workout of athlete-dancers 15-16 years in the weekly microcycle preparatory period. Considered the methods to increase the physical qualities of the dancers by improving dances elements in the European program of dance. Displayed the problem solution, which increase the productivity of the body's aerobic during the training session with a constant change in load direction. Considered the description of the complex load "blocks" with interleaving of the technical exercises and exercises on the development of special endurance and coordination.

Актуальность. Спортивный танец, как сложнокоординационный вид спорта, с каждым годом приобретает все большую популярность среди детей и молодежи в нашей стране и по всему миру. Он требует от танцоров легкости, пластичности, ритмичного исполнения соревновательных композиций и высокого уровня физической и технической подготовленности. Помимо развития личных качеств спортсмена, высокий уровень физической подготовленности обуславливается еще и особенностями его соревновательной деятельности, анализ которой показал наиболее существенные отличия соревновательного процесса в танцевальном спорте от других видов спорта [5, 6]. Прежде всего это требования к проведению соревнований: на крупных и главных соревнованиях сезона принимают участие большое количество спортсменов до 700 пар в каждой возрастной категории; на паркете одновременно соревнуются от двух до двадцати пяти пар; все танцы стандартной и латиноамериканской программы (по 5

танцев) или (10 танцев) исполняются друг за другом в определенной последовательности; предыдущие отборочные туры и финал могут проводиться без перерыва. Временные требования регламентируют следующие положения: зафиксировано лишь исполнение одного танца (60 ± 10 с), паузы между танцами не регламентируются; в финальном туре танцы исполняются подряд, перерыв между исполнениями 10-15с, длительность активного периода соревновательного дня может составлять от 1 до 12 часов. Такой регламент в танцевальном спорте распространяется на соревнования спортсменов разного возраста (от 8 до 75 лет).

Таким образом обобщение и систематизация данных научно-методической литературы, позволила определить что среди факторов, которые обуславливают достижения высоких спортивных результатов в танцевальном спорте, одним из первоочередных является высокий уровень технической подготовленности [1, 4], а важною методическою предпосылкой усовершенствования техники соревновательных упражнений – соответствующий уровень физической подготовленности [3, 8], обеспечивающей целостность, ритмичность и безопасность тренировочного процесса, а также являющийся критерием совместимости партнеров для занятий спортивными танцами [2, 7].

Анализ содержания тренировочного процесса и результатов последних выступлений спортсменов-танцоров на соревнованиях различного уровня свидетельствует о недостаточном уровне физической подготовленности юных спортсменов, особенно в подростковом возрасте, и, как следствие, недостаточным развитием тренированности, которая является результатом долговременных тренировочных воздействий, способных вызвать существенные функциональные и структурные изменения в органах и системах организма. Это обуславливает проведение исследований, которые связаны с анализом современного состояния процесса физической подготовки танцоров на этапе специализированной базовой подготовки и возможных путей ее оптимизации.

Решением этой проблемы может быть создание модели тренировочного занятия по усовершенствованию танцевальных элементов европейской программы танцев на фоне развития физических качеств танцоров.

Цель исследования разработать модель тренировочного занятия по усовершенствованию танцевальных элементов европейской программы танцев на фоне развития физических качеств танцоров 15-16 лет в недельном микроцикле подготовительного периода.

Задачи исследования:

1. Определить соотношение видов физической и технической подготовки спортсменов-танцоров 15-16 лет на этапе специализированной базовой подготовки.
2. Разработать модель тренировочного занятия по усовершенствованию танцевальных элементов европейской программы танцев на фоне развития физических качеств танцоров 15-16 лет в недельном микроцикле подготовительного периода.
3. Определить эффективность разработанной модели тренировочного занятия.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод экспертных оценок, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проведения эксперимента были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ) в количестве 10 девушек и 10 юношей 15-16 лет в каждой группе - танцоры клубов спортивного танца «Элита», «Школа Гуковых», «Астра» г. Днепропетровск, класса «С». На начало эксперимента достоверных различий в показателях физической и специальной подготовленности у танцоров между группами не наблюдалось ($p > 0,05$). В ходе эксперимента КГ занималась по учебной программе спортивных клубов г. Днепропетровск, экспериментальная - по разработанной модели тренировочного занятия.

Анализ содержания программ, по которым проводились занятия в большинстве спортивных клубов на этапе специализированной базовой подготовки позволил выяснить, что в них недостаточно времени уделяется общей и специальной физической подготовке. В связи с этим, нами была разработана структура и содержание физической подготовки спортсменов-танцоров 15-16 лет, в результате которой было выведено следующее соотношение общей, вспомогательной и специальной подготовки спортсменов: общая физическая подготовка составляет 42 часа (20%), специальная физическая подготовка составляет 84 часа (40%) и вспомогательная физическая подготовка составляет 84 часа (40%). На техническую подготовку отводится 329 часов (61,1%) а на физическую подготовку – 210 часов (38,9%).

В рамках разработанной структуры и содержания физической подготовки, для повышения уровня физической подготовленности, а так же для усовершенствования технического исполнения элементов танцев европейской программы, была разработана модель тренировочного занятия для танцоров 15-16 лет в недельном микроцикле подготовительного периода.

Особенностью разработанной модели занятий было чередование упражнений по развитию физических качеств спортсменов и усовершенствованию танцевальных элементов европейской программы танцев. Это дало возможность «переключаться» с усовершенствования техники отдельных танцевальных упражнений на выполнение упражнений для повышения специальной физической подготовленности. Благодаря построению занятий в котором нагрузки большой интенсивности чередовались с нагрузками малой и средней интенсивности, удалось избежать значительного утомления высших нервно-моторных функций управления движениями, что положительно отразилось на техническом исполнении танцевальных элементов.

Планирование тренировочного занятия, направленного на изучение и усовершенствование техники сложно-координационных двигательных действий европейской программы танцев решала задачи повышения уровня силы, специальной выносливости, координации, гибкости и расширения адаптационных возможностей аэробных энергетических ресурсов организма. Повышение аэробной продуктивности

организма спортсменов-танцоров 15-16 лет на протяжении тренировочного занятия обеспечивалось при постоянной смене направленности нагрузки.

На Рисунке 1 показано распределение тренировочных нагрузок спортсменов экспериментальной группы в подготовительном периоде первого макроцикла.

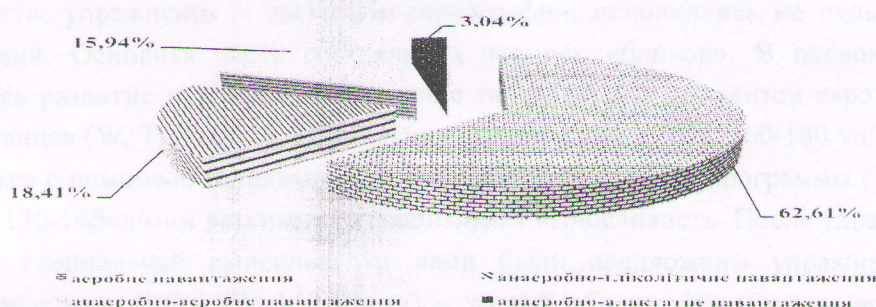


Рис. 1. Распределение тренировочных нагрузок спортсменов-танцоров в годичном тренировочном цикле, 1 подготовительный период

Так, в аэробном режиме выполнялось 62,2% нагрузки, в гликолитично-анаэробном – 18,41%, в анаэробно-аэробном режиме – 15,94% нагрузки; 3,04% - алактатно-анаэробная нагрузка.

В Таблице 1 представлена модель тренировочного занятия по усовершенствованию танцевальных элементов европейской программы танцев на фоне развития физических качеств танцоров 15-16 лет в недельном микроцикле подготовительного периода.

Таблица 1. Модельная структура тренировочного занятия по усовершенствованию танцевальных элементов европейской программы танцев на фоне развития физических качеств танцоров 15-16 лет в недельном микроцикле подготовительного периода

Часть занятия	Название «блока»	время	ЧСС
Подготовительная часть	Хореография	25 мин	130 – 160 уд/мин
Основная часть	Первый «блок»	W, T, V, F, Q	
		15 мин	160-180 уд/мин
	Второй «блок»	Специальная выносливость W, T, V, F, Q	
		20 мин	130 – 170 уд/мин
	Третий «блок»	Координационные упражнения	
		10 мин	130-150 уд/мин
Четвертый «блок»	Силовые упражнения		
	10 мин	180-190 уд/мин	
Заключительная часть	Упражнения на гибкость	7 мин	100-130 уд/мин
	Упражнения на развитие дыхания	3 мин	80 – 100 уд/мин
Объем нагрузки	90 мин		

Основная часть тренировочного занятия состояла с 4 небольших комплексных «блоков» нагрузки, в которых решались: главная задача – изучение и

усовершенствование техники координационно-сложных двигательных действий, и дополнительная задача - физическая подготовка.

Занятие включало подготовительную часть (25 мин), основную часть (55 мин) и заключительную часть (10 мин). В подготовительной части нагрузка была аэробной направленности, упражнения – элементы хореографии, выполнялись на пульсе ЧСС 130-160 уд/мин. Основная часть состояла из четырех «блоков». В первом блоке планировалось развитие и усовершенствование танцевальных элементов европейской программы танцев (W, T, V, F, Q), упражнения выполнялись с ЧСС 160-180 уд/мин. Во втором «блоке» с помощью танцевальных элементов европейской программы (W, T, V, F, Q), с ЧСС 130-160 уд/мин развивалась специальная выносливость. После упражнений на развитие специальной выносливости нами были предложены упражнения на развитие координации (ЧСС 130-150 уд/мин) – третий «блок». Нагрузка в четвертом «блоке» была направлена на развитие силовых качеств (ЧСС 180-190 уд/мин). В заключительной части были предложены упражнения на развитие гибкости и на развитие дыхания, что позволило восстановиться танцорам после нагрузки.

Таблица 2. Показатели физической подготовленности танцоров 15-16 лет экспериментальной и контрольной групп до и после формирующего эксперимента

Показатели	КГ (n = 20)		ЭГ (n = 20)	
	$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$	
	до	после	до	после
	юноши			
Приседания, количество	66,70±4,53	69,30±4,22	67,10±3,93	78,10±4,60*
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество	29,60±4,69	30,80±1,69	30,50±1,48	36,10±2,21*
Поднимание туловища в положение сидя, количество	41,90±1,43	43,50±3,91	42,10±4,19	52,90±4,86*
Бег на 1000м, мин	6,49±1,43	6,11±1,23	6,55±1,54	4,35±1,44*
Тест Яроцкого, %	89,15±5,68	93,80±2,54*	90,89±1,40	98,07±0,98*
Проба Ромберга, с	20,00±1,68	21,20±2,08	21,30±1,85	28,10±1,79*
Бег на 15 м лицом и спиной вперед, с	1,24±0,07	1,20±0,06	1,21±0,05	0,99±0,05*
Повороты на 360° на гимнастической скамье за 20с	4,10±0,17	4,65±0,16	4,45±0,21	5,25±0,28*
девушки				
Приседания, количество	40,80±2,70	41,40±1,29	40,40±3,41	45,00±1,54*
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество	8,80±0,58	9,00±0,50	9,50±0,70	10,60±0,55*
Поднимание туловища в положение сидя, количество	37,40±2,37	38,10±2,67	37,40±2,39	40,40±3,14*
Бег на 1000м, мин	7,43±1,22	7,31±1,44	7,12±1,34	5,40±1,34*
Тест Яроцкого, %	92,93±1,18	94,58±2,54	91,42±1,79	98,59±0,98*
Проба Ромберга, с	21,30±1,60	20,70±1,85	22,70±1,55	26,60±1,31*
Бег на 15 м лицом и спиной вперед, с	1,12±0,10	1,10±0,09	1,15±0,05	1,04±0,06*
Повороты на 360° на гимнастической скамье за 20с	4,75±0,32	4,95±0,27	5,10±0,32	5,90±0,28*

Примечание: * - $p < 0,05$, в сравнении с величинами показателей, зарегистрированных в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента.

Для определения эффективности разработанной модели тренировочного занятия был проведен анализ физической и специальной подготовленности танцоров 15-16 лет (Таблицы 2 и 3).

Из полученных данных показателей физической подготовленности спортсменов-танцоров 15-16 лет видим, что в экспериментальной группе наблюдается достоверный прирост ($p < 0,05$) показателей физической подготовленности по сравнению с контрольной группой (Таблица 2).

Анализ специальной подготовленности был проведен в процессе моделирования соревнований по европейской программе танцев. Экспертную оценку проводили судьи высшей международной категории и судьи 1-2 категории. Результаты экспертной оценки специальной подготовленности представлены в Таблице 3.

Как видим в экспериментальной группе наблюдается достоверный прирост показателей специальной подготовленности танцоров 15-16 лет. Общая оценка за исполнение пяти танцев стандартной программы в экспериментальной группе увеличилась на 32,3 бала (12,25%) ($p < 0,05$), в контрольной на 13,10 бала (5,39%). Значительное улучшение в экспериментальной группе наблюдается при выполнении танцев: медленный вальс, венский вальс и фокстрот.

Таблица 3. Оценка специальной подготовленности спортсменов-танцоров 15-16 лет (n=10)

	Оценка за танцы до					Общая оценка	Оценка за танцы после					Общая оценка
	Европейская программа						Европейская программа танцев					
	W	T	V	F	Q		W	T	V	F	Q	
Экспериментальная группа (n = 10)												
\bar{x}	45,90	46,0	45,7	45,2	47,1	229,70	53,90	50,60	52,90	50,50	54,10	262,00*
m	0,48	0,42	0,65	0,47	0,29	1,95	0,90	0,92	1,01	0,87	0,53	2,96
Контрольная группа (n = 10)												
\bar{x}	44,60	43,8	45,8	47,7	47,1	229,70	50,40	47,60	45,60	49,00	50,20	232,80
m	1,09	0,49	0,98	0,52	0,40	2,86	0,58	0,68	0,89	0,69	0,63	2,60

Примечание: * - $p < 0,05$, в сравнении с величинами показателей, зарегистрированных в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента; W – медленный вальс, T – танго, V – венский вальс, F – медленный фокстрот, Q – квикстеп

Выводы.

1. Педагогический эксперимент показал возможность повышения физической подготовки спортсменов-танцоров 15-16 лет на этапе специализированной базовой подготовки. Проведение занятий с использованием разработанной модели тренировочного занятия по усовершенствованию танцевальных элементов европейской программы танцев на фоне развития физических качеств танцоров 15-16 лет в недельном микроцикле подготовительного периода, дает значительный прирост показателей физической подготовленности спортсменов, а именно развитие силы и координации ($p < 0,05$).

2. Применение разработанной модели тренировочного занятия в экспериментальной группе привело к значительному увеличению показателя выносливости, что помогло решить задачу по созданию мощной аэробной базы, на основе которой спортсмены-танцоры будут выполнять большие объемы специальной работы ($p < 0,05$).

3. Проведение занятий с помощью разработанной модели тренировочного занятия позволило повысить показатели специальной подготовленности спортсменов. Значительное улучшение в экспериментальной группе наблюдается при выполнении танцев: медленный вальс, венский вальс и фокстрот, что говорит об эффективности предложенной модели тренировочного занятия.

Литература:

1. Артем'єва Г. П., Лисенко А. О. Вдосконалення спортивної майстерності в танцювальному спорті. В: Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК. 2014, № 3, с. 13-18.
2. Бакина С. Ю. Принципы создания хореографии в спортивном бальном танце. В: Современный спортивный бальный танец исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития сборник материалы межвуз. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, СПбГУП, 2013, с. 64.
3. Калужна О. Фізична підготовка у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. В: Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010, № 2, с. 12-16.
4. Кошелев С. Н. Биомеханика спортивного танца как необходимая методическая составляющая тренерской и судейской работы. В: Современный спортивный бальный танец исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития сборник материалы межвуз. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, СПбГУП, 2013, 64 с.
5. Ронь И. Н. Соревновательная деятельность в танцевальном спорте: особенности и оценка [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.superinf.ru
6. Сивицкий В. А. Особенности соревновательной деятельности в танцевальном спорте. В: Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2012, №10(92), с. 146-150.
7. Сингина Н. Ф. Структура многолетней подготовки в спортивных бальных танцах. В: Спортивные танцы. 1999, № 2(4), с. 22-25.
8. Терехова М. А. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2008. 28 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ИОНОВ КАЛЬЦИЯ, МАГНИЯ И ЖЕЛЕЗА У СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Ерхан Екатерина, Делеу Инга,

Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Keywords: minerals, calcium, magnesium, iron ions, swimmers, training load.

Abstract. This article is dedicated to the estimation of calcium, magnesium and iron ions level in the blood of swimmers before and after physical training. We estimated that before physical training the level of calcium and magnesium ions in the blood of swimmers are at the minimum level. At the same time iron ions are in the limit of normal parameters. After physical training the level of all tested ions in the blood of swimmers increased.

Актуальность. В настоящее время некоторые спортсмены мало интересуются минеральными веществами, но большое внимание обращают на калорийность. Это неверно, так как в действительности минеральные вещества не менее важны,

<i>Scorțenschi D. Rișneac B.</i>	Cercetarea influenței procedurii metodice de ”avansare facilitată” asupra formării componentei de forță-viteză a mișcărilor de vîslire la înot	278
<i>Sîrghi S. Carp I.</i>	Evaluarea nivelului pregătirii fizice specifice diferențiate fotbaliștilor de diferite vîrste și posturi de joc	281
<i>Высочина Н.</i>	Исследование специфики восприятия пловцов высокой квалификации	288
<i>Германов Г. Горащенко А.</i>	Модели взаимосвязи спортивных результатов в тройном прыжке и тренировочных нагрузок на этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки	291
<i>Горащенко А. Свекла С.</i>	Исследование эффективности планирования тренировочных воздействий силовой направленности в годичном цикле подготовки бегуний на средние дистанции на этапе углубленной тренировки	296
<i>Демидова О.</i>	Модель тренировочного занятия по усовершенствованию танцевальных элементов европейской программы танцев на фоне развития физических качеств танцоров 15-16 лет в недельном микроцикле подготовительного периода	302
<i>Ерхан Е. Делеу И.</i>	Определение уровня ионов кальция, магния и железа у спортсменов пловцов до и после тренировочных занятий	308
<i>Желудев А. Горащенко А.</i>	Критерии кинематического подобия соревновательному упражнению как основа отбора средств специальной подготовки копьеметателей	313
<i>Мищак Е.</i>	Выбор средств спортивной тренировки для ветеранов спорта, специализирующихся в академической гребле	318
<i>Мога К.</i>	Методика формирования способностей к дифференциации временных показателей движений в процессе тренировки батутистов на начальном этапе подготовки	321
<i>Мокроусов-Кучук Е.</i>	Изучение функционально-двигательного состояния мальчиков для спортивного отбора в настольный теннис посредством современных стабилметрических средств	325
<i>Нагорная В.</i>	Особенности соревновательной подготовки бильярдистов высокого класса	329
<i>Нестеренко Н.</i>	Структура и содержание экспериментальной методики скоростно-силовой подготовки баскетболистов 13-14 лет в зависимости от игрового амплуа в годичном цикле	331
<i>Побурный П. Ангел А.</i>	Исследование воспитания локальной мышечной выносливости у гребцов высокой квалификации в подготовительном периоде годового цикла тренировки	335
<i>Побурный П. Солоненко Г. Лушацко В.</i>	Комплексные исследования процессов долговременной адаптации организма спортсменов высокой квалификации, занимающихся водными видами спорта	338
<i>Родина Ю.</i>	Влияние программы саморегуляции на психофизиологический статус яхтсменов высокой квалификации	342