## СПОРТ

# Nº 4 (77)



Гомельский государственный университет имени Ф.



Нарскин А.Г. Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины



канд. пед. наук, доцент

Лашкевич С.В. Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины



# К ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ

# ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Переходный период в годичном цикле для юных тренировочном является очень важным атлетов элементом физической подготовки. Решение задач по снятию мышечной усталости атлетов после соревновательного сезона, а также поддержание достигнутого уровня физической подготовленности, наиболее требуют от тренера целесообразного планирования тренировочных нагрузок, чередования физических упражнений с активным статье представлена отдыхом. метолика физической подготовки юных легкоатлетов, отражающая объем и содержание тренировочных нагрузок данном периоде подготовки.

Ключевые слова: педагогическая организация; переходный период подготовки; юные легкоатлеты;

физическая подготовленность; микроцикл; активный отдых.

## THE PROBLEM OF PHYSICAL **TRAINING**

# OF YOUNG ATHLETES IN THE OFF-SEASON OF AN ANNUAL TRAINING CYCLE

The off-season period in the annual training cycle is a very important element in physical training of young athletes. The coach has to solve problems concerning the relief of muscle fatigue in athletes after the competitive season, as well as maintaining the achieved level of physical fitness. The coach should plan the training loads most expediently and alternate physical exercises with physical recreation. The methodology of physical training of young athletes that reflects the volume and contents of training loads in the

(77) - 2019

specified training period is described in the article.

**Keywords:** educational establishment; offseason training cycle;

### Введение

Переходный период в спортивной подготовке спортсменов, систематически занимающихся легкой атлетикой и регулярно выступающих на спортивных соревнованиях, играет очень важную роль в процессе воспитания физических качеств, решении задач по мышечной усталости снятию соревновательного сезона, отвлечении атлетов от основной соревновательной деятельности (конкретного вида легкой поддержании атлетики), достигнутого уровня физической подготовленности [1].

Анализ литературных источников [2, 3, 4] свидетельствует о том, что продолжительность переходного периода зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсменов. Длительность переходного периода после летнего соревновательного сезона у квалифицированных атлетов составляет от 2 до 5 недель, при этом начало этого периода приходится на осенние месяцы. Вместе с тем у юных спортсменов этот период может быть более продолжительным и очень часто он попадает на летние месяцы (июль – август).

Основу тренировочных занятий периоде составляет общая переходном физическая подготовка в режиме активного отдыха. При использовании упражнений общей физической направленности рекомендуется избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху и восстановлению работоспособности у юных При спортсменов. ЭТОМ рекомендуется учитывать и особенности конкретного вида легкой атлетики, ведь в зависимости от этого строится тренировочный процесс (снижается нагрузка и интенсивность, изменяется характер двигательной деятельности, некоторые упражнения И вовсе исключатся тренировочного процесса) [5].

Изучение научно-методической литературы и анализ передового практического опыта позволили нам выделить ряд проблемных вопросов, в основе которых лежит педагогическая организация переходного периода подготовки у юных атлетов. Согласно

young athletes; physical fitness; microcycle; physical recreation.

законодательству Республики Беларусь [6, продолжительность основного отпуска тренеровпреподавателей по спорту в специализированных учебно-спортивных учреждениях, учреждениях общего среднего образования составляет 42-43 календарных дня. Очень часто трудовой отпуск выпадает на летние месяцы переходного периода время подготовки. Также В ЭТО проходит оздоровление детей, и далеко не у всех спортивных школ находится возможность направить своих спортсменов в летний оздоровительный лагерь. Все это приводит к резкому сокращению процента посещаемости тренировочных занятий, так как родители используют предоставленную возможность летний отдых организовать своего самостоятельно. Отсюда и возникают случаи частичного или полного отсутствия педагогически организованного переходного периода у юных спортсменов.

Кроме того, было выявлено, что в литературных источниках крайне редко встречаются данные об объемах тренировочных нагрузок и рациональном чередовании физических упражнений с активным отдыхом во время физической подготовки юных атлетов в переходном периоде годичного цикла.

На наш взгляд, решение данных проблемных вопросов позволит сформировать методику физической подготовки юных легкоатлетов, отражающую объем и содержание тренировочных нагрузок в данном периоде подготовки.

**Цель исследования** — разработка методики физической подготовки юных легкоатлетов во время переходного периода годичного тренировочного цикла и определение ее эффективности.

#### Организация исследования

В нашем исследовании приняли участие 36 юных спортсменов в возрасте 13–14 лет, занимающиеся легкой атлетикой и специализирующиеся в беге на короткие дистанции.

Перед началом эксперимента все спортсмены были разделены на две группы. В экспериментальную группу вошло 20 человек (14 юношей и 6 девушек), обучающихся в 7-м

специализированном по легкой атлетике классе СШ № 29. В контрольную группу вошли 16 человек (11 юношей и 5 девушек), занимающихся легкой атлетикой в СДЮШОР № 2 БФСО «Динамо».

Исследования проводились с июля по сентябрь 2019 года и включали в себя два тестирования. Первое проведенное тестирование (начало июля) позволило определить уровень физической подготовленности каждой группе В спортсменов момент окончания соревновательного периода. Итоговое тестирование было проведено на момент окончания переходного периода подготовки у юных спортсменов (начало сентября). Для определения уровня физической подготовленности использовались контрольные упражнения, характеризующие определенные физические качества И способности, рекомендованные программой (бег короткие дистанции) учебно-спортивных специализированных учреждений И училищ олимпийского резерва [8].

Изучение литературных источников позволило нам определить варианты организации переходного периода подготовки спортсменов. них: тренировочные на занятия базе физкультурно-спортивных сооружений (стадион, легкоатлетический манеж, спортивный зал, где регулярно тренируются спортсмены, участвующие в исследовании); тренировочные занятия н́а базе оздоровительного комплекса (с выездом на протяжении всего переходного периода) и «смешанный» тип тренировочных занятий: несколько недель на базе физкультурноспортивных сооружений и несколько недель на базе оздоровительного комплекса [9],

Исходя из доступности двух из трех вариантов организации переходного периода подготовки (вариант с выездом на протяжении всего переходного периода доступен в основном спортсменам более высокого уровня подготовленности), текущего уровня подготовленности и поставленных целей по обеспечению активного отдыха после соревновательного

периода, а также поддержания достигнутого уровня физических качеств и способностей у юных спортсменов нами было осуществлено планирование тренировочных нагрузок на переходный период подготовки с учетом программы (бег на короткие дистанции) для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва.

Тренировочные занятия экспериментальной группе проводились смешанной организации переходного периода. Первые три недельных микроцикла проводились на базе физкультурно-спортивных сооружений. Начиная с четвертого и до конца шестого недельного микроцикла занятия проводились на ДРОЦ «Качье», седьмой недельный микроцикл вновь проходил базе физкультурно-спортивных сооружений.

Также необходимо отметить, что тренировочный процесс во время всего переходного периода подготовки проводился контролем co стороны тренеровпреподавателей (до четвертого недельного микроцикла контроль осуществлял один тренер, начиная с четвертого – второй тренер).

Согласно инструкции об особенностях регулирования труда работников организаций физической культуры и спорта и положению о специализированных по спорту классах [10, 11], количество учащихся в таких классах обычно составляет 22-25 человек, в связи с этим для оптимальной организации учебнотренировочного процесса специализированных ПО спорту классах необходимо наличие двух тренеровпреподавателей. Этот фактор положительным образом влияет на организацию переходного периода подготовки для юных спортсменов, так как возникает возможность, при которой один из основных тренеров может продолжать учебнотренировочный процесс, пока второй находится в трудовом отпуске.

В контрольной группе организация переходного периода строилась иным образом. Все занятия проходили на базе физкультурно-спортивных сооружений. Начиная с четвертого недельного микроцикла занятия проводились без контроля тренера-преподавателя в связи с уходом его в трудовой отпуск (предполагалось, что спортсмены будут выполнять тренировочную работу самостоятельно по предложенной нами методике).

За время переходного периода подготовки юных легкоатлетов, который обеих исследуемых группах составил 7 недель и включал в себя 30 тренировочных занятий (90-95 часов), общий объем специальной беговой нагрузки составил 0,7 км (бег до 100 м со скоростью 81-90 % - 0.3, свыше 100 м - 0.4 км), объем кроссовой подготовки был равен 17 км, занятия упражнениями общей физической подготовки составили 24,5 часа, занятия силовой направленности – 8 часов, занятия спортивными, подвижными играми и игровыми заданиями составили 36 часов, элементами гимнастики и акробатики – 6,5 часов, а объем беговых и прыжковых упражнений составил 1,3 и 1 км соответственно (таблица 1).

Таблица 1. – Корреляционная связь между скоростносиловыми показателями

и биологическим возрастом юных волейболистов

Недельные микроцик физической подготовки начинали Средства No подготовки Π III IV VI I Количество учебно-4 3 5 5 4 тренировочных занятий Бег до 100 м (81–90 %), увеличение числа Бег свыше 100 м 3 0,4 (81–90 %), км количество средств Задания силовой направленности (с 0,5 0,5 0,5 1,5 собственным весом, с периода очередного макроцикла. отягощениями), час Элементы гимнастики, 1,5 1 Результаты исследования и их акробатики, час <del>обсу</del>ждение Беговые упражнения, км 0,4 0,2 0,2 0,2 0,3 Данные, полученные в ходе педагогического эксперимента, отражены в таблице 2. Прыжковые 0,2 0,2 0,1 0,2 упражнения, км После проведения первого тестирования в уровне физической подготовленности детей двух групп не Упражнения наблюдалось достоверных различий (р>0,05), а при общефизичес кой 3 2 2 3,5 4 анализе результатов итогового тестирования выявлен направленности, час достоверно более высокий уровень 2 5 2 Кроссовый бег, км 3 3 отдельных физических качеств и двигательных Спортивные и способностей юных подвижные игры, экспериментальной группы. игровые задания, час

Во время переходного периода подготовки в содержание тренировочных занятий включалась работа, направленная поддержание достигнутого физической подготовленности активный И отдых. Тренировочные занятия в данном периоде характеризовались снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. Число занятий в течение недельного микроцикла не превышало 3-5. Из тренировочной работы были исключены занятия с большими нагрузками и беговая работа со скоростью более 90 % от максимальной.

Первый и второй недельные микроциклы переходного периода подготовки юных атлетов снижения выступали средством постепенного нагрузки после соревновательного периода. Для этого специальноданном этапе сохранялись подготовительные средства подготовки, такие как бег до 100 м и свыше 100 м со скоростью 81-90 % от максимального и силовые упражнения с отягощением (приседания со штангой, жим штанги лежа), а средства общефизической подготовки преобладали над средствами активного отдыха.

К концу второго недельного микроцикла средства

физической подготовки и специальной обшей замещаться средствами активного отдыха (подвижные игры и итровые задания, элементы гимнастики и акробатики, кроссовый бег в медленном темпе, спортивные игры). Взо конце переходного периода подготовки, начиная с 5-недельного микроцикла, тренировочная нагрудка постепенно увеличивалась, снижался объем средств активного отдыха и постепенно происходило общеподготовительных упражнений. На 7-й неделе в работу включалось специальной физической подготовки. Это позволило сделать более плавным переход к первому этапу подготовительного

спортсменов

Так, в беге на 60 произошло M незначительное снижение результата во всех исследуемых группах (0,04-0,07 с у девушек; 0,07-0,09 с у юношей), однако достоверных различий при выполнении данного упражнения не выявлено. Снижение результата может быть

обусловлено тем, что во время переходного периода подготовки тренировочная работа была более ориентирована на активный отвлечение спортсменов от отдых и основного вида соревновательной деятельности, поэтому специальная тренировочная работа, направленная на развитие быстроты, практически отсутствовала данном периоде. Стандартная беговая работа была заменена спортивные и подвижные игры, эстафеты, игровые задания скоростной направленности.

Значительные изменения онжом наблюдать при анализе результатов между исследуемыми группами контрольного выполнении упражнения «Бег 5 минут», где спортсмены экспериментальной группы выполнили данное упражнение с более высоким результатом, чем спортсмены контрольной группы. Разница в результатах у юношей составила 101,16 м (при t=2,42, p<0,05), у девушек -116,67 м (при t=2,37, p<0,05).

При сравнении конечных результатов с начальными можно наблюдать, что в экспериментальной группе прирост в результате у юношей составил 70,64 м, у девушек — 68,34 м. Данный прирост мог быть обусловлен выполнением кроссовой работы с различной интенсивностью практически в каждом микроцикле подготовки.

В контрольной группе наблюдается иная ситуация. Результаты у юношей и девушек незначительно снизились по сравнению с исходными (17,27 и 36 м соответственно). Незначительное снижение результатов, предположительно, связано с тем, что тренировочная работа при развитии выносливости отличается более высокой физической нагрузкой, поэтому юные атлеты, выполняющие данные упражнения без контроля со стороны тренера, нередко избегают их, либо выполняют с низкой интенсивностью.

Достоверные различия в исследуемых группах наблюдаются также и в результатах упражнений «Подтягивание в висе на перекладине» у юношей, и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у девушек. У юношей экспериментальной группы

средний результат оказался лучше на 2,76 раза (при t=3,28, p<0,01), чем у юношей контрольной группы, а у девушек — на 3,57 раза (при t=3,00, p<0,05).

Marin

MIOPINIA MARINA.

— различия достоверные для p<0,05 и p<0,01

)	1				II			
<b>7</b>		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки
	ЭĽ	KΓ	ЭГ	ΚΓ	ЭГ	KΓ	ЭГ	Kľ
Бег 60 м (с)	96	02	27	32	0.5	60	31	39
Достоверность различий, <i>t/</i> p		$\frac{20}{100} \frac{20}{100} \frac{05}{100}$		$\frac{00}{1}, \frac{05}{50}$		$\frac{11}{1} \stackrel{05}{>} 0$		$\frac{25}{1}, \frac{25}{50}$
Бег 5 минут (м)	985,07	971,82	908,33	896,00	1055,71	954,55	676,67	860,00
Достоверность различий, t/p		34 \langle 05		0 72 \langle 05		25 42 60 05		37 (05 2)
Подтягивание в висе на перекладине (раз)	98	9 64	24	_	86	10	-	1
Достоверность различий, t/p		0 20 05				3, 28 < 01	1	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	1		83	80	1	1	17	60 21
Достоверность различий, t/p	I			33 \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	I			3, 00 < 05 3, 05
Прыжок в длину с места см	229,5	232,1	198,8	201,4	231,2	228,4	201,1	200,2
Достоверность различий, t/p		63 / 05		51 05		0 11 05		93 60
Метание мяча (м)	04	60	42	06	46	95	58	10
Достоверность различий, t/p		$0.05 \times 0.05$		0 64 50		3 4 60		2, 49 (05
Наклон вперед (см)	29	, 55	33	20	63	91	1.3	08
Достоверность различий, t/p		54 \langle 05		53 50	\ \ -	93 50 05		74 / <sub>0</sub> 05
					*			

7

No 1 2 8 4 4 8	Быстрота Выносли- вость сила Сила Скоростно- силовые
9	Скоростно-
7	Гибкость

MINE HIN

Так, в беге на 60 м произошло незначительное снижение результата во всех исследуемых группах (0,04—0,07 с у девушек; 0,07—0,09 с у юношей), однако достоверных различий при выполнении данного упражнения не выявлено. Снижение результата может быть обусловлено тем, что во время переходного периода подготовки тренировочная работа была более ориентирована на активный отдых и отвлечение спортсменов от основного вида соревновательной деятельности, поэтому специальная тренировочная работа, направленная на развитие быстроты, практически отсутствовала в данном периоде. Стандартная беговая работа была заменена на спортивные и подвижные игры, эстафеты, игровые задания скоростной направленности.

Значительные изменения можно наблюдать при анализе результатов между двумя исследуемыми группами при выполнении контрольного упражнения «Бег 5 минут», где спортсмены экспериментальной группы выполнили данное упражнение с более высоким результатом, чем спортсмены контрольной группы. Разница в результатах у юношей составила 101,16 м (при t=2,42, p<0,05), у девушек -116,67 м (при t=2,37, p<0,05).

При сравнении конечных результатов с начальными можно наблюдать, что в экспериментальной группе прирост в результате у юношей составил 70,64 м, у девушек – 68,34 м. Данный прирост мог быть обусловлен выполнением кроссовой работы с различной интенсивностью практически в каждом микроцикле подготовки.

В контрольной группе наблюдается иная ситуация. Результаты у юношей и девушек незначительно снизились по сравнению с исходными (17,27 и 36 м соответственно). Незначительное снижение результатов, предположительно, связано с тем, что тренировочная работа при развитии выносливости отличается более высокой физичес кой нагрузкой, поэтому юные атлеты, выполняющие данные упражнения без контроля со стороны тренера, нередко избегают их, либо выполняют с низкой интенсивностью.

Достоверные различия в исследуемых группах наблюдаются также и в результатах упражнений «Подтягивание в висе на перекладине» у юношей и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у девушек. У юношей экспериментальной группы средний результат оказался лучше на 2,76 раза (при t=3,28, p<0,01), чем у юношей контрольной группы, а у девушек – на 3,57 раза (при t=3,00, p<0,05).

Повышению результата на 1,00 раз у юношей, а также улучшению результата у девушек на 1,34 раза (по сравнению с начальным тестированием) в экспериментальной группе, на наш взгляд, способствовали упражнения общей физической подготовки и задания силовой направленности (легкоатлетический городок, полоса препятствий, различные упражнения на перекладине), в то время как снижение результатов в контрольной группе (на 1,54 раза у юношей и на 1,2 раза у девушек) может свидетельствовать о невыполнении тренировочной работы в полном объеме.

Результаты, показанные спортсменами экспериментальной группы при выполнении прыжков в длину, незначительно улучшились как у юношей (на 1,7 см), так и у девушек (на 2,3 см). В контрольной группе наблюдаются изменения в худшую сторону. Так, результат у юношей снизился на 3,7 см, а у девушек — на 1,2 см. Вместе с тем достоверных различий между двумя группами при выполнении данного упражнения не выявлено.

При выполнении упражнения «Метание мяча» в исследуемых группах также наблюдаются достоверные различия в результатах. Результат у юношей в экспериментальной группе был лучше на  $3,51\,$  м (при  $t=3,19,\,$  р<0,01), чем у юношей контрольной группы, у девушек этот показатель оказался лучше на  $3,48\,$  м (при  $t=2,49,\,$  р<0,05). Вместе с тем по сравнению с первым тестированием, в экспериментальной группе были отмечены изменения в лучшую сторону (на  $1,42\,$  м у юношей и на  $1,16\,$  м у девушек), в то время как в контрольной группе средний результат снизился на  $1,14\,$  м у юношей и на  $0,8\,$  м у девушек.

При анализе средних результатов в упражнении «Наклон вперед» между группами достоверных различий не выявлено, однако по сравнению с исходным тестированием уровень гибкости повысился как в контрольной, так и в экспериментальной группах. При этом в экспериментальной группе улучшение у юношей составило 3,64 см, у девушек — 4,34 см, в контрольной группе результат у юношей вырос на 3,36 см, а у девушек — на 2,6 см.

Данный прирост может быть обусловлен включением в тренировочную работу упражнений на растягивание большего числа мышечных групп и связок (наклоны из

различных положений: сидя, стоя на одной ноге; прогибы назад из и. п. – стоя на коленях; подтягивания носка к груди из и. п. – сидя ноги врозь и т. д.), дополнительных акробатических упражнений и элементов гимнастики (кувырки из различных положений, кувырки спиной вперед с выходом на руки, рондат, «колесо», шпагат, мост, упражнения на равновесие и т. д.), в то время как в другие периоды подготовки данные упражнения в основном были направлены на растягивание определенных мышечных групп, непосредственно задействованных в тренировочной работе. Значительная часть данных упражнений проводилась после кроссовой подготовки, спортивных игр, силовых упражнений, в конце тренировочного занятия.

### Заключение

Анализируя данные, полученные в ходе исследования, можно сделать вывод о том, что в основе достижения поставленных целей по сохранению достигнутого уровня физической подготовленности у юных легкоатлетов лежит грамотная организация переходного периода полготовки.

Чередование нагрузки, постепенное снижение ее после соревновательного сезона, замещение средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки на средства активного отдыха ближе к середине переходного периода (которые, в свою очередь, вновь постепенно замещаются средствами общей физической подготовки к концу переходного периода), педагогический контроль со стороны тренера на протяжении всего переходного периода и централизованный выезд спортсменов в летний лагерь позволяют не только сохранить достигнутый уровень физической подготовки, но и улучшить его.

Так, в ходе проведенного нами исследования показатели контрольных упражнений в экспериментальной группе у юношей и девушек изменились в лучшую сторону в 6 из 7 случаев и лишь в одном тесте наблюдалось ухудшение (бег на 60 м), что может быть связано с исключением специальной беговой работы из тренировочного процесса в большей части этого периода подготовки.

В контрольной группе улучшение показателей наблюдалось лишь в 1 тесте из 7 (гибкость). Результат в беге на 60 м, так же, как и в экспериментальной группе, снизился в связи с исключением специальной беговой работы, а уровень остальных физических качеств и способностей (сила, выносливость, скоростно-силовые качества) вероятно, снизился из-за того, что тренировочная работа не была выполнена в полном объеме, так как в данной группе отсутствовала возможность должным образом провести педагогически организованный переходный период подготовки.

Также следует отметить, что в результатах упражнений «Метание мяча», «Бег 5 минут», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у девушек и «Подтягивании в висе на перекладине» у юношей в экспериментальной группе наблюдаются достоверные различия в результатах (при p<0,05 и p<0,01) по сравнению со спортсменами контрольной группы.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтверждают эффективность разработанной нами методики при условии надлежащей организации переходного периода подготовки (педагогический контроль со стороны тренера за выполнением тренировочной работы, чередование средств тренировки и интенсивности выполнения упражнений, централизованный выезд спортсменов в летний лагерь).

JIV	1	ᄄ	ΑI	J	٩

1.	Волков, учеб.	Л. для	В. вузов	Теория физ.	и культуры	методика и	детского фак-тов	и физ.	юношеско восп.	ого вузов	спорта /	: Л.
	B.	Волков.	-	Киев	:	Олимп.	лит-ра,	2002.	-	296	C.	
2.	Алабин,	B.	Γ.	Многолет	няя	трениров	а	юных	спортсме	нов	/	B.
	Γ.	Алабин,	A.	B.	Алабин,	В.	Π.	Бизин.		-	Харьков	:
	Основа,	1993.	-	244	C.							
3.	Бондарчук,	A.	Π.	Периодиз	зация	спортивно	рй	трениров	КИ	/		
A.	Π.	Бондарчу	K.	-	Киев	:	Олимп.	лит-ра,	2005.	-	303	C.
4.	Haff,	G.	Roundtabl	е	discussion	:Periodizat	on	of	training	/	G.	Haff
	//	Strength	Cond	J	26.	_	2004.	_	Part	1.	_	P.
	50-69.											

5.	Локтев, практ.	С. руководст		Легкая для	атлетика тренера	/	детском С.	и А.	подростко Локтев.	BOM —	возрасте М.	:
6.	О внесении	. ,		– постановл		с. Совета	Министро		Республи	КИ	Беларусь	
	24	января	2008	Γ.	Nº	100	[Электрон	ный	pecypc]	:	Постановл	тение
	Совета	Министро	В	Респ.	Беларусь,	17	февр.	2014	Γ.	Nº	133	//
	Законы	РБ.	_	Режим	доступа:	https://kod	eksy-by.cor	n/ norm_ak	t/source-CI	//%20РБ/typ	ре-Постано	вление/133-
	17.02.2014. h	itm.	-	Дата	доступа:	06.10.2019	9.					
7.	О дополните	ЭЛЬНЫХ	мерах	ПО	совершен	ствованию	трудовых	отношени	й,	укреплени	1Ю	трудовой
	И	исполните	ельской	дисципли	НЫ	[Электрон	ный	pecypc]	:	Декрет	Президен	та
	Респ.	Беларусь,	26.07.1999	Эг.,	Nº	29	//	ЭТАЛОН.	Законодат	ельство	Республи	ки 🗸
	Беларусь	1	Нац.	центр	правовой	информ.	Респ.	Беларусь.		Минск,	2016.	
8.	Программа	для	специализ	вированных	учебно-сп	ортивных	учреждені	ий	И	училищ	олимпийс	кого
	резерва:	VTB.	Приказом	М-ва	спорта	И	туризма	Респ.	Беларусь	09.12.2009	9–	Nº
	919.	_	Минск	:	Гос.	учреждені	ие	«Науч-исс	лед.ин-т	физ.	культуры	И
	спорта	Респ.	Беларусь	>,	2009.	-	103	C.				
9.	Гоман,	Ю.	A.	Организац	ция	переходно	ого	периода	подготовк	и	спортсмен	ЮВ
	/	Ю.	A.	Гоман	//	Междунар	одная	научно-пр	актическая	конферен	ция	ПО
	проблема	М	физическо	рй	культуры	И	спорта	государст	В		участнико	В
	Содружес	тва	Независи	ИЫХ	Государст	В	:	материаль	ol	V	научпран	α.
	конф.	молодых	ученых,	Минск,	23–24	мая	2012	:	В	4	ч.	/
	М-во	спорта	И	туризма	Респ.	Беларусь,	Белорус.	гос.	ун-т	физ.	культуры	;
	[редкол.:	Т.	Д.	Полякова	(гл.	ред.)	[и	др.].	_	Минск,	2012.	_
	Ч.	1	:	Молодежь	, <u> </u>	науке.	Актуальнь	ie	проблемы	теории	И	методики
	физическ	ОЙ	культуры,	спорта	И	туризма.	-	C.	17–19.	·		
10	Обутвержден	нии	инструкци	и	об	особенно	стях	регулиров	ания	труда	работнико	В
	организац		физическо	ой	культуры	И	спорта	[Электрон		pecypc]	:	
	Постанов	пение	министеро	тва	спорта	И	туризма	Республин		Беларусь	14	апреля
	2008	Γ,	Nº	14	//	Нац.	Правовой	Интернет-	портал	Респ.	Беларусь.	. – '
	Режим 06.10.201	доступа: 9.	http://www	. pravo.by/c	locument/?	guid=3871&		hk1100243		-	Дата	доступа:
	<b>K</b>	D		F	- 6	- 6				0.4		450
11.	Кодекс	Республи		Беларусь		образован		7.	глава	24,	статья	158
	[Электрон		pecypc]	:	13	янв.	2011	Γ.,	Nº	243-3	//	Нац.
	•	Интернет-		Респ.	Беларусь.	-4	Режим	доступа:	http://www			
	pravo.by/docu	ument/?guic	l=3871&p0=	: hk1100243	3.	. – 🔪	Дата	доступа:	06.10.2019	Э.		

11.11.2019