

**Результаты и их обсуждение.** Античный период был самым благоприятным периодом для развития физической культуры, в основном это было связано с особенностями древней языческой религии, поощрявшей физическое воспитание. Многие атрибуты спорта берут начало в античном мире: соревнования, профессиональные спортсмены и спортсмены-любители, тренеры, восстановительная медицина и др. Выдающиеся мыслители того времени признавали единство различных составляющих человеческого организма (физической, интеллектуальной и духовной) и необходимость воспитания человека в этом единстве. Физические упражнения обеспечивали жизнедеятельность, но в то же время продолжался начатый в первобытном строе процесс их отделения от трудовых и военных навыков. В результате завершения эпохи Древнего мира и появления мировых религий были утрачены многие достижения физической культуры, возрождение которых пришлось на позднее Средневековье.

На протяжении всего исторического процесса менялась как сама физическая культура, так и отношение к ней людей. В период Раннего Средневековья античные идеалы были забыты, а физическая культура потеряла сакральное значение. Однако, люди продолжали заниматься физическими упражнениями и играть в спортивные игры. На протяжении всего периода Средневековья усиливалось сословное деление и виды физической активности всё больше закреплялись за каким-то конкретным сословием. Прерогативой дворянства и рыцарства стали турниры и охота, крестьянство же занималось всевозможными видами тяжелого физического труда.

Работая над данной темой, мы выявили некоторые закономерности в историческом развитии физической культуры. На протяжении всего исторического процесса развития человечества отмечается некоторая преемственность разных видов спорта. Большинство спортивных игр и других видов физической активности имеют древние аналоги, видоизмененные под влиянием времени и изменением потребностей человека.

**Заключение.** Работая над данной темой исследования, нами был изучен ряд зарубежных и отечественных научных статей, монографий и учебных пособий по истории физической культуры и спорта. Так как физическая культура является неотъемлемой частью общества, на протяжении всего исторического процесса она терпела всевозможные изменения. В разные исторические периоды она обожествлялась, запрещалась или же становилась жизненно необходимой. В ходе исследования мы рассмотрели историю развития физической культуры от её зарождения и расцвета и до её фактического запрещения (но не исчезновения из жизни общества). Эти процессы весьма закономерны, т.к. связаны с происходящими изменениями общественного строя, культуры, религии и т.д. Перспективы для исследования данной темы достаточно широки, ведь прогресс не стоит на месте, а если меняется общество, то меняются и все его составляющие — в том числе и физическая культура.

1. Григоревич, В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта / В.В. Григоревич. – Москва: Советский спорт, 2008. – 285 с.

2. Мельников, С.А. Античный «спорт» / С.А. Мельников // Логос, 2013. – № 5. – С. 159–170.

3. Лукина, А.С. Женский спорт в Античную эпоху / А.С. Лукина // Наука, образование и культура. – 2016. – № 4. – С. 11–13.

4. Gardiner E. Norman Athletics in the ancient world / E. Gardiner. – New York: Dover Publications, Inc., 2002.

5. Zeigler, E.F. Physical education and sport in the Middle Ages / E.F. Zeigler. – Michigan: In E. F., 1986.

## **CHANGES IN HEART RATES DURING LATIN AMERICAN COMPETITION DANCES IN SPORTS BALLROOM DANCES**

***Fu Jiangyan,***

*1st year undergraduate, VSU named after P.M. Masherov, Vitebsk, Republic of Belarus*

*Scientific adviser – **Minina N.V.**, Ph.D. ped. Sciences, Associate Professor*

Keywords. Sports dancing, Latin American program, heart rate.

Ключевые слова. Спортивные танцы, Латиноамериканская программа, частота сердцебиения.

Factors such as weak teachers in colleges and universities have affected the development and development of sports dance in college campuses. Hu Xihua's "Analysis of the Current Situa-

tion of Physical Dance Teaching Research in China" published in China from 1997 to 2006. The statistical analysis of 25 kinds of sports journals pointed out that the number of publications of sports dance teaching papers is in a stage of steady increase. The research content of sports dance teaching practice is not deep enough. Diversity in research methods is sport. The development trend of dance teaching research. Most of the sports dance research researchers are concentrated in higher sports colleges. Chen Linong pointed out in the article "Research on the Development Status and Countermeasures of Sports Dance in my country": Sports Dance China has significant existential value and social attractiveness.

The purpose of the work is to increase the physical fitness of adolescent students through the use of sports dances.

**Material and methods.** In order to study the effect of the load on the body, we analyzed the heart rate of 16–17 year old dancers during the competitive load using the Latin American program as an example. The study involved 11 people (6 pairs).

**Results and its discussion.** The final round – the competitive Latin-American program of dance sport are considered in this article. A standardized scheme for all five dances were developed to create an opportunity to assess the intensity of the Latin-American competitive program; all the rules of the performance in the final were following: 1 minute and 30 seconds for each of the dancing performances, 30 seconds brakes in between the performances, the work of the referee's board. To estimate the intensity, the methods of measurement of the pulse indicators were used, which can provide the number of the heart rates during all work period. Intensity rates of the Latin-American dance sport program indicated that all the performance is followed by a high pulse rates [1].

For each dance of the Latin American program, a standard scheme was developed, built on dance movements characteristic of the dancers' programs.

When performing dances, the maximum indicators of heart rate were noted when performing the dance "jive": heart rate – 182.8 beats / min, heart rate min – 166 beats / min, while heart rate max in this dance was 9, y min. sportsmen practically reached the maximum indicator of HCC for their age group. Such values of the frequency of heart contractions are explained by the presence of a large number of jumping movements, maxes, changes of places.

We do not want to learn, this is the last dance of the Latin American program, and we can talk about the significance of the degree, which is also the maximum for each program of the final dance-180 ud / min.

This is the explanation of the complex and amplitude of technical solutions with the maximal implementation of the emotionalnogo sostoya for the operators of the dance character. The outcome of the dance "passadobl" consisted of 155 ud / min, in sravneniy c the outcome of the dance was the host of other dance programs, that is, it was possible to speak, after the medlennogo dance "rumba"sports men neskolko vosstanoviliš.

**Conclusion.** The results of the assessment of the intensity of Latin American programs are shown by the fact that they are followed by the nekhodymy measures for the purpose of increasing the operational capacity of the tancor: the development of individual programs of training for the development of their livability; a timely control for sostoynyem výnoslivosti tancorov.

1.Sports dances: a reference book / ed. A.N. Mashkov. – M.: Physical culture and sport, 2013. – 180 p.

## РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ

*Шатуха И.Г.,*

*аспирант УО «БГУФК», г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Юшкевич Т.П., доктор пед. наук, профессор*

Ключевые слова. Спортсменка, спортивная подготовка, психическое состояние, соревнование.

Keywords. Sportswoman, sports training, mental condition, competition.

Успешное выступление в соревнованиях во многом зависит от учёта психических и эмоциональных состояний спортсменки и их регуляции. При этом существенное значение приобретает умение спортсменки использовать определённые психологические при-