

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.А. БУНИНА»

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»:  
ОПЫТ ПРОШЛОГО, ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ**

***СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ  
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ***

*3 июня 2015 года*

Елец – 2015

УДК 796; 797; 798; 799

ББК 74.200.54

**В 85**

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина  
от 16.01.2015 г., протокол № 1*

Редакционная коллегия:

*А.А. Шахов*, кандидат педагогических наук, доцент, директор института ФКСИБЖ ЕГУ им. И.А. Бунина;

*Е.Н. Карасева*, кандидат педагогических наук, заместитель директора по науке института ФКСИБЖ ЕГУ им. И.А. Бунина;

*А.М. Трофимов*, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин ЕГУ им. И.А. Бунина;

*Г.Н. Нижник*, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания ЕГУ им. И.А. Бунина.

**В 85** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: опыт прошлого, взгляд в будущее: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, 3 июня 2015 г. / Под общ. ред. доц. А.А. Шахова. – Елец: Елецкий государственный университет, 2015. – 221 с.

**ISBN 978-5-94809-754-1**

В сборнике представлены результаты научных исследований по различным аспектам внедрения ВФСК ГТО, а также других направлений физической культуры и спорта.

Издание предназначено для специалистов сферы физической культуры и спорта: научных работников, преподавателей вузов, учителей общеобразовательных школ, тренеров, студентов, а также широкого круга читателей.

УДК 796; 797; 798; 799

ББК 74.200.54

**ISBN 978-5-94809-754-1**

© Елецкий государственный  
университет им. И.А. Бунина, 2015

# ИЗМЕНЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ КУРСА АДАПТАЦИИ К ДОЗИРОВАННОЙ ГИПОКСИИ

*Ю.А. Коваленко, преподаватель кафедры медицинской реабилитации  
Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский  
университет, г. Витебск, Беларусь*

*Е.П. Врублевский, д.п.н., профессор, профессор кафедры физической  
культуры и спорта*

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь и  
Зеленогурский университет, Польша*

*Аннотация.* Гипобарическая барокамерная адаптация не вызывает негативных изменений со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем спортсменов и приводит к экономизации функционирования дыхательной системы. Последнее имеет важное значение для спортсменов, специализирующихся в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости.

*Ключевые слова:* спортсмены, гипобарическая барокамерная адаптация, физиологические показатели, дыхательная система.

**Введение.** В теории и методике детско-юношеского спорта все больше внимания уделяется поискам новых форм физического совершенствования, с целью последующей, эффективной реализации возможностей спортсмена в избранном виде спорта. Особенно эти аспекты актуальны в видах спортивных единоборств, где общий уровень здоровья, силовых и скоростно-силовых компонентов физической подготовленности юных спортсменов, зачастую сдерживают обучение базовой технике избранного вида спорта.

На современном этапе развития спорта оптимизация подготовки спортсменов все более сводится к поиску таких тренировочных программ, которые позволяли бы учитывать индивидуальные особенности спортсменов и благодаря этому давали возможность целенаправленно воздействовать на организм спортсмена, развивая его сильные и компенсируя слабые стороны подготовленности.

В последние десятилетия широкое применение в качестве тренировочной программы получил метод интервальной гипоксической тренировки, который предполагает использование гипобарической и (или) нормобарической гипоксии в прерывистом (интервальном) режимах [1].

Проведение тренировок в горах повышает работоспособность спортсменов, прежде всего, специализирующихся в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости, снижает отрицательное воздействие соревновательных нагрузок на иммунную систему спортсменов, оказывая иммунопротективный эффект [2].

**Цель исследования** – выявить влияние курса гипобарической барокамерной адаптации (ГБА) на физиологические показатели спортсменов.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 40 спортсменов (боксеры – юноши). Контрольная группа состояла из 20 спортсменов, тренировки которых проходили в зале в обычном режиме. Экспериментальную группу также составили 20 юношей, которые наряду с тренировочным процессом параллельно проходили курс гипобарической адаптации. Средний возраст спортсменов в исследуемой группе составил 21,3 года и в контрольной – 20,9 года. Средние показатели массы тела в группах отличались мало: соответственно, 71,6 и 73,4 кг. Спортивная квалификация исследуемых в обеих группах - от 1 разряда до мастера спорта. Исследования проходили на базе центра гипобарической терапии Витебский городской больницы.

Курс адаптации к дозированной гипоксии состоял из 20 сеансов, продолжительностью 60 минут на «высоте», так называемом «плато». При этом спортсмены размещались в лечебном салоне. Курс адаптации к гипоксии начинался со «ступенчатых» подъемов на высоту со скоростью 3-7 м/сек, «спуск» - со скоростью 2-3 м/сек. А сам курс адаптации к гипобарической адаптации проходил по следующей схеме:

- 1-й сеанс – «высота 2000 м.» (проба Штанге до и после сеанса, ЧСС до и после подъема);

- 2-й сеанс – «высота 2500 м.» (длительность сеанса 90 мин.), затем подъем до «высоты 3000 м.», (длительность на «высоте» 60 мин.);

- 3-й сеанс – «высота 3500 м.»;

- 4-5-й сеанс – «высота 3500 м.» (ЧСС до и после сеанса).

С 10-го сеанса (ЧСС до и после сеанса) – подъем на «высоту 3500 м.» – 30 мин., подъем – до 4500 м. («высота 4500 м.» – 5 мин.), спуск – до 3500 м. («высота 3500 м.» – 15 мин.), спуск (длительность сеанса – 90 мин.).

- 15-й сеанс (ЧСС до и после сеанса);

- 20-й сеанс (проба Штанге до и после сеанса, ЧСС до и после подъема на «высоту»).

Исследования спортсменов экспериментальной группы проводились до и после прохождения ими курса гипобарической барокамерной адаптации на базе УЗ «Витебский областной диспансер спортивной медицины», а в контрольной вначале и после 30 дней тренировок в обычном режиме.

Спортсмены двух групп также делали спирографию и выполняли пробу Штанге.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физиологические показатели спортсменов на начальном этапе исследования двух групп достоверно не различались ( $p < 0,05$ ). При сравнении исходных данных у членов экспериментальной и контрольной групп индекса Тиффно, ЖЕЛ, дыхательного объема (ДО) статистически значимых различий в показателях также не выявлено.

Статистически значимых изменений ЧСС и АД во время сеанса гипобарической барокамерной гипоксии у спортсменов экспериментальной группы не наблюдалось. Характерно, что во время сеанса ГБА самочувствие юношей оставалось удовлетворительным.

Проба Штанге у спортсменов экспериментальной группы составила 64,5 с., а у спортсменов контрольной – 58,4 с., что соответствовало состоянию тренированности на данном этапе годового цикла подготовки.

К окончанию курса ГБА показатели состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов вернулись к исходным показателям 110/62 мм рт. ст. При этом у 16 спортсменов систолическое артериальное давление уменьшилось, в сравнении с исходным, на 5%. Это можно объяснить как переход от срочной к долговременной адаптации (т.н. вторая, переходная стадия), в течение которого организм начинает приобретать повышенную устойчивость к гипоксии.

Проба Штанге у всех спортсменов экспериментальной группы увеличилась к окончанию курса ГБА, в среднем, на 20% и составила 77,5 с. ( $p < 0,05$ ). У спортсменов контрольной группы статистически значимых отличий пробы Штанге между исходными данными и показателями через 30 дней тренировок в обычном режиме, для 5% уровня значимости, не выявлено.

При сравнении показателя пробы Штанге в экспериментальной и контрольной группах, по истечении 30 дней исследования, получены статистически значимые отличия, что свидетельствует об увеличении экономизации деятельности дыхательной системы в группе спортсменов, прошедших курс гипобарической барокамерной адаптации.

После курса ГБА у спортсменов было отмечено увеличение индекса Тиффно, по сравнению с исходным ( $p < 0,001$ ). Также возросла жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) с 5,65 л. (до курса ГБА) до 6,1 л. после него ( $p < 0,01$ ). Увеличился исходный дыхательный объём (ДО) - с 1,04 л. до 1,6 л. после курса гипобарической барокамерной адаптации ( $p < 0,001$ ).

В контрольной группе через 30 дней тренировок выявлено улучшение индекса Тиффно с 81,2% до 84,5% ( $p < 0,01$ ). Показатели жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) и дыхательного объёма (ДО) статистически значимо не изменились.

В целом, между экспериментальной и контрольной группами, по истечении 30 дней исследования, обнаружены статистически значимые отличия.

чия показателей вентиляционной функции легких - индекса Тиффно, ЖЕЛ и ДО ( $p < 0,01$ ), Данные результаты подтверждают, что курс гипобарической барокамерной гипоксии приводит к достоверному улучшению функционирования дыхательной системы спортсменов.

**Выводы.** Курс гипобарической барокамерной адаптации в течение 20 сеансов не вызывает негативных изменений со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем спортсменов, а сами юноши сеанс ГБА переносят удовлетворительно.

Гипобарическая барокамерная адаптация приводит к экономизации функционирования дыхательной системы. Так, проба Штанге у всех спортсменов экспериментальной группы к окончанию курса ГБА увеличилась, в среднем, на 20% и составила 77,5 с. ( $p < 0,05$ ). Наблюдаются также статистически значимые отличия показателей вентиляционной функции легких - индекса Тиффно, жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и дыхательного объема (ДО) ( $p < 0,01$ ). Последнее имеет важное значение для спортсменов, специализирующихся в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости.

### **Список использованных информационных ресурсов**

1. Горанчук, В. В. Гипокситерапия / В.В. Горанчук, Н. И. Сапова, А. О. Иванов // ООО «ЭЛБИ – СПб». – 2003. – 536 с.

2. Юпатов, Г. И. Применение технологий гипобароадаптации в клинике внутренних болезней / Г. И. Юпатов, Э. А. Доценко, Ю. Г. Юпатов // Вестник Витебского гос.мед.университета. – Витебск. – Т. 12. - № 4. - 2013. - С. 7 - 18.

**Контактная информация:** vru-evg@yandex.ru

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЧАСТЬ 1. ОПЫТ ПРОШЛОГО, ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ ВО ВНЕДРЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

<i>О.А. Багирова</i> ПРОБЛЕМАТИКА СОДЕРЖАТЕЛЬНОЙ ОСНОВЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА ГТО .....	7
<i>Е.А. Гаршина</i> ПРОПАГАНДА ИДЕЙ И ПОВЫШЕНИЕ ПРЕСТИЖА ВФСК ГТО В КОНТЕКСТЕ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ ПО ВОПРОСАМ ПОДГОТОВКИ И ВНЕДРЕНИЯ В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ .....	9
<i>Н.И. Горбатовская</i> ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ПОДГОТОВКУ И СДАЧУ НОРМ «ГТО».....	13
<i>Т.А. Гнусарева</i> ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО В СССР .....	16
<i>Д. Донцов</i> АМЕРИКАНСКИЕ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ .....	18
<i>А.В. Кашин</i> ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ЕЛЬЦЕ .....	20
<i>О.Н. Менщикова, Л.В. Леметти</i> ГТО ВЧЕРА И СЕГОДНЯ .....	25
<i>Г.Н. Нижник, Е.П. Столярова</i> ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МУЖЧИН НА ОСНОВЕ СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО .....	31
<i>Ю.А. Панченко, Л.В. Панченко</i> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ АПРОБАЦИИ НОВОГО ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».....	36
<i>О.С. Понарина, Ж.С. Понарина</i> АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНЫХ АНАЛОГОВ ГТО .....	40
<i>С.П. Прокофьев</i> ГТО. ВЗГЛЯД СКВОЗЬ ВРЕМЯ .....	43
<i>М.А. Скакун, Т.В. Астанкова</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ .....	51
<i>В.В. Семянникова</i> ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО ПО МЕТАНИЮ МАЛОГО МЯЧА УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ .....	56

**Е.М. Скуратова, Т.С. Фролова** ПОДГОТОВКА СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ..... 63

**В.К. Спириин** НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО КАК ЦЕЛЕВАЯ УСТАНОВКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ..... 67

**М.В. Чирова, Ю.А. Панченко** ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «СКВОЗНЫХ» УПРАЖНЕНИЙ НА УСПЕШНОСТЬ СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО ..... 76

**А.А. Шахов, Е.Н. Карасева** ОБОСНОВАНИЕ ЧАСТНЫХ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ УСЛОВИЙ ВФСК ГТО НА ОСНОВЕ ОПЫТА РЕГИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ «ДОБРЫНЯ» 80

**А.С. Щедрина, С.Е. Голубева** СИЛОВОЕ УЧЕБНОЕ МНОГОБОРЬЕ КАК СТУПЕНЬ В ОСВОЕНИИ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» .. 89

## **ЧАСТЬ 2. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**Н.В. Австриевских, Н.Ф. Губанова** ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ЕГУ ИМ. И.А.БУНИНА ..... 92

**И. Азарова** ФИТНЕС-ИНДУСТРИЯ В ГЕРМАНИИ..... 95

**С.Н. Александров** РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОПРОСАМ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ ЛЫЖНИКОВ-НОВИЧКОВ..... 99

**С.Н. Александров, О.С. Понарина** МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ..... 103

**О.В. Ануфриева** АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА СТУДЕНТАМИ-СПОРТСМЕНАМИ ..... 107

**В.В. Василец, Е.П. Врублевский** СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКВАФИТНЕСОМ И ГРУППОВЫМИ ФИТНЕС-ПРОГРАММАМИ..... 111

**Р.А. Грера, Е.П. Врублевский** ПРОФИЛАКТИКА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЙ В СПИНЕ У ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА ... 114

<b>С.А. Джураева, Э.Ш. Юнусова, Е.Н.Чернышева</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ	116
<b>В.И. Жандаулетова, О.И. Фомина</b> РЕШЕНИЕ ВОПРОСОВ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НОО.....	121
<b>Ю.Ю. Иванов, Е.И. Овчинникова</b> ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛОВКОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	124
<b>Е.И. Карцева, А.А. Шахов</b> ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ОБЪЕКТЫ ДОРЕВОЛЮЦИОННОГО ЕЛЬЦА .....	128
<b>Е.М. Климова</b> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	133
<b>Ю.А. Коваленко, Е.П. Врублевский</b> ИЗМЕНЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ КУРСА АДАПТАЦИИ К ДОЗИРОВАННОЙ ГИПОКСИИ.....	136
<b>А.И. Корнаухов</b> ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ .	139
<b>Н.Г. Кузенец, А.С. Малиновский</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА СО СТУДЕНТАМИ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ.....	147
<b>Н.А. Леонтьева</b> ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ АСПЕКТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	149
<b>Ю.А. Петриченко</b> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ....	152
<b>О.С. Понарина, А.Н. Шевяков</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ (НА ПРИМЕРЕ ОАО «ЕЛЕЦГИДРОАГРЕГАТ»).....	158
<b>В.В. Самойлов</b> ИСТОРИЯ О ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В СТАРОМ ОСКОЛЕ.....	161
<b>В.В. Самойлов</b> ВОЕННЫЕ УГРОЗЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИИ.....	164
<b>Е.Н. Сердюкова, И.А. Буленков</b> ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ .....	168
<b>Е.Н. Сердюкова, О.Ф. Алиева</b> МЕТОД ИГРЫ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	176

<b>А.А. Скидан, Е.П. Врублевский</b> ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ШЕЙПИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП .....	183
<b>Е.А. Слонич, М.Ю. Федорова</b> ТЕХНОЛОГИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	188
<b>Д.С. Толканев</b> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ ..	191
<b>Д.С. Толканев</b> АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ КАК ВИДА СПОРТА В СТАРОМ ОСКОЛЕ .....	195
<b>Е.Н. Чернышева, И.С. Примак, С.А. Смирнова</b> ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ .....	197
<b>В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова</b> ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА .....	206
<b>А.А. Шахов</b> А.А. СТАХОВИЧ – «МОГИКАН» РЫСИСТОГО СПОРТА И КОННОЗАВОДСТВА СТАРОЙ РОССИИ.....	214