

16+  
ISSN 2311-8776

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА



№ 4 (38) – 2021

ВОЛГОГРАД

**Научно-методический  
журнал**

включен в Перечень российских рецензируемых научных журналов, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук.

Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС77-56688  
от 26 декабря 2013 г.  
выдано Федеральной  
службой по надзору в сфере связи,  
информационных  
технологий и массовых  
коммуникаций  
(Роскомнадзор)  
Перерегистрировано в  
Федеральной службе по надзору в  
сфере связи, информационных  
технологий и массовых  
коммуникаций (Роскомнадзор).  
Рег. номер ПИ № ФС77-80674  
от 15 марта 2021 г.

ISSN 2311-8776

Подписной индекс  
в объединенном каталоге  
«Пресса России» – 41410

**Учредитель:**

Федеральное государственное  
бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Волгоградская государственная  
академия физической культуры»

**Главный редактор:**

д.п.н., профессор  
ЯКИМОВИЧ В.С. (Волгоград)  
Тел. (8442) 23-01-95

**Заместители**

**главного редактора:**

д.п.н., профессор  
ЧЁМОВ В.В. (Волгоград)

д.б.н., профессор  
СЕНТЯБРЁВ Н.Н. (Волгоград)

**Редакционная коллегия:**

д.п.н., профессор  
АНЦЫПЕРОВ В.В. (Волгоград)

**Теория и методика**

**физического воспитания и спортивной тренировки**

Белый К.В. Актуальные спортивно-методические проблемы в кикбоксинге.....	7
Бочков В.Е., Анцыперов В.В., Гросс И.Л. Инновационный подход к совершенствованию специальной выносливости у курсантов вузов МВД России.....	14
Горячева Н.Л., Анцыперов В.В. Технология развития координационных способностей в различных видах спорта средствами акробатики .....	20
Деркачева А.С., Усков М.А., Фатьянов И.А. Технология «Optojump next» как инструмент обратной связи в системе управления подготовкой легкоатлетов-спринтеров.....	30
Камышный В.А. Прогнозирование результата на короткой дистанции трейлраннинга.....	36
Мальцев Г.С., Зезбеев В.В., Чернова Г.М., Мустаев Р.В. Методика формирования техники приемов самбистов 12–14 лет...	43
Павличенко Л.В., Сячин В.Д. Целевые установки спортивной деятельности бегунов-марафонцев в возрастной группе 35–60 лет.....	51
Павлова А.Н. Проблемы системы детско-юношеского спорта в России и за рубежом.....	56
Семибратова И.С., Эстерман М.С. Качество выполнения элементов «трудности предмета» в художественной гимнастике.....	63
Трифонов А.Г., Чопорова Е.В. Техника выполнения силового упражнения на кольцах: из виса силой подъем переворотом назад в «крест» и силой прямыми руками подъем в упор.....	69
Фонарева Е.А., Черняев А.А., Фонарев Д.В. Рационализация текущего контроля в системе подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков.....	77
Штода М.Л., Есаулов М.Н., Огнева Е.Б., Пармузина Ю.В. Содержание занятий «Фитнес-бэби» с женщинами 25–35 лет....	83

**Медико-биологические аспекты**

**физического воспитания и спортивной тренировки**

Кастанов И.С., Алексанянц Г.Д., Медведева О.А. Диагностическая значимость некоторых показателей функционального состояния автономной нервной системы у спортсменов, занимающихся ударными единоборствами.....	92
Литвин Ф.Б., Становов В.В., Бойко Г.М., Пурыгина М.Г. Метаболические возможности микроциркуляторного русла у спортсменов в условиях применения биопродукта.....	104
Руль Е.А., Кудря О.Н. Влияние курсового применения транскраниальной электростимуляции на состояние сердечно-сосудистой системы и специальную работоспособность лыжников-гонщиков в условиях учебно-тренировочных сборов.....	112

д.м.н., профессор  
 БАРАНОВ В.М. (Москва)  
 д.п.н., профессор  
 ВЕРШИНИН М.А. (Волгоград)  
 д.п.н., профессор  
 ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. (Беларусь)  
 д.м.н., доцент  
 ГОРБАНЕВА Е.П. (Волгоград)  
 д.б.н., профессор  
 ГОРОДНИЧЕВ Р.М. (Великие Луки)  
 д.п.н., профессор  
 ДВОРКИН Л.С. (Краснодар)  
 д.п.н., профессор  
 ЖИЛИНСКИЙ Л.В. (Латвия)  
 д.п.н., профессор  
 ЗУБАРЕВ Ю.А. (Волгоград)  
 д.п.н., профессор  
 КУДИНОВ А.А. (Волгоград)  
 д.п.н., доцент  
 НАУМЕНКО Ю.В. (Волгоград)  
 д.п.н., профессор  
 ОВЧИННИКОВ А.В. (Волгоград)  
 д.п.н., профессор  
 СЕЙРАНОВ С.Г. (Малаховка)  
 д.п.н., профессор  
 СЕРГЕЕВ Н.К. (Волгоград)  
 д.п.н., профессор  
 СЕРИКОВ В.В. (Волгоград)  
 д.п.н., профессор  
 СИВОХИН И.П. (Казахстан)  
 д.б.н., профессор  
 СОЛОПОВ И.Н. (Волгоград)  
 к.п.н., доцент  
 ФАТЪЯНОВ И.А. (Волгоград)  
 д.п.н., доцент  
 ФОМИЧЕНКО Т.Г. (Москва)  
**Ответственный редактор:**  
 к.п.н., доцент  
 ЛАЛАЕВА Е.Ю.  
 Тел. (8442) 23-02-74  
**Редакторы:**  
 к.п.н., доцент  
 ГЕРАЩЕНКО Н.В.  
 к.п.н., доцент  
 БОРИСЕНКО Е.Г.  
**Технические редакторы:**  
 к.п.н., ГОРБАЧЕВА В.В.  
 ОСИПОВА Я.В.  
**Адрес редакции:**  
 400005 г. Волгоград, пр. им.  
 В.И. Ленина, д. 78  
 Тел. (8442) 23-66-86

На обложке: Анастасия Федотова  
 — Мастер спорта международного  
 класса по водному поло, бронзовый  
 призёр Мировой лиги-2021. Игрок  
 национальной сборной России. На  
 играх в Токио-2020 в составе сбор-  
 ной России заняла 4 место.

### Вопросы адаптивной физической культуры

- Ряпина В.О., Червякова Е.Э. Исследование применения вос-  
 становительных средств для преодоления физического и пси-  
 хического утомления спортсменов-ампутантов в процессе  
 тренировок..... 123  
 Федотова И.В., Горбачева В.В., Борисенко Е.Г. Взаимосвязь  
 физических качеств с параметрами вестибулярной устойчи-  
 вости у детей с синдромом Дауна..... 129

### Менеджмент в сфере физической культуры и спорта

- Горбачева В.В., Чёмов Е.В. Особенности управления дея-  
 тельностью спортивных организаций в условиях пандемии..... 139

### Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

- Бердичевская Е.М., Тришин Е.С. Опыт разработки и вне-  
 дрения медико-биологических авторских курсов при подго-  
 товке магистрантов направления 49.04.01 «Физическая куль-  
 тура»..... 145  
 Витун Е.В., Витун В.Г. Методика организации круговой  
 тренировки как средства повышения мотивации обучающих-  
 ся к занятиям физической культурой..... 150  
 Ивко И.А., Якушинский А.В. Формирование мотивации  
 обучающихся физкультурного вуза к выполнению нормати-  
 вов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
 «Готов к труду и обороне»..... 157  
 Мирошников Э.П., Саркисян И.Ф., Гросс И.Л. К проблеме  
 философского осмысления понятия «воля» в интеллектуаль-  
 ной игре (на примере шахмат)..... 170  
 Мякинченко Е.Б., Жарикова Е.Л. Мотивация к началу за-  
 нятий в спортивно-оздоровительном (фитнес) клубе..... 179  
 Смолдовская И.О. Управление взаимодействием субъектов  
 «тренер – спортсмен – родители» в условиях спортивной дея-  
 тельности..... 186

### Слово молодым исследователям

- Албаз Фарид Дж. М. Тенденции развития видов спорта в  
 Палестине..... 193  
 Чайка А.Ю. Содержание комплексной беговой подготовки  
 на занятиях с юными спортсменами..... 199

### От редакции журнала

- Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и  
 спортивная тренировка» ..... 207

# **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

## **АКТУАЛЬНЫЕ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В КИОКУСИНКАЙ**

**Белый К.В.**, кандидат педагогических наук

Ассоциация Киокусинкай России, г. Москва

Киокусинкай, несмотря на уже достаточно длительную историю своего развития, является динамично развивающимся, современным видом спорта. Изменения, происходящие в нем в последние 10–15 лет, затрагивают практически все стороны вида спорта. В работе описаны и систематизированы проблемы по методическим подходам, в том числе в части физической, функциональной и технико-тактической подготовки в киокусинкай. Для некоторых из описанных проблем предложены направления их возможного решения. Можно констатировать, что в настоящее время имеется большое количество проблемных моментов в системе спортивной подготовки в киокусинкай. Они решаются не системно, как правило, силами талантливых тренеров методом проб и ошибок. Тренеры используют разные подходы, часто компилятивно, без понимания принципов, лежащих в основе тех или иных систем. Требуется научное осмысление существующих методик и подходов, их обоснование для применения в рамках вида спорта, отбор и адаптация основных принципов спортивной тренировки в применении их к особенностям киокусинкай. В выводах предлагаются стратегические направления для научных исследований и разработок по виду спорта киокусинкай. Работа является обобщением большого ряда исследований автора последних лет.

**Ключевые слова:** киокусинкай, каратэ, методология, тренировочный процесс, периодизация, методические подходы.

## **ACTUAL SPORTS AND METHODOLOGICAL PROBLEMS IN KYOKUSHIN**

**Bely K.V.**, PhD in Pedagogic sciences

Russian Kyokushin Association, Moscow

Kyokushin, despite the already quite long history of its development, is a dynamically developing, modern sport. The changes taking place in it in the last 10–15 years affect almost all aspects of the sport. The paper describes and systematizes the problems of methodological approaches, including in terms of physical, functional and technical-tactical training in kyokushin. For some of the described problems, options for their possible solutions are proposed. It can be stated that at present there are a large number of problematic moments in the system of sports training in kyokushin. They are solved unsystematically, usually by talented coaches by trial and error. Trainers use different approaches, often compiled, without understanding the principles underlying these or those systems. It requires a scientific understanding of the existing methods and approaches, their justification for application within the framework of a sport, the selection and adaptation of the basic principles of sports training in their application to the peculiarities of kyokushin. The conclusions suggest strategic directions for research and development for kyokushin. The work is a generalization of a large number of studies by the author of recent years.

**Keywords:** kyokushin, karate, methodology, training process, periodization, methodical approaches.

**Введение и актуальность исследования.** Вид спорта «киокусинкай» развивается в России (СССР) с 1973 года. В 1990 году кюкусинкай был признан Госкомспортом СССР как вид спорта. В настоящее время согласно официальной статистике [5] кюкусинкай занимаются 132805 человек, причем наблюдается тенденция неизменного роста числа занимающихся этим видом спорта. Одновременно с этим растет и количество соревнований всех уровней и конкуренция внутри вида спорта. Это делает поиск новых подходов к тренировочному процессу актуальной задачей. Однако на этом пути наблюдается ряд проблем, требующих научного осмысления и решения. Настоящая работа посвящена обобщению большого ряда исследований автора, опубликованных в цикле публикаций, частично объединенных в монографии [2]. К сожалению, часть рассмотренных проблем в кюкусинкай еще недостаточно исследована, пути их решения не предложены.

В процессе подготовки спортсмена тренеры сталкиваются с проблемами, которые можно отнести к той или иной базовой составляющей тренировочного процесса:

1. Планирование и периодизация подготовки.
2. Методические подходы и приемы.

3. Физическая и функциональная подготовка.
4. Техничко-тактическая подготовка.
5. Медико-биологические аспекты.
6. Тестирование и контроль показателей тренировочного процесса.

Не является исключением и киокусинкай. Проблематика планирования и периодизации тренировочного процесса была рассмотрена автором в работе [1]. Проблематика медико-биологических аспектов требует дополнительных серьезных исследований. Настоящая работа посвящена проблемам методических подходов и приемов, в том числе и в части физической, функциональной и технико-тактической подготовки в киокусинкай.

### **Проблемы методических подходов к тренировочному процессу.**

Киокусинкай, несмотря на уже достаточно длительную историю своего развития в мире и в СССР/России, является динамично развивающимся, современным видом спорта. Изменения, происходящие в нем в последние 10–15 лет, затрагивают практически все его составляющие, в том числе и функционально-физическую, и технико-тактическую, что неизбежно отражается на методических подходах, используемых в тренировочном процессе.

Общей проблемой реализации тренировочного процесса в киокусинкай является необходимость комплексного развития всех физических качеств, тем более на фоне интенсивной соревновательной деятельности. Киокусинкай требует качественного развития каждого физического качества, так как является:

- ударным единоборством, что требует развития быстроты спортсмена;
- контактным единоборством, что требует развития силовых качеств;
- сложнокоординационным видом спорта, что требует развития ловкости;
- видом единоборства с большим техническим арсеналом, что требует развития координации;
- особенностью современного киокусинкай является чрезвычайно возросшая интенсивность соревновательного поединка, проходящего у спортсменов высокой квалификации на пределе физиологических возможностей организма, что требует хорошего развития выносливости.

Ситуация осложняется хорошо исследованным [3] взаимным лимитирующим влиянием развития одних физических качеств на другие, что для спортсменов киокусинкай может являться большой проблемой. Негативный перенос может влиять не

только на спортивную форму, но и на технико-тактический арсенал спортсмена. Например:

- ставка на чрезмерное развитие силы может привести к уменьшению быстроты и гибкости, что может накладывать ограничения на технический арсенал, например на использование техник ударов ногами, или на тактический, например работу на контратаках;
- верна и обратная ситуация: чрезмерное развитие гибкости, как и выделенная работа на развитие быстроты, могут резко снижать силовые показатели удара;
- работа на развитие анаэробной гликолитической выносливости ввиду критического накопления лактата может приводить к ухудшению координационных способностей, что ограничивает технико-тактический потенциал;
- развитие силы без контроля набора массы тела спортсмена снижает выносливость спортсмена, причем как аэробную, так и анаэробную.

Разработка методик, сочетающих в себе комплексное развитие всех физических качеств, наработка на их базе умений и закрепление навыков является нетривиальной и непростой задачей. В последние годы она решается в основном разносторонним применением и сочетанием следующих методических подходов:

- развитием идей круговой тренировки в области высокоинтенсивного тренинга (функциональная тренировка, кроссфит);
- использованием метода сопряженной тренировки;
- всесторонним применением метода усложнения условий выполнения заданий;
- активным заимствованием упражнений и целых методик из других видов спорта, причем не только из единоборств (легкая и тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, акробатика и др.).

Специфической проблемой для киокусинкай в этой области является широкое до настоящего времени применение традиционных методик тренировок, уходящих корнями в японскую систему передачи традиции и не направленных на спортивную подготовку. Их особенностями являются:

- большая доля тренировок без партнера и тренажеров (кихон, идо, ката);
- применение единственного методического принципа «от простого к сложному», что существенно замедляет процесс подготовки;
- широкое применение групповых тренировок, что тормозит индивидуализацию спортсмена;

- объемность тренировок, т.е. большое количество повторений и излишне большая доля времени, уделяемого той или иной составляющей подготовки, прежде всего при работе на выносливость.

Традиционные подходы уже давно не соответствуют современным требованиям спортивной подготовки. Тем не менее многие тренеры еще продолжают придерживаться традиционных подходов в работе со спортсменами.

### **Проблемы функционально-физической и технико-тактической подготовки.**

Кроме указанных выше, в киокусинкай существует еще ряд специфических проблемных аспектов.

Как было показано в работах автора [1, 2], поединки у спортсменов высокой квалификации проходят чрезвычайно интенсивно, на пределе физиологических возможностей организма. Время конфликтного взаимодействия составляет 92,9% от времени непосредственного ведения боя, а количество нанесенных ударов составляет 65,8 удара в минуту конфликтного взаимодействия. В последние 10 лет такой характер присущ и поединкам спортсменов спортивного резерва. Такая интенсивность боя приводит к огромному упрощению технического арсенала, используемого спортсменами в поединке. Исследованиями автора [1] установлено, что в поединках высшего уровня 76,2% нанесенных ударов – это удары руками. А 93,7% всех ударов ногами – это удары на нижнем и среднем уровне, причем 81,2% – это удары по ногам и коленям. На долю всего остального арсенала ударов ногами, включая визитную карточку киокусинкай – круговой удар ногой в голову (маваси гери дзедан), приходится всего 6,3%.

Значительно возросшая интенсивность спортивного поединка, очевидно, требует изменения методических подходов. Это проявляется в том, что тренеры самостоятельно ищут пути решения этой проблемы. Тренеры-практики развитию силовых качеств уделяют примерно в два раза больше времени, а выносливости – в 2,5–3 раза больше времени, чем гибкости и ловкости, которые напрямую связаны с техническим арсеналом спортсмена [2]. Тренеры считают путь развития физической подготовленности более простым и эффективным для достижения результативности. К сожалению, это проявляется и в работе со спортивным резервом – и в младших возрастных группах, когда закладывается техническая база спортсмена, и в средних, когда нарабатывается тактическая вариативность. Задача достижения сиюминутного результата является для тренеров более важной, чем задача всесторонней качественной подготовки спортсмена. Таким образом, как одну из наиболее актуальных проблем в подготовке спортсмена киокусинкай можно выделить утвердившийся сильный перекос в сторону физической



подготовки спортсмена, и прежде всего развития выносливости.

Такой перекоп существенно меняет и методические подходы к физической подготовке. Традиционный для киокусинкай подход, при котором время уделялось независимо развитию техники, тактики и физической подготовки, многими тренерами сейчас заменяется сопряженным подходом, причем чаще всего на базе круговой тренировки. Особенно широко это применяется для развития выносливости, превращаясь в высокоинтенсивный функциональный тренинг (кроссфит), увязанный с техническим арсеналом киокусинкай. К сожалению, научных исследований на совместимость этих подходов и на влияние его на другие стороны тренировочного процесса, прежде всего на технико-тактическую подготовку, не проводилось.

### **Проблема контроля показателей тренировочного процесса.**

Количественный контроль показателей тренированности спортсмена – обязательный элемент современного подхода к тренировочному процессу [4]. Отдельно стоящей проблемой в киокусинкай является отсутствие специфических методик и традиций контроля эффективности тренировочного процесса, что затрудняет научный подход к решению целого ряда описанных выше проблем. Имеется в виду не углубленное медицинское обследование, а постоянный контроль, который должен осуществляться тренерами, включающий количественный мониторинг:

- развития физических качеств;
- физиологических показателей спортсмена в процессе тренировок;
- эффективности соревновательной деятельности.

Из этих трех позиций тренеры, как правило, регулярно контролируют только первую, в части силовых показателей, гибкости, координации, что учитывается ими в дальнейшей работе. Контролем физиологических параметров занимаются единицы тренеров, и то чаще всего ограничиваясь разовым взятием показателей частоты сердечных сокращений (очень редко – мониторингом ЧСС). Традиций контроля и количественного анализа эффективности соревновательной деятельности в киокусинкай просто нет. Это объясняется контактным характером единоборства и высокой интенсивностью поединка, что затрудняет фоновый контроль. Анализ может быть проведен отложено, с использованием видеопросмотра, но это требует существенного времени и специальных навыков. По этой причине тренеры его не осуществляют. Более того, нет и параметров такого контроля. Единственным примером параметра можно считать предложенный автором [2] коэффициент эффективности соревновательной деятельности, который при своей простоте все равно требует существенного времени.

Можно быть уверенным, что разработка простых методик контроля тренировочного процесса и соревновательной деятельности позволила бы значительно улучшить подготовку спортсменов всех уровней.

#### **Выводы и рекомендации.**

1. Можно констатировать, что в настоящее время имеется большое количество проблемных моментов в системе спортивной подготовки в киокусинкай. Они решаются несистемно, как правило, силами талантливых тренеров методом проб и ошибок. Тренеры используют разные подходы, часто компилятивно, без понимания принципов, лежащих в основе тех или иных систем. Требуется научное осмысление существующих методик и подходов, их обоснование для применения в рамках вида спорта, отбор и адаптация основных принципов спортивной тренировки в применении их к особенностям киокусинкай.

2. Необходим большой ряд научных исследований и разработок:

- исследование влияния на результативность распространенного в настоящее время в киокусинкай высокоинтенсивного функционального тренинга;
- разработка и обоснование новых методических подходов, учитывающих выделенный ряд проблем функционально-физической и технико-тактической подготовки;
- разработка простых методик контроля тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

#### **Литература**

1. Белый К.В. Количественный анализ технического арсенала спортсменов киокусинкай в поединках высшего уровня // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 4. – С. 4–9.
2. Белый К.В. Маневрирование в киокусинкай: монография. – М.: Спорт, 2020.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Сводный отчет 1-ФК по Российской Федерации (за 2020 год) // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения 27.09.2021).

### References

1. Bely`j K.V. Kolichestvenny`j analiz texnicheskogo arsenala sportsmenov kiokusinkaj v poedinkax vy`sshego urovnya // Vestnik sportivnoj nauki. – 2021. – № 4. – S. 4–9.
2. Bely`j K.V. Manevrirovaniye v kiokusinkaj: monografiya. – M.: Sport, 2020.
3. Zaciorskij V.M. Fizicheskie kachestva sportsmena: osnovy` teorii i metodiki vospitaniya. – 4-e izd. – M.: Sport, 2019. – 200 s.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. – M.: Sovetskij sport, 2005. – 820 s.
5. Svodny`j otchet 1-FK po Rossijskoj Federacii (za 2020 god) // Ministerstvo sporta Rossijskoj Federacii [E`lektronny`j resurs]. Rezhim dostupa: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (data obrashheniya 27.09.2021).

**Контактная информация:** snekot@gmail.com

## ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ

**Бочков В.Е.**, старший преподаватель

Волгоградская академия МВД России, г. Волгоград

**Анцыперов В.В.**, доктор педагогических наук, профессор

Волгоградский государственный аграрный университет, г. Волгоград

**Гросс И.Л.**, доктор педагогических наук, профессор

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, г. Москва

В статье рассматриваются вопросы повышения специальной выносливости у курсантов МВД России на основе использования элементов сетевого планирования. Сетевое планирование представляет собой схему последовательности работ и событий, направленных на достижение конечной цели, и построенное в виде графика. Подобное планирование позволяет объективно определить общую продолжительность тематического плана с помощью прикладной математики. Построенный график позволяет видеть процесс подготовки и получить ответы на следующие вопросы: что выполнять, в каком порядке и за какое время необходимо проделать все виды работ?

Научное издание

**Научно-методический журнал**  
**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**  
**И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА**

**№ 4 (38) – 2021 год**

Ответственный редактор  
Лалаева Е.Ю.

Редакторы:  
Геращенко Н.В., Борисенко Е.Г.

Подписано в печать 16.12.2021.  
Дата выхода издания в свет 20.12.2021.  
Усл. печ. листов 24.

Тираж 1000 экз. Заказ №1916.

«Свободная цена»

Адрес издателя, типографии: 400005, г. Волгоград, проспект им. В.И. Ленина, д. 78.