

Министерство спорта Российской Федерации
Правительство Республики Саха (Якутия)
Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр национальных видов спорта
им. В. Манчаары»

Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности

Всероссийская научная конференция
с международным участием
(с. Бердигестях 6-7 июля 2021 г.)

Якутск
Медиа-холдинг «Якутия»
2021

УДК 796.034.2(470)(063)
ББК 75.727(2)я43+75.555(2)я43

Под общей редакцией
кандидата педагогических наук, профессора,
ректора ФГБОУ «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»

И.И. Готовцева

Составители:

Кандидат педагогических наук,
проректор по научной работе

В.Н. Логинов

Начальник отдела науки и международных связей

А.Я. Оконешникова

Главный специалист отдела науки и международных связей

А.И. Андросова

ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»

И66 Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности :
Всероссийская научная конференция с международным участием (с. Бердигестях, 6-7 июля 2021 г.) : сборник материалов и докладов / составители: В.Н. Логинов, А.Я. Оконешникова, А.И. Андросова ; под общей редакцией И.И. Готовцева. - Якутск: Медиа-холдинг «Якутия», 2021. - 740 с.

Агентство СІР НБР Саха

В сборнике представлены материалы Всероссийской научной конференции с международным участием «Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности», состоявшейся 6-7 июля 2021 года в с. Бердигестях в рамках проведения XXI спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары».

В работе собраны статьи, отражающие современное состояние и перспективы развития национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия) обсуждаются проблемы научно-методического и программного сопровождения, вопросы кадровой политики, деятельность федераций по национальным видам спорта, а также роль и значение Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары» в пропаганде и продвижении национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия).

Статьи печатаются в авторской редакции.

УДК 796.034.2(470)(063)
ББК 75.727(2)я43+75.555(2)я43

ISBN 978-5-471-00793-2

© ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, составление, 2021
© Оформление. Медиа-холдинг «Якутия», 2021

красная стрелка – усилия атакующего, закрепляющего клин опусканием вниз и продвижением в направлении опорной пятки.

Выводы. Рациональная структура силового воздействия в борьбе аналогична со структурой движения штангиста при переходе с первой фазы рывка предварительного разгона ко второй фазе подъема штанги – «подрыву», когда штангист подбивает тазом. Только в борьбе усилие проявляется не вертикально вверх как в тяжелой атлетике, а под наклоном в направлении точки приложения силы, при этом таз и ОЦМ перемещается вперед-вниз. Плечевой пояс при этом, балансируя, подводится к линии вектора силы как при фазе взаимодействия со штангой в третьей опорной фазе рывка.

Литература

1. УСТРОЙСТВО ДЛЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ БОРЦОВ Кривошапкин П.И., Филиппов Н.С. В сборнике: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ Материалы I всероссийской научной конференции с международным участием. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. 2017. С. 334-338.

2. АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ СИЛОВОГО ПРЕССИНГА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ Филиппов Н.С., Кривошапкин П.И. В сборнике: РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СЕВЕРО-ВОСТОКЕ РОССИИ Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 35-летию высшего физкультурного образования в Республике Саха (Якутия). 2017. С. 497-501.

3. ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В МАС-РЕСТЛИНГЕ Кривошапкин П.И., Кудрин Е.П., Филиппов Н.С., Старостин В.Г. Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 78-82.

4. EXERCISES FOR SPECIAL STRENGTH TRAINING IN MAS-WRESTLING Krivoshapkin P.I., Kudrin E.P., Filippov N.S., Starostin V.G. Theory and Practice of Physical Culture. 2015. № 9. С. 24.

5. Анализ методики специальной силовой подготовки борцов вольного стиля Д.П.КОРКИНА Филиппов Н.С., Кривошапкин П.И. В сборнике: Состояние, опыт и перспективы развития физкультурного движения Якутии Сборник региональной научно-практической конференции, посвященной 90-летию физкультурного движения в Российской Федерации. под редакцией М.Д. Гуляева. 2014. С. 166-171.

6. Влияние углов устойчивости в силовом прессинге вольной борьбы Филиппов Н.С., Кривошапкин П.И. Материалы Международной научно-практической конференции в рамках проведения международного турнира по вольной борьбе, посвященного памяти заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина / под общ. ред. Махаровой Н.В. – Якутск : Изд. Дом СВФУ, 2017. – 179-183с.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ КАК ВИД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Ульяшина Н.А., Седин В.И., Мокина Е.С., Ващенко А.С.
МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел»
города Калуги, Россия

Аннотация. Теоретическое просвещение представляет собой вид психологической подготовки, который ориентирован на создание условий для активного усвоения и использования спортсменами психологических знаний в определенном виде спорта в процессе личностного развития на каждом этапе спортивной подготовки. Так, специалистами спортивной школы был проанализирован уровень знаний спортсменов-единоборцев об имеющихся в спортивной науке психологических закономерностях их тренировочной и соревновательной деятельности, который показал, что для значительного большинства спортсменов характерна несформированность навыков самостоятельного мышления и устойчивых познавательных мотивов, неразвитость способности к предвидению, самоконтролю и самоанализу своих действий, а также действий партнеров и соперников. Сотрудниками школы была органи-

зована просветительская работа среди спортсменов, которая в дальнейшем создаст предпосылки для более глубокого изучения и детализации специальных познаний в области психологии спорта.

Ключевые слова: теоретическое просвещение, спортивная наука, спортивные единоборства, тематические направления, когнитивная сфера.

THEORETICAL EDUCATION AS A TYPE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING FOR ATHLETES AT EACH STAGE OF TRAINING

N.A. Ulyashina, V.I. Sedin, E.S. Mokina, A.S. Vashchenko
Municipal autonomous establishment «Sports school
of the Olympic reserve «Vympel»,
Kaluga, Russia

Abstract. *Theoretical education is a form of psychological training, which is aimed at creating conditions for active acquisition and use of psychological knowledge by athletes in a certain sport in the process of personal development at each stage of sports training.*

For example, specialists of the sports school analyzed the level of knowledge of martial artists on the patterns of training activities in sports science and related phenomena such as physical culture and physical education, which showed that the vast majority of athletes are characterized by a lack of independent thinking skills and stable cognitive motives, a lack of predict, self-control and self-examination of their actions, and also actions of partners and opponents. The staff of the school organized educational work among athletes, which in the future will create conditions for more in-depth study and detail of specific knowledge in a sports psychology.

Keywords: *education, sports science, martial arts, thematic areas, cognitive sphere.*

Актуальность исследования: теоретическое просвещение – один из способов и одновременно одна из активных форм реализации задач психопрофилактической работы в деятельности практического психолога независимо от того, в какой из систем (образование, здравоохранение, промышленность, правоохранительные органы и др.) он работает.

Стоит отметить, что сегодня успехов в большом спорте могут достичь лишь те спортсмены, у которых отмечается высокий уровень психологической, физической, технико-тактической подготовки сочетается с достаточно высокой теоретической подготовленностью. Главным образом, это касается просветительской работы со стороны психолога по вопросам спортивной психологии [1, 3].

Большинство специалистов (Ю.Ф. Байбулин, И.М. Бутин, С.М. Вайцеховский, Ю.Ф. Курамшин, Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов, В.В. Трунин, В.Г. Филин, Н.А. Фомин, Г.Д. Харабуга и др.) указывают на то, что приобретение специальных познаний в области психологии спорта позволяет спортсменам правильно оценивать социальную значимость спортивной деятельности, определять свое отношение к ней, осознанно относиться к тренировочным занятиям, выполнению тренерских установок и заданий, в большей мере проявлять самостоятельность и активность, творчество и инициативу на тренировках и соревнованиях [4, 2].

Таким образом, одним из направлений в процессе разработки экспериментального (инновационного) проекта «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы», стало организация теоретического просвещения по вопросам спортивной психологии, способствующее формированию мотивации, устойчивой потребности у спортсменов в применении и использовании психологических знаний в целях собственного личностного развития на протяжении многолетней подготовки на отделении единоборств.

Проблема исследования: стоит отметить, что данному виду подготовки сегодня специалистами сферы спорта уделяется недостаточное внимание (Варданян Ю.В., Воробьева О.Н., Махов С.Ю.), что ведет к несформированности у большинства спортсменов навыков самостоятельного мышления и устойчивых познавательных мотивов [1].

Цель исследования: основной целью исследования стало изучение уровня знаний у спортсменов-единоборцев об имеющихся в спортивной науке психологических закономерностях их тренировочной и соревновательной жизнедеятельности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме теоретического просвещения спортсменов в спортивных единоборствах;
2. Изучить и систематизировать информацию об имеющихся достижениях в психологической подготовке спортсменов и ее системном использовании;
3. Выстроить систему просветительской теоретической работы в спортивных единоборствах в условиях спортивной школы и проверить ее эффективность.

Методы исследования: авторская анкета, разработанная специалистами спортивной школы «Вымпел» (2019 г.). Анкета включает в себя вопросы, направленные на выявление имеющихся психологических знаний у спортсменов-единоборцев.

Выборка исследования: в исследовании приняли участие 300 спортсменов-единоборцев таких видов спорта как каратэ, дзюдо, самбо, тхэквондо, кикбоксинг.

Результаты исследования: посредством авторской анкеты были получены результаты, которые свидетельствуют о том, что для большинства спортсменов характерен средний уровень (52%) необходимых и достаточных знаний по психологии спорта. Также важно отметить, что отмечается достаточно большое количество спортсменов, которые их не имеют (41%).

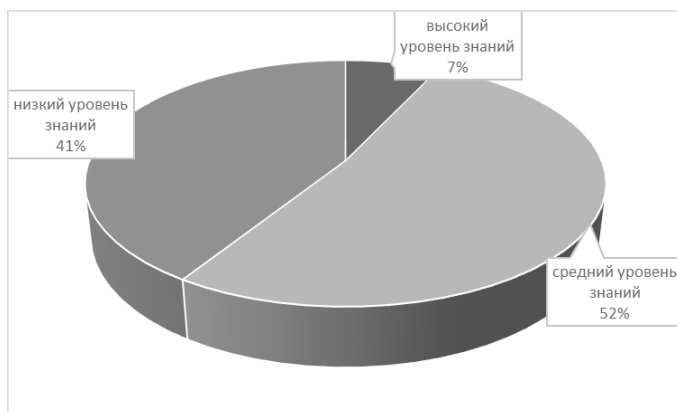


Рисунок 1. Распределение наличия необходимых и достаточных знаний по психологии спорта среди анкетированных спортсменов

Выводы: для значительного большинства спортсменов характерно отсутствие необходимых знаний из области спортивной психологии, что влияет на несформированность навыков самостоятельного мышления и устойчивых познавательных мотивов, неразвитость способности к предвидению, самоконтролю и самоанализу своих действий, а также действий партнеров и соперников.

Специалистами спортивной школы были проанализированы и подобраны тематические направления теоретических занятий с учетом того, насколько предлагаемое знание в данный момент значимо, актуально для группы и насколько привлекательна или привычна для них выбранная психологом форма передачи знаний (например, на этапе начальной подготовки предпочтительна игровая форма, для тренировочного этапа – дискуссионная). Просветительская работа также была организована и в ответ

на запрос со стороны спортсменов, родителей или тренеров на определенные знания. В качестве примера представлены основные направления теоретических занятий для спортсменов тренировочного этапа (спортивной специализации):

Таблица

Содержание теоретических занятий по темам психологии спорта

№	Тема	Содержание
1	Психология спорта как наука	Возникновение и современное состояние психологии спорта. Понятие об объектах психологии спорта. Задачи психологии спорта. Психологическая характеристика спортивной деятельности. Общие психологические особенности спортивной деятельности.
2	Личность и её формирование в процессе занятий спортом	Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена. Спортивная этика (психологический аспект).
3	Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности	Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности. Стили спортивной деятельности. Спортивно-важные качества личности спортсмена. Анализ психоспортограмм «успешного» спортсмена.
4	Изучение сфер личности спортсмена	Управление мотивацией. Эмоции, чувства, воля, интеллект, мышление спортсменов, психологические состояния; их роль в спортивной деятельности.
5	Психология тренировочного процесса	Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Психологические вопросы формирования умений (навыков).
6	Психология соревновательной деятельности	Психологические особенности спортивного соревнования. Предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов. Оптимизация этих состояний.
7	Психологическая саморегуляция	Понятие о саморегуляции и регуляции психологических состояний. Классификация и характеристика приемов, средств и методов саморегуляции. Самовнушение в спорте.
8	Участники просветительской теоретической работы (родители, тренер, психолог, члены команды)	Роль участников спортивной подготовки в психологической поддержке спортсмена на различных этапах соревновательной деятельности.

На тренировочном этапе спортивной подготовки было проведено 8 теоретических занятий по вопросам психологии спорта, на которые отведено по 30 минут. Стоит отметить, что в процессе просветительской работы некоторые темы повторяются, что в свою очередь, позволяет постепенно расширять и углублять объем знаний, а также активизировать процесс овладения теоретическими сведениями на протяжении всех этапов спортивной подготовки.

В конце тренировочного года была проведена повторное анкетирование, в результате которого были получены данные о значительной динамике результатов: повысились показатели уровня знаний у спортсменов-единоборцев (+28%), что в свою очередь свидетельствует о положительной динамике результативности и эффективности выстроенной специалистами спортивной школы «Вымпел» системы просветительской теоретической работы.

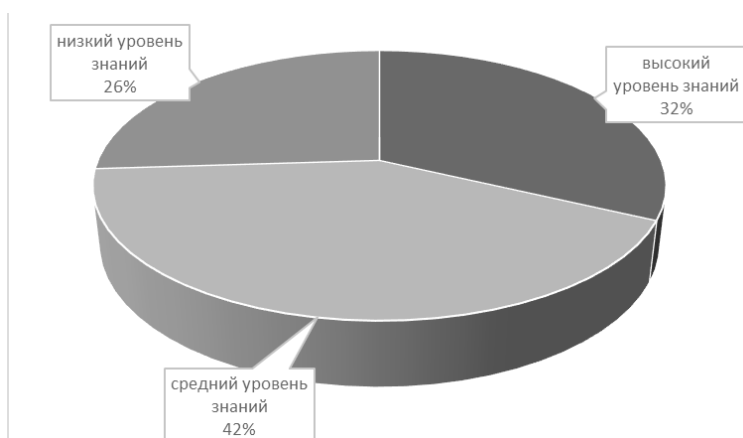


Рисунок 2. Распределение наличия необходимых и достаточных знаний по психологии спорта среди анкетлируемых спортсменов в конце тренировочного года

Исходя из вышесказанного следует, что теоретическая просветительская работа должна рассматриваться как своеобразная база повышения уровня психологической подготовленности спортсменов. Одновременно было подтверждено, что занятия должны иметь определенную целевую направленность: на выработку у спортсменов умений использовать полученные знания на практике, то есть в их тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература

1. Григорьев, О.А., Лотоненко А.В., Гостев Г.Р., Лотоненко А.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки: учебное пособие / Под общ. ред. О.А. Григорьева. -М.: Еврошкола, 2010. - С. 133-151.
2. Губа, В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта: автореф. дис. ... д-ра психол. Наук/ В.П. Губа. - М.: ВНИИФК, 1997.
3. Платонов, В.П. Теоретические аспекты отбора в современном спорте / В.П. Платонов, В.А. Запорожанов // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: Сб. научных трудов. Киев: КГИФК, 1990. - С. 5 - 27.
4. Квашук, П.В. Система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации и за рубежом: Учебное пособие/ П.В. Квашук, И.Н. Маслова, Г.Н. Семаева. - Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2015. - 222 с.

ИЗУЧЕНИЕ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ В МОТИВАЦИИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Умнов В.П.
Петрозаводский государственный университет
Петрозаводск, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению и анализу мотивации обучения студентов института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета. Так как по профилю «физическая культура» обучаются студенты с разной половой принадлежностью можно ожидать, что это может сказываться на мотивации обучения студентов. Поэтому изучение половых различий в мотивации обучения студентов пред-

У ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ	434
Рубахина Е.И. ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	438
Савенко М.А., Сокарева Г.В. УВЕЛИЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПАТОЛОГИЕЙ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	441
Салахов К.Р., Данилова Н.В. КОМПЛЕКСНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	444
Седунова М.В. СТАДИИ ФОРМИРОВАНИЯ БОРЬБЫ НА ПОЯСАХ	447
Семенова А.Ю. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАДМИНТНИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	450
Сенюкова П.Р., Косарева О.В. УЛУЧШЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИГРОКОВ В МИНИ-ЛАПТУ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ	454
Сивцев Н.Н., Алексеев Г.Е. ВНЕДРЕНИЕ МАС – РЕСТЛИНГА В ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ	457
Сивцев Н.Н., Максимов Н.Н. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЯМОЙ ТЯГИ МАС-РЕСТЛERA СРЕДСТВАМИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПАУЭРЛИФТЕРА	461
Слепцов Д.Д., Манасыгова М.А. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЮНОШЕЙ- ГИРЕВИКОВ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	465
Собакин П.И., Бубнов Н.И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БАЗОВОГО (ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО) ПЕРИОДА ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ НАЦИОНАЛЬНЫМ ПРЫЖКОМ (СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ)	470
Столярков В.И. МОДЕЛЬ РЕКРЕАЦИОННОГО СПОРТА – СПОРТ РОМАНТИКОВ И «БЕЛЫХ ВОРОН»	474
Стрела В.Н., Коновалов В.Н., Хромов А.Ю. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПАРАМЕТРОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В ТЕСТАХ НА «ВАТТВИКЕ»	481
Струганов С.М., Гаврилов Д.А. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАРТИНГИСТОВ	485
Сыромятников А.Г., Ханды Т.М. РАЗРАБОТКА ЕДИНОГО РЕСПУБЛИКАНСКОГО НОРМА- ТИВА ПО «БЫСТРЫМ НАРТАМ» НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАНИЙ «ТУГУТЧААН»	488
Сысоев А.В., Савинкова О.Н. ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА УРОВЕНЬ ОБУЧАЕМОСТИ	491
Сюй Цюаньсэнь, Чернышенко Ю.К. ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ ПРИ ОБУЧЕНИИ УШУ В КИТАЕ	493
Сюй Цюаньсэнь, Чернышенко Ю.К. ИССЛЕДОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ УДЭ В ПРЕПОДАВАНИИ УШУ УЧАЩИМСЯ НАЧАЛЬНЫХ ШКОЛ КИТАЯ	495
Табаков А.И., Гудожникова Е.М., Моор Д.В. КОНТРОЛЬ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТИВНЫХ ГИМНАСТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИЗМЕРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ GYKO REPOWER	498
Табаков А.И., Коновалов В.Н., Никульникова Ю. А. ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИЗМЕРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОРТОЛУМР В КОНТРОЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	502
Тимофеев Л.В. ПРИОБЩЕНИЕ СТУДЕНТОВ К НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР НАРОДА САХА	506
Тютрин А.И., Александров Н.П., Ефимов В.Д. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИНЦИПА «КЛИНА» В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	509
Ульяшина Н.А., Седин В.И., Мокина Е.С., Ващенко А.С. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ КАК ВИД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	512
Умнов В.П. ИЗУЧЕНИЕ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ В МОТИВАЦИИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	516
Фатьянов И.А., Деркачева А. Погорелова О.В. ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С БАРЬЕРАМИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	520
Федоров Э.П., Логинов В.Н. ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ МАС-РЕСТЛЕРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	524
Федорова Г.В., Шиншина С.И. Калмыкова В.И. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	