

Научная статья
УДК 796:332+796.015.132

Особенности преподавания борьбы самбо в университетах

П. А. Кузнецов

Национальный исследовательский университет «МЭИ», Россия, 111250, г. Москва, ул. Красноказарменная, д. 14, стр. 1

Кузнецов Павел Анатольевич, мастер спорта по боевому самбо, тренер высшей категории (Федерация боевого самбо России), судья международной категории, преподаватель самбо в НИУ «МЭИ», pavlig@rambler.ru, <https://orcid.org/0009-0001-9820-0427>

Аннотация. Рассматривается проблематика преподавания борьбы самбо в стенах неспортивных образовательных организаций высшего образования с учетом специфики преподавания физической культуры в данных образовательных учреждениях, которая заключается в меньшем по сравнению со спортивными школами количестве часов, отводимых на обучение данной спортивной дисциплине, а также в том факте, что для неспортивного вуза она не является профилирующим предметом.

Ключевые слова: борьба самбо, студенческий спорт, образовательная организация высшего образования

Для цитирования: Кузнецов П. А. Особенности преподавания борьбы самбо в университетах // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, вып. 4. С. 420–426. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-4-420-426>, EDN: AEESYL
Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Features of teaching sambo wrestling in universities

P. A. Kuznetsov

National Research University "Moscow Power Engineering Institute", building 1, 14 Krasnokazarmennaya St., Moscow 111250, Russia

Pavel A. Kuznetsov, pavlig@rambler.ru, <https://orcid.org/0009-0001-9820-0427>

Abstract. The article deals with the issues of teaching sambo wrestling at the non-sporting educational organizations of higher education in view of the specifics of teaching physical culture in these institutions, which consist in a lower number of hours for teaching this sports discipline compared to sports schools, as well as in the fact that it is not a major subject for a non-sporting university.

Keywords: sambo wrestling, student sports, educational organization of higher education

For citation: Kuznetsov P. A. Features of teaching sambo wrestling in universities. *Physical Education and University Sport*, 2023, vol. 2, iss. 4, pp. 420–426 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-4-420-426>, EDN: AEESYL

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

С одной стороны, перед преподавателем стоит задача прививать студентам навыки очень полезной для здоровья и гармоничного развития личности борьбы самбо, с другой

стороны, следует заметить, что условия преподавания значительно отличаются от условий, которые имеют место в секциях и спортивных школах [1], а программы подготовки, детально проработанные для последних на основании огромного и успешного опыта, не совсем

подходят для занятий в образовательных организациях высшего образования по следующим причинам:

- 1) занятия по физической культуре в обычных вузах проходят два, а то и один раз в неделю;
- 2) длительность курса составляет всего три, а порой и два года;
- 3) часть студентов имеют обыкновение не посещать все занятия по расписанию, количество которых и так невелико.

В такой ситуации задачей преподавателя является сделать все, чтобы в ограниченных условиях извлечь максимальную пользу от занятий и привить студентам возможно более глубокие навыки борьбы самбо. Здесь могут проявиться две крайности: с одной стороны, возможен соблазн посчитать, что за отведенное время все равно не получится добиться каких-либо ощутимых результатов; с другой стороны, может возникнуть желание попытаться применить к обучаемым те же требования, что и к воспитанникам спортивных школ, программа которых направлена на достижение мастерства высокого уровня.

Польза от университетских занятий самбо

Пользу от занятий студентов борьбой самбо трудно переоценить. Сами студенты в недалеком будущем – это элита общества, и от того, какими качествами они будут обладать, во многом будет зависеть состояние и уровень развития самого общества.

Упомянутая польза является двоякой. Прямая польза всем очевидна – это физическое развитие и укрепление здоровья граждан, их способность постоять за себя, своих близких и, в более широких масштабах, за свою страну. Польза эта бесспорна и не может подвергаться никаким сомнениям.

Но существует и не менее значимая косвенная польза, не заметная на первый взгляд и не проявляющаяся немедленно, ее трудно чем-либо измерить. Заключается она в следующем: при занятиях борьбой обучаемый постоянно ставится в такие условия, в которых он должен прилагать значительные усилия для достижения результата при активном внешнем противодействии чужой воли.

Этого-то как раз и не хватает людям в современной комфортной жизни, в которой созданы все условия для пассивного существования, что неизбежно во все исторические эпохи приводило к разложению когда-то процветающих цивилизаций.

Многочисленное повторение ситуации, в которой приходится для достижения результата преодолевать с некоторым контролируемым стрессом трудности, со временем вполне способно выработать у обучаемых привычку не сдаваться при возникновении проблем и вне борцовского ковра, преодолевать неудобства и не опускать руки в условиях, когда имеется возможность сделать выбор – прикладывать сверхусилия для возможного достижения цели или прекратить попытки это сделать. «Применение средств физической культуры и спорта для профессиональной деятельности основывается на явлении “переноса” тренированности в другие виды физической деятельности. Используемые упражнения не копируют профессиональные движения, но создают необходимую почву, формируют основу для успешного овладения профессиональными навыками, вырабатывают двигательный потенциал» [2, с. 42].

Указанный психофизический навык в конечном итоге является для обучаемого не менее значимым (хотя и не таким очевидным и не сразу заметным глазу) свойством, чем непосредственно физическое развитие. Недаром среди самбистов, снискавших успехи на ковре, так велика доля состоявшихся бизнесменов или государственных служащих. Автору не раз доводилось сталкиваться с ситуацией, отраженной в том числе в его интервью для газеты «Аргументы недели»: «Так часто бывает: наблюдаешь за ребятами на соревнованиях, а спустя годы один из них уже глава администрации поселения, другой – в молодежном правительстве региона, а третий открыл свой бизнес...» [3]. Обусловлено это именно приобретением указанных выше навыков постоянного преодоления значительных трудностей, порой и при в разной степени агрессивном противодействии чужой воли.

И первая, и вторая цели вполне достижимы при массовом обучении студентов, и не будет являться чрезмерным преувеличением утверждение, что немаловажной государственной задачей является максимально возможное в условиях высшего учебного заведения привитие указанных характеристик студентам как будущим лидерам развития страны наряду с обучением по профильным специальностям.

Задачей же преподавателя является найти тут оптимальную «золотую середину», чтобы и не опускать руки ввиду ограниченных ресурсов, пуская занятия на самотек с мотивацией «все равно ничего толкового не будет», но и не ставить неосуществимых задач

по подготовке спортсменов на уровне мастеров. Целью такого выбора должно являться получение максимально возможного эффекта, достижимого в данных условиях. Реализуя эту задачу, мы, безусловно, вносим общественно-полезный вклад в подготовку будущих дипломированных кадров, пусть даже это трудно как-либо измерить.

Перечислим ниже, какие формы может приобретать таковая подготовка.

Развитие простейших двигательных навыков

Некоторая доля студентов приходит на занятия по самбо, обладая откровенно слабыми общефизическими навыками в отношении силы, ловкости и гибкости. Если решение записаться на борьбу принято таким студентом самостоятельно, а не росчерком пера ответственного за распределение обучаемых, то можно лишь всячески приветствовать это: человек осознает свое отставание в данном компоненте своего развития и принимает деятельные меры для устранения этого отставания. Здесь важно поддержать такого студента в этой решительности; одним из способов сделать это является донесение перед строем всей группы занимающихся той мысли, что у всех обязательно имеются разные и порой неравномерно отмеренные таланты, и студент, упорно старающийся выполнить сложные для него упражнения, достоин не меньшего уважения, чем тот, кому это дается играючи (не указывая, впрочем, ни на кого конкретно).

Нередко тот обучаемый, которому, например, сложно даются акробатические задания на разминке, старается вместо их настойчивого выполнения затеряться за спинами других студентов, опасаясь насмешек; в этой связи необходимо подобные насмешки решительно пресекать, подбадривая и стимулируя неумелого студента, объявляя, что достойны всяческой похвалы не только старания при выполнении этих действий, но также и его волевые усилия при преодолении психологического барьера в виде боязни таких насмешек, что, в свою очередь, способствует развитию большей уверенности в себе. Здесь со стороны преподавателя недопустимы те же насмешки, травля или упреки в недостаточно развитых навыках, и относиться к такому студенту нужно спокойно, как к равному среди других, разумеется, требуя от него реальных попыток выполнения нужных действий наравне со всеми.

Весь опыт подсказывает, что развитые физические навыки приводят к большей решительности, быстроте и точности при принятии решений в повседневной жизни; к сожалению, верно и обратное утверждение: двигательная неловкость приводит также к нерешительности и неточности при принятии важных и ответственных решений в быту и в будущей работе, а также в межличностном общении. Занятия борьбой в рамках преподавания физической культуры в вузе вполне способны если не устранить это явление полностью, то по крайней мере значительно улучшить не только двигательные навыки, но и морально-волевые качества обучаемого, который до этого не мог похвастаться большими успехами на этой стезе.

Неоценимы в этой связи вольные схватки по борьбе, где чаще всего такие студенты ведут себя испуганно в паре с соперником, который обладает реальным или воображаемым преимуществом. В такой момент чрезвычайно полезным является решительно и громко потребовать от него включить агрессию, стараться навязывать собственные захваты и начать вести себя смело и напористо, пусть даже против превосходящего соперника. Результаты порой превосходят все ожидания: обучаемый меняется на глазах, стряхивает с себя оцепенение и начинает вести себя совершенно по-другому, преодолев в данный момент мешающий ему и в повседневной жизни психологический барьер. При достаточно высокой посещаемости такого студента уже через год становится не узнать, уровень его навыков подтягивается до всей группы, а нам только остается порадоваться за то, что мы выпустим из университетских стен не только носителя комплекта знаний, но и более гармоничную личность; десятки и сотни таких граждан, покинувших вуз, превращаются в тысячи по всей стране, и тут уже трудно переоценить бесспорную пользу этого для всего общества.

Развитие специфических навыков борьбы

Как было сказано выше, программы подготовки по борьбе самбо хорошо проработаны для нужд спортивных школ и секций, но задача этих программ – получение квалификации вплоть до мастеров спорта, с чем данные школы в той или иной мере успешно справляются.

Однако, в отличие от упомянутых спортивных школ, ресурсы времени в вузах достаточно ограничены, как об этом уже упоминалось выше. Это порождает следующую проблему:

на изучение отдельного приема в спортивной школе тренеры могут тратить многие часы, постоянно возвращаясь к его отработке, все более усложняя методы этой отработки (сначала просто производя броски, затем в комбинациях, далее применяя «набрасывания» на время, набегание нескольких соперников и т. п.), что рано или поздно приводит к более или менее хорошему усвоению этих приемов обучающимися. В университетских же условиях имеется риск поверхностно пробежаться по списку основных приемов, в результате чего обучаемый не успеет освоить на приемлемом уровне хоть что-то.

Здесь уже начинает сказываться такой важнейший фактор, как умение преподавателя преподнести методику выполнения технических действий, чтобы в кратчайшие сроки «поставить» навыки их выполнения. Эта способность, несомненно базирующаяся на навыках самого преподавателя, вместе с тем требует, чтобы тот сумел перенести себя мысленно на место новичка, «подвел» обучаемого к правильному выполнению приема теоретическими объяснениями (прибегая, если нужно, и к черчению биомеханических схем) и выполнением подготовительных упражнений, частично воспроизводящих условия, возникающие в процессе изучаемого технического действия; в процессе же непосредственно самой отработки требуется довольно глубоко прорабатывать, отчего может не получаться то или иное действие. Порой случается так, что количество «мелочей», на которые приходится обращать внимание в целях успешного выполнения одного технического действия, доходит до семивосьми. Здесь и появляется широчайший простор для творческой работы, требуется лишь с душой подходить к этому занятию, и это будет обязательно вознаграждено удовлетворением от успехов учеников. Более того, процесс этот бесконечен, и преподавателю можно часами, например, по дороге на занятия и обратно, или же в любое иное время продумывать, как еще улучшить свои объяснения, чтобы студенты легче усваивали материал.

Рассмотрим более подробно описанные в предыдущем абзаце этапы.

1. Теоретическая подготовка

Не стоит недооценивать важность постижения обучающимися азов биомеханики – таких, например, как зависимость устойчивости борца от площади опоры с разъяснением важности нахождения проекции центра тяжести в преде-

лах указанной площади [4, с. 31], или, скажем, понятия броска как придания телу соперника вращательного движения путем приложения силы к одной из его частей и выставления препятствия для другой части тела соперника; при этом, если нужно, стоит прибегать к черчению простейших схем и объяснениям, как и почему с точки зрения биомеханики следует наиболее рационально выполнять технические действия, например, атакая более сильными группами мышц на более слабые или получая выигрыш в силе за счет прикладывания рычага [5].

2. Подготовительные упражнения на гибкость

Специфические подготовительные упражнения могут добавляться как в разминку в начале тренировки с прицелом на дальнейшее изучение конкретного технического действия, которое планируется проходить далее на данном занятии, так и непосредственно перед началом этого изучения. Это могут быть как упражнения на гибкость с целью лучше размять и сделать более эластичными нужные мышцы и связки, так и имитационные действия, направленные на дальнейшее правильное выполнение приемов и предварительное устранение наиболее вероятных и предсказуемых ошибок.

Специалистам в борьбе хорошо известно, что одной из частых причин неудачного освоения приемов является недостаточная гибкость обучающихся, поэтому важно всячески мотивировать их усердно развивать в себе эту гибкость, что полезно как для дальнейшего освоения техники, так и вообще для здоровья. В отличие от дисциплин, ориентированных на циклические действия с тяжестями, в борьбе равно важны оба компонента – сила и гибкость [6, с. 19].

Таким образом, если, например, планируется изучение броска «задняя подножка на пятке» («посадка»), то самой вероятной ошибкой будет являться недостаточный наклон корпуса вперед к атакующей ноге, а то и зачастую просто падение атакующего на спину. Как уже было сказано выше, для привития необходимых навыков для технического действия в условиях вуза имеется достаточно ограниченное время, поэтому желательно по возможности сокращать время на его постижение, стараясь, чтобы освоение начало давать результаты не только лишь после сотен попыток выполнения. Для указанного приема следует включить в общую разминку или непосредственно перед самим его освоением

упражнение под названием «барьерный бег» с наклонами сидя к выпрямленной перед собой ноге, когда вторая нога поджата под себя. При этом необходимо давать студентам разъяснения, что им необходимо запоминать это положение, как на уровне сознания, так и мышечной памяти, чтобы в процессе отработки они старались принимать именно его, избегая занятия характерных ошибочных положений и самостоятельно проверяя правильность позы; в случае неудачи обучаемый может и сам подсказать преподавателю, что прием не выходит именно по причине того, что не получается занять нужное положение.

3. Подготовительные имитационные упражнения

Как уже было упомянуто выше, некоторую часть ошибок при выполнении приемов можно устранить еще заранее, непосредственно до их изучения. В качестве одного из характерных примеров тут можно привести такой прием, как «бросок через голову подсадом голенью с односторонним захватом». Распространенные ошибки при этом броске – такие, как падение на прямую спину вместо кувырка назад или посадку далеко от пятки опорной ноги, можно в значительной степени устранить заранее, отработав несколько десятков раз с обучаемыми кувырок назад из стойки на одной ноге, чтобы они сначала привыкали производить правильный перекал по спине и посадку близко к пятке опорной ноги.

Подобных подготовительных упражнений можно привести массу: например, правильную постановку ног при бросках через спину или прогибом, корректную работу руками при выполнении вообще любых приемов и т. п. В данном случае важно следующее: поначалу правильная техника выполнения большинства приемов представляется обучаемому крайне неудобной, и постоянно возникает желание сделать технически неправильно, потому что так проще. Гораздо быстрее преодолеть это затруднение возможно, именно оттачивая имитационные упражнения, так как не тратится время на взаимодействие с партнером, и в единицу времени выполняется больше попыток.

4. Исправление ошибок в ходе отработки

Из опыта обучения (не только борьбе) известно, насколько важно прививать сразу правильные навыки. Правило звучит так: «проще научить с нуля, чем переучивать». Поэтому в процессе отработки техники нужно стараться

использовать время с максимальной пользой, сразу «вычищая» ошибки занимающихся, постоянно обращая их внимание также на то, что было упомянуто в предыдущих пунктах, при необходимости даже останавливая отработку и возвращаясь к ним.

Обычно ошибки выполнения хорошо известны, и весьма плодотворной практикой могут быть подсказки, стоя в непосредственной близости от обучаемого (вплоть до постановки правильного положения, взявшись за ученика своими руками, как скульптор), с быстрым последующим переходом к другим парам занимающихся. Задачей в конечном счете является охватить максимально возможное количество пар с целью повысить качество выполнения технических действий.

5. Адаптация технических действий к реальным ситуациям

Широкий простор для творчества преподавателя – адаптация приемов к реально возникающим в процессе схватки ситуациям. Дело в том, что нормальная практика для спортивных школ и секций самбо – это многократное правильное выполнение более или менее стандартных бросков, что является бесспорно нужным и правильным делом, и такие воспитанники часто восхищаются отточенностью этих действий как на соревнованиях, так и при показательных выступлениях. Но не забудем, что за этим скрываются сотни часов отработки в течение многих лет обучения, что невозможно позволить себе в стенах вузов на занятиях физкультурой. В этой связи значительное внимание, бесспорно, наряду с отработкой самих приемов, следует уделять ситуациям, реально возникающим в вольных схватках: способы преодоления упирающихся рук соперника, навязывание своих захватов, подготовка к выполнению приемов, контрдействия против наиболее вероятных атак соперника, а также оптимальные способы добиться победы, учитывая невысокие по сравнению с уровнем спортивных школ олимпийского резерва навыки. Всему этому, разумеется, учат и в этих спортивных школах, однако, по мнению автора, этому следует придавать больше значения в целях скорейшего привития практических способностей.

Для лучшего понимания борьбы стоит также не забывать разъяснять особенности правил судейства [7], что может быть чрезвычайно полезным как для тех, кто собирается начинать или продолжать выступать на со-

реваншизма (что нередко может перевесить чашу весов при определении результата поединка), так и просто студентам, которые будут лишь бороться в вольных схватках в течение занятий по физкультуре; бесспорно, это послужит более глубокому пониманию данного вида спорта. В качестве примера тут можно привести необходимость разъяснений, что не следует с захваченной соперником ногой прокатываться по спине с целью произвести бросок через голову (так как баллы получит сам соперник) или издавать возглас, будучи захваченным на болевой прием (что равносильно немедленному поражению).

Психологические аспекты преподавания самбо

В работе со студентами автор придерживается следующих положений.

Наряду с бесспорно необходимой требовательностью как в отношении посещаемости, так и добросовестной работы во время занятий, желательнее дать студентам понять, что цели и задачи у нас общие, а занятия самбо могут быть интереснейшим времяпрепровождением, а не нудной обязанностью, при этом результаты будут радовать как самого обучаемого, так и преподавателя. Разумеется, это не должно порождать ни малейшей расслабленности или нарушения дисциплины в учебное время или создания впечатления, что физкультура – это что-то малозначимое и второстепенное.

Хотелось бы отметить важность такого фактора, как посещаемость, что трудно переоценить: опыт преподавания убеждает в том, что даже ученики с посредственными начальными данными достигают впечатляющих результатов, просто полностью посещая все занятия и добросовестно занимаясь на них. Поэтому не следует закрывать глаза на низкую посещаемость студентов, решительно применяя в этой связи все имеющиеся в распоряжении преподавателя административные рычаги.

Выводы

Как уже было сказано выше, задачей преподавания самбо в вузе является максимально возможное массовое развитие у студентов таких свойств, как, с одной стороны, сила, выносливость и гибкость, так, с другой – морально-волевых качеств, упорства в достижении своих целей и способности нести ответственность за свои действия.

Как указано в учебном пособии «Физическое воспитание в технических вузах» (В. Ф. Кошелев и др.), «Общая физическая и спортивная подготовка оказывают существенное положительное влияние на человека и способствуют менее выраженной психофизической реакции организма на производственную и эмоциональную нагрузку. Они способствуют сохранению более высокого уровня функционирования внутренних систем организма человека, определяющих готовность к выполнению производственной и спортивной деятельности, формированию личностных качеств и их проявлению, особенно в экстремальных условиях, обеспечению устойчивости к профессиональным вредностям, отрицательным воздействиям экологии, нарушениям режима труда и отдыха. В целом поддержание оптимальной физической подготовленности (тренированности) является необходимым условием крепкого здоровья, высокого уровня работоспособности, психического благополучия» [8, с. 184–185].

Не будет большим преувеличением сказать, что это является немаловажной государственной задачей – добиться того, чтобы несколько сот выпускников, занимавшихся самбо в университете, вышли из стен вуза не только специалистами в своей профессиональной сфере, но еще и с развитыми, насколько это было возможно, характеристиками, указанными чуть выше. По всей стране это превращается в тысячи и десятки тысяч российских граждан, что повышает и укрепляет престиж и авторитет страны, а также общий уровень общественного развития.

Список литературы

1. Новый Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо». Утвержден Приказом Минспорта России № 932 от 12.10.2015. URL: https://www.sambo.ru/media/resource/2022/12/22/fssp_sambo_prikaz_1073_ot_24112002.pdf (дата обращения: 25.06.2023)
2. Дубровский А. В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3, С. 40–42.
3. Шавельева В. Аргументы недели: Пять причин отдать ребенка на самбо. URL: <https://www.sambo.ru/press/news/2018/5675/> (дата обращения: 25.06.2023)
4. Харлампиев А. А. Система самбо. М. : Фаир-пресс, 2002. 72 с.
5. Свиридов Б. А., Попов Г. И., Тарханов И. В. Биомеханический анализ структуры бросков через туловище у квалифицированных борцов-самбистов // Ученые

записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 277–281.

6. Харлампиев А. А. Борьба самбо. Изд. 3-е, доп. М. : Физкультура и спорт, 1957. 278 с.

7. Международные правила самбо (спортивное самбо), 2023 г. URL: <https://sambo.sport/upload/iblock/807/807e8ddca506d615c54aabda77935ab1.pdf> (дата обращения: 25.06.2023).

8. Кошелев В. Ф., Малоземов О. Ю., Бердникова Ю. Г., Минаев А. В., Филимонова С. И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе : учебное пособие / под ред. О. Ю. Малоземова. Екатеринбург : УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. 464 с.

References

1. New Federal standard of sports training for the sport “sambo”. Approved by the Order of the Russian Sports Ministry No. 932 dated October 12, 2015 (in Russian). Available at: https://www.sambo.ru/media/resource/2022/12/22/fssZsambo_prikaz_1073_ot_24112002.pdf (accessed June 25, 2023).

2. Dubrovsky A. V. The concept of “physical readiness” in the structure of a person’s general readiness for professional activity. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2002, no. 3, pp. 40–42 (in Russian).

3. Shavelyeva V. *Arguments of the week: Five reasons to take your child to Sambo*. Available at: <https://www.sambo.ru/press/news/2018/5675/> (accessed June 25, 2023) (in Russian).

4. Kharlampiev A. A. *Sistema sambo* [Sambo system]. Moscow, Fair-press, 2002. 72 p. (in Russian).

5. Sviridov B. A., Popov G. I., Tarkhanov I. V. Biomechanical analysis of shots across the torso among qualified sambo wrestlers. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the Lesgaft University], 2019, no. 5 (171), pp. 277–281 (in Russian).

6. Kharlampiev A. A. *Bor’ba sambo. Izd. 3-e, dop.* [Sambo wrestling. 3rd edition, expanded]. Moscow, Fizkul’tura i sport, 1957. 278 p. (in Russian).

7. *International Sambo Rules (Sports Sambo)*, 2023. Available at: <https://sambo.sport/upload/iblock/807/807e8ddca506d615c54aabda77935ab1.pdf> (accessed June 25, 2023) (in Russian).

8. Koshelev V. F., Malozemov O. Yu., Berdnikova Yu. G., Minaev A. V., Filimonova S. I. *Fizicheskoe vospitanie studentov v tekhnicheskom vuze : uchebnoe posobie. Pod red. O. Yu. Malozemova* [Malozemov O. Yu., ed. Physical education of students in a technical university : Textbook]. Ekaterinburg, Ural State Forest Engineering University Publ., AMB Publishing House, 2015. 464 p. (in Russian).

Поступила в редакцию 05.07.2023; одобрена после рецензирования 08.09.2023; принята к публикации 20.09.2023
The article was submitted 05.07.2023; approved after reviewing 08.09.2023; accepted for publication 20.09.2023