

Научная статья
УДК 377.36.016:796

Развитие самоорганизации студентов в процессе физического воспитания

Е. Ю. Колчина^{1✉}, Т. Н. Ермолаева²

¹Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки, Россия, 291045, г. Луганск, квартал 50-летия обороны Луганска, д. 1г

²Луганский государственный университет имени Владимира Даля, Россия, 291034, г. Луганск, квартал Молодежный, д. 20А

Колчина Елена Юрьевна, доктор биологических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, мастер спорта по софтболу, kolba76@yandex.com, <https://orcid.org/0000-0002-5900-3834>

Ермолаева Татьяна Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, ermolaev_21@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-1249-5463>

Аннотация. В данной экспериментально-исследовательской работе проведен анализ актуальной проблемы развития у студентов морально-волевых качеств и самоорганизации в процессе физического воспитания. Раскрываются сущность и структура самоорганизации на занятиях по физической культуре и определяется ее место в классификации морально-волевых качеств. Также в исследовании обосновываются образовательные возможности физической культуры для развития морально-волевых качеств студентов вузов. Теоретически обозначены педагогические условия развития самостоятельности студентов на занятиях. С помощью различных критериев и показателей уровня сформированности морально-волевых качеств студентов была разработана факторно-критериальная модель их оценки. Научная расшифровка разработанной модели самоорганизации на занятиях по физической культуре позволяет эффективно развивать личностные качества и достигать конечного результата – готовности выпускников к профессиональной деятельности. Проверочная исследовательская часть педагогических условий, основанная на компонентах морально-волевых качеств, показывает эффективность универсальной модели процесса физического воспитания для развития личностных качеств. Оптимизированные высокоэффективные методы лечебной гимнастики и спорта дают возможность повысить уровень специальных двигательных функциональностей студентов и особенно их морально-волевых качеств. От умения проявлять высокий уровень морально-волевых качеств при исполнении служебных обязанностей зависят успешная профессиональная подготовка и здоровье человека.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, морально-волевые качества, студенты, процесс, самоорганизация

Для цитирования: Колчина Е. Ю., Ермолаева Т. Н. Развитие самоорганизации студентов в процессе физического воспитания // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2025. Т. 4, вып. 1. С. 27–33. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-1-27-33>, EDN: CRXPAN

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Development of self-organization of students in the process of physical education

E. Yu. Kolchina^{1✉}, T. N. Ermolaeva²

¹Lugansk State Medical University named after St. Luke, 1g 50th Anniversary of the Defense of Lugansk quarter, Lugansk 291045, Russia

²Lugansk State University named after Vladimir Dahl, 20A Molodezhny quarter, Lugansk 291034, Russia

Elena Yu. Kolchina, kolba76@yandex.com, <https://orcid.org/0000-0002-5900-3834>

Tatiana N. Ermolaeva, ermolaev_21@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-1249-5463>

Abstract. In this experimental research paper, the analysis of an urgent problem of the development of moral and volitional qualities in students and self-organization in the process of physical education is carried out. The essence and structure of self-organization in physical education classes are revealed and its place in classification of moral and volitional qualities is determined. The study also substantiates educational possibilities of physical education for the development of moral and volitional qualities of university students. Pedagogical conditions for the development of student independence in classes are theoretically outlined. Using various criteria and indicators of the level of formation of students' moral and volitional qualities, a factor-criterial model for their assessment was developed. Scientific decoding of the developed model of self-organization in physical education classes allows for effective development of personal qualities and achievement of the final result, i.e. readiness of graduates for professional activity. Verification research part of pedagogical conditions, based on the components of moral and volitional qualities, shows the effectiveness of universal model of physical education process for the development of personal qualities. Optimized highly effective methods of therapeutic gymnastics and sports make it possible to increase the level of special motor functionality of students and especially their moral and volitional qualities. Successful professional training and a person's health depend on the ability to demonstrate a high level of moral and volitional qualities in the performance of official duties.

Keywords: physical education, physical culture, moral and volitional qualities, students, process, self-organization

For citation: Kolchina E. Yu., Ermolaeva T. N. Development of self-organization of students in the process of physical education. *Physical Education and University Sport*, 2025, vol. 4, iss. 1, pp. 27–33 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-1-27-33>, EDN: CRXPAH

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

Введение

Во время обучения в вузе у студентов развивается и формируется жизненная позиция, они активно стремятся к самостоятельности, самовоспитанию, самоорганизованности. Однако система стойких морально-волевых качеств присуща не всем студентам, некоторые не могут самостоятельно преодолеть трудности освоения сложных профессиональных дисциплин, определить свою позицию по отношению к здоровому образу жизни, развивать свои физические качества на необходимом уровне. Как показала практика, не все в состоянии самостоятельно организовать себя на должном уровне получения знаний, умений и навыков, необходимых для овладения профессией [1, 2].

Теоретические основы развития самоорганизации студентов на занятиях физической культурой вытекают из понимания ее как обобщенного качества личности студента, проявляющегося в инициативности, адекватной самооценке и чувстве личной ответственности за свою двигательную способность. Самоорганизация связана с активной работой мысли, чувствами и поведением студента. Эта связь двухсторонняя и проявляется она в развитии мыслительных и эмоционально-волевых процессов и формировании способности выполнять мотивированные действия и добиваться успешного выполнения своих решений [3, 4].

Относительно физического воспитания самоорганизация – это модель осознанного поведения студента на занятии, с постоянным

стремлением к самосовершенствованию, признаком направленности физической культуры на его личностное развитие. Причем чем выше уровень развития самоорганизации студента, тем шире свободное, независимое поведение в двигательной деятельности и уровень достижений. Специалисты физического воспитания рассматривают это качество в процессе физической культуры как деятельность студента и как метод его обучения, включающий в себя самостоятельные занятия физическими упражнениями [5–7].

Кроме того, процесс физического воспитания требует от студента проявления и морально-волевых качеств. Когнитивные и эмоционально-волевые процессы развивают способность мотивировать свои действия и добиваться цели. Таким образом образуется целеустремленность, которая, в свою очередь, формирует систему морально-волевых качеств. Среди этих качеств самоорганизация на занятиях занимает свое место, которое зависит от проявления активности. Высокий уровень развития предопределяет потенциал студента к самоорганизации, самовоспитанию и самосовершенствованию.

Ученые считают организацию самостоятельного обучения наивысшей формой учебной деятельности [8]. Организация самостоятельной работы студентов в процессе физического воспитания – это специфический вид их деятельности, главной целью которой является развитие самостоятельности, когда знания, умения и навыки внедряются опосре-

дованно, через содержание и методы организации занятий физическими упражнениями [9].

Цель статьи – анализ особенностей развития организационного морально-волевого качества у студентов в процессе физического воспитания.

Задачи:

- 1) выявить теоретические основы развития самоорганизации на занятиях как морально-волевого качества студента;
- 2) определить педагогические условия развития самоорганизованности в процессе физического воспитания;
- 3) проверить экспериментальным путем эффективность этих педагогических условий для студентов вузов.

Теоретические исследования проблемы дали возможность предположить, что организация самостоятельной работы студента на занятиях по физической культуре представляет собой совокупность когнитивно-мотивационной, психофизиологической, аффективной и деятельностной составляющих.

Когнитивно-мотивационная составляющая самоорганизованности включает в себя мыслительную деятельность, осознание теоретических знаний в сфере физической культуры, осмысление норм поведения, функций, знание своих возможностей, специфику ситуаций, воспитание моральных чувств. Психофизиологическая составляющая включает фенотипические особенности центральной нервной системы, способность проявлять возбуждение или торможение и сбалансированность нервных процессов, функциональное состояние организма. Аффективная: умение сдерживать эмоции, самообладание, умение управлять собой. Деятельностная: готовность действовать осознанно, направленно, активные действия или, наоборот, торможение нежелательных форм активности; достижение цели.

Понятие воли в этих составляющих связывалось с такими понятиями, как волевое действие, волевая регуляция и волевые усилия. Особое значение придавалось повышению уровня психофизиологической и деятельностной составляющих, от которых зависит профессиональная надежность будущего специалиста.

Материалы и методы

Для установления уровня самоорганизованности студентов проводился педагогический эксперимент. Было выбрано 300 сту-

дентов младших курсов, с которыми были проведены исследования по формированию самоорганизованности на занятиях в течение первого учебного года. Общее количество студентов было поделено на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы.

Содержание и организация эксперимента строились соответственно теоретическому обоснованию развития самоорганизованности студентов на занятиях по физической культуре. Диагностический инструментарий предусматривал систему методов самодиагностики и диагностики. Были применены такие методы, как анкетирование, самооценка, умение «организовать себя», опрос, педагогическое наблюдение, тестирование. Каждый критерий исследовался показателями, определенными соответственно теоретическому конструкту самостоятельной организованности студентов в процессе физического воспитания: для когнитивно-мотивационного критерия – мотивация, уровень знаний; для психофизиологического критерия – способность к волевым усилиям; для аффективного критерия – самомотивация; для деятельностного критерия – согласованность морально-волевых качеств с физическими. Оценивание в определении проявления этого качества у студентов осуществлялась по трем уровням: высокому, достаточному и низкому [10].

В течение учебного года был проведен ряд мероприятий по развитию самоорганизованности студентов по созданной модели занятий физической культурой у студентов. В рамках этой модели были предоставлены широкие возможности для развития самоорганизованности. Для этого применялась учебная программа, дополненная внешними рекомендациями [11].

Педагогический эксперимент по развитию качества самоорганизованности в процессе физического воспитания осуществлялся согласно трем педагогическим условиям:

- 1) направленность процесса физического воспитания студентов на личностно ориентированный подход к развитию самоорганизованности;
- 2) реализация интерактивных методов и способов развития самоорганизованности на основе системного подхода;
- 3) организация взаимодействия развития физических качеств и интеллектуального уровня в процессе физического воспитания с целью развития самоорганизованности студентов.

Согласно первому педагогическому условию, использовалась теоретическая подготовка

для развития когнитивно-мотивационного компонента самостоятельной деятельности. В качестве одного из методов решения проблемы развития самостоятельной деятельности был предложен спецкурс, темы которого повышали уровень информационной культуры. Тем самым актуализировались опорные знания студентов в сфере физической культуры. Также для развития этого качества использовались методы морального воспитания, выполнения творческих заданий, насыщенных моральными дилеммами, связанными с процессом физического воспитания.

Продуктивным направлением развития стали ролевые игры с использованием игрового и соревновательного методов, в частности элементов игры «вопрос–ответ». Во время подготовки к ним студентам предлагалось заранее подготовить вопросы преподавателям по определенным темам. Таким образом выяснялись интересы студентов в сфере физической культуры по когнитивно-мотивационному компоненту. Широко использовались лекции-беседы, когда вербальное взаимодействие между участниками учебного процесса направлялось на коррекцию самостоятельности.

Вторым педагогическим условием развития самоорганизации была реализация интерактивных методов на основе системного подхода в процессе физического воспитания. Одними из них считались информационные технологии получения теоретических знаний:

- 1) поиск материала студентами по предложенной теме в источниках;
- 2) создание электронных презентаций с использованием видеоматериалов.

Одним из главных принципов информационных технологий (ИТ) является интерактивный режим работы. Внедрение ИТ в эксперимент имело своей целью создание мотивации для развития самоорганизации в процессе физического воспитания, что предполагало использование интерактивных методов (визуализация учебной информации, внедрение игровых ситуаций, усложнение заданий). В библиотеке вуза был создан ресурс компьютерных презентаций с примерами использования средств физического воспитания для развития самоорганизации. Форма работы с ними – самостоятельная, когда каждый студент получает доступ к информации.

Согласно третьему педагогическому условию, как средство развития была применена атлетическая гимнастика. Важным фактором во время силовых упражнений считалось применение метода выполнения упражнения

«до отказа», которое требует значительных волевых усилий. Ранее было обосновано значительное увеличение всех характеристик электромиографии во время использования этого метода при выполнении силовых упражнений [12]. Более эффективно силовая подготовка проявляется при выполнении домашних заданий, что требует от студентов значительных волевых усилий и самостоятельности.

Следующим средством развития было создание классификации-рейтинга, что явилось согласованием развития самоорганизованности с физическими качествами. Эта классификация предусматривала достижение промежуточных целей во время занятий спортивными играми (метод промежуточных целей (МПЦ)). Применение МПЦ в соединении с соревновательным методом оправдывает себя в спортивных играх. Задания классификации предлагались студентам на занятии как домашнее задание: студенты ставят перед каждым упражнением промежуточную цель и добиваются ее достижения. После подводятся итоги, оцениваются самостоятельные достижения каждого студента.

Высшей степенью развития качества самоорганизованности в эксперименте считался процесс самовоспитания. Физическое самовоспитание – это процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы студента над собой, ориентированной на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, которые определяют деятельность составляющую самоорганизованности студента в процессе занятий физическими упражнениями. Главными средствами физического самосовершенствования считают волевые усилия, самопринуждение и самовнушение на базе интеллекта в процессе двигательной деятельности [13].

В нашем случае организация физического самовоспитания включала в себя четыре этапа:

- I этап – психолого-педагогическая подготовка;
- II этап – практическая организация;
- III этап – стимулирующий;
- IV этап – контрольно-корректирующий.

Задачами эксперимента на этих этапах были морально-волевая подготовка студентов и практическая реализация физического самовоспитания с учетом индивидуальных особенностей и возможностей, помощь в составлении программы саморазвития.

Перед реализацией модели процесса физического воспитания с целью развития само-

организованности студентов и после нее было проведено тестирование качества согласно заявленным в исследовании критериям. На этапе тестирования считалось важным изучить волевую сферу студентов в процессе физического воспитания. Методика исследования состояла в использовании модифицированного опросника [14]. Волевая организация личности характеризовала проявление самостоятельности студента на занятиях по физической культуре во время сложных ситуаций.

Результаты и их обсуждение

По итогам проведения эксперимента были получены следующие результаты:

- 5,6% студентов продемонстрировали высокий показатель волевой организации;
- 54,4% – достаточный;
- 40% – низкий.

Контрольная группа, соответственно, показала:

- 6,4% – высокий уровень;
- 52% – достаточный;
- 41,6% – низкий.

Другим показателем самостоятельности считалось проявление силы воли. Оценку силы воли как показателя интегрального морально-волевого качества самоорганизованности проводили путем анализа самооценки разных проявлений этого качества, между которыми есть взаимосвязи, с использованием модифицированной анкеты Р. С. Немова [15]. Анкета содержит 10 вопросов, характеризующих самостоятельность студентов. По результатам исследования было установлено, что 26,4% студентов экспериментальной группы имеют высокий уровень силы воли; 53,6 – достаточный; 20% – низкий. Студенты контрольной группы показали следующие результаты: 26,4% – высокий уровень; 55,2 – достаточный; 18,4% – низкий.

По результатам опроса, после формирующего эксперимента студенты экспериментальной группы показали: высокий уровень волевой организации – 10,4%; достаточный – 50,4; низкий уровень – 39,2%. В контрольной группе были такие результаты: 8% студентов – высокий уровень; 56 – достаточный уровень; 36% – низкий (табл. 1). Динамика показателей волевой организации в экспериментальной группе наблюдалась следующая: увеличение высокого уровня на 4,8% студентов; на 4% – достаточного и уменьшение – на 6% низкого. Динамика показателей волевой организации в экспериментальной группе наблюдалась следующая: увеличение высокого уровня на 4,8% студентов; на 4% – достаточного и уменьшение – на 6% низкого. В контрольной группе наблюдалось: увеличение показателей высокого уровня на 2%; достаточного – на 4%; уменьшение низкого уровня – на 0,8% (табл. 2).

Таблица 1/Table 1

Показатели волевой организации и силы воли студентов, %

Indicators of students' volitional organization and willpower, %

Уровень проявления качества	Волевая организация (анкета Хохлова)		Сила воли (анкета Немова)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Высокий	5,6	6,4	26,4	26,4
Достаточный	54,4	52	53,6	55,2
Низкий	40	41,6	20	18,4

Результаты анкетирования позволили выявить уровень силы воли, характеризующий самостоятельность студентов на занятиях по физической культуре. Исходя из полученных данных определили, что студенты с высоким уровнем составили 34,4%; с достаточным – 59,2; с низким – 6,4%. В контрольной группе обозначились такие показатели: высокий уровень имеют 14,4% студентов; достаточный –

Таблица 2/Table 2

Показатели самостоятельности студентов после формирующего эксперимента, %

Indicators of students' independence after the formative experiment, %

Уровень проявления качества	Волевая организация		Сила воли		Динамика			
	ЭГ	КГ	ЭГ	ЭГ	волевой организации		силы воли	
					ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Высокий	0,4	2	4,4	4,4	4,8	2	8	11,6
Достаточный	0,4	56	9,2	0,4	4	4	5,6	4,6
Низкий	9,2	36	4	5,2	0,8	6	13,6	6,2

50,4; низкий уровень – 35,2%. Динамика показателей силы воли в экспериментальной группе была такой: увеличение на 8% количества студентов с высоким уровнем; уменьшение на 5,6 – достаточного; уменьшение низкого уровня – на 13,6%. В контрольной группе наблюдалось уменьшение показателей высокого уровня на 11,6%; достаточного – на 4,6; увеличение низкого уровня на 16,2%.

Математическая обработка данных анкетирования и опроса с помощью критерия Пирсона позволила составить представление о воспитании силы воли и волевой организации на занятиях как о предпосылках формирования самостоятельности ($\chi^2_{кр} = 15,08$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{емп} = 31,5$; $\chi^2_{емп} > \chi^2_{кр}$) у студентов вузов в процессе физического воспитания.

Выводы

Теоретические исследования развития самоорганизованности студентов вузов на занятиях по физической культуре показали, что суть морально-волевого качества «самоорганизованность студента» в процессе физического воспитания представлена совокупностью когнитивно-мотивационной, психофизиологической, аффективной и деятельностной составляющих.

Эффективное формирование самоорганизованности студентов в процессе физического воспитания происходит согласно трем педагогическим условиям:

- 1) направленность процесса физического воспитания студентов на личностно ориентированный подход;
- 2) реализация интерактивных методов и способов развития самоорганизованности на основе системного подхода;
- 3) организация взаимодействия физических качеств и интеллектуального уровня развития в процессе физического воспитания.

Основными показателями самоорганизованности студентов в процессе физического воспитания являются волевая организация личности и сила воли. Динамика этих показателей в процессе физического воспитания свидетельствует об эффективном развитии самостоятельной организации под влиянием удовлетворительных педагогических условий. Перспективы дальнейших исследований по данной проблеме заключаются в поиске корреляций между самоорганизацией студентов и другими морально-волевыми качествами в процессе физического воспитания.

Список литературы

1. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. М. : Харвест, 1998. 409 с.
2. Зайцев В. П., Крамской С. И. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении. Белгород : Изд-во БГТУ, 2003. 232 с. EDN: QSZLQP
3. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям : учебное пособие для вузов. 2-е изд. М. : Лань, 2024. 156 с. EDN: BLWFFL
4. Чебровская С. В. Психологические условия формирования самостоятельности студентов : дис. ... канд. психол. наук. Комсомольск-на-Амуре, 2003. 157 с.
5. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. М. : Юрайт, 2024. 391 с. EDN: NNSVTI
6. Эммерт М. С., Фадиной О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов. М. : ООО «Торговый дом «Советский спорт»», 2021. 120 с. EDN: PNUBXQ
7. Шумаков О. В., Оксеп П. М. Роль самостоятельности в современных оздоровительных технологиях физического воспитания студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. № 7. С. 115–118. EDN: MSOLBX
8. Чернов И. В., Ревунов Р. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М. : Лань, 2019. 104 с. EDN: IYHGAK
9. Бишаева А. А., Малков А. А. Физическая культура : учебник. М. : КноРус, 2020. 312 с.
10. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО : в 3 т. Т. 1. Игры олимпиад. М. : Юрайт, 2019. 794 с.
11. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М. : Юрайт, 2019. 174 с. EDN: ZFMMIG
12. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО. М. : Лань, 2023. 102 с.
13. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия : учебное пособие для вузов. М. : Лань, 2024. 116 с.
14. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М. : Альянс, 2022. 208 с.
15. Немов Р. С. Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. М. : Владос, 1995. 512 с.

References

1. Golovin S. Yu. *Slovar' prakticheskogo psikhologa* [Dictionary of a practical psychologist]. Moscow, Harvest, 1998. 409 p. (in Russian).
2. Zaitsev V. P., Kramskoy S. I. *Formirovanie ozdorovitel'noj kul'tury studentov v spetsial'nom uchebnoy otdelenii*

- [Formation of a health culture of students in a special educational department]. Belgorod, Belgorod State Technical University Publ., 2003. 232 p. (in Russian). EDN: QSZLOP
3. Gimazov R. M. *Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta: obuchenie dvigatel'nyh dejstvijam: uchebnoe posobie dlja vuzov, 2-e izd.* [Theory and methodology of physical culture and sports: Teaching motor actions: Textbook for universities. 2nd ed.]. Moscow, Lan', 2024. 156 p. (in Russian). EDN: BLWFFL
4. Chebrovskaya S. V. *Psychological Conditions for the Formation of Students' Independence.* Thesis Diss. Cand. Sci. (Psychol.). Komsomolsk-on-Amur, 2003. 157 p. (in Russian).
5. Lovyagina A. E., Ilyina N. L., Mednikov S. V. *Psikhologija fizicheskoj kul'tury i sporta* [Psychology of physical culture]. Moscow, Yurait, 2024. 391 p. (in Russian). EDN: NNSVTI
6. Emmert M. S., Fadina O. O., Sheveleva I. N., Melnikova O. A. *Obshchaja fizicheskaja podgotovka v ramkakh samostojatel'nykh zanjatij studentov* [General physical training in the framework of independent studies of students]. Moscow, LLC "Trading House "Soviet Sport" Publ., 2023. 120 p. (in Russian). EDN: PNUBXQ
7. Shumakov O. V., Oxem P. M. The role of self-dependence in modern health improvemental technologies of physical students' education. *Pedagogics, Psychology, Medical-biological Problems of Physical Training and Sports*, 2010, no. 7, pp. 115–118 (in Russian). EDN: MSOLBX
8. Chernov I. V., Revunov R. V. *Organizatsija uchebno-trenirovochnogo protsessa po fizicheskoj kul'ture v vysshem uchebnom zavedenii (na primere tjazhelej atletiki)* [Organization of the educational and training process in physical education in higher education institutions (on the example of weightlifting)]. Moscow, Lan', 2019. 104 p. (in Russian). EDN: IYHGAK
9. Bishaeva A. A., Malkov A. A. *Fizicheskaja kul'tura: uchebnik* [Physical culture: Textbook]. Moscow, KnoRus, 2020. 312 p. (in Russian).
10. Germanov G. N., Korolkov A. N., Sabirova I. A. *Teorija i istorija fizicheskoj kul'tury i sporta: uchebnoe posobie dlja SPO: v 3 t. T. 1. Igry olimpiad* [Theory and history of physical culture and sports: A training manual for PDF: in 3 volumes. Vol. 1. Games of the Olympic Games]. Moscow, Yurayt, 2019. 794 p. (in Russian).
11. Burukhin S. F. *Metodika obuchenija fizicheskoj kul'ture. Gimnastika* [Methods of teaching physical culture. Gymnastics]. Moscow, Yurait, 2019. 174 p. (in Russian). EDN: ZFMMIG
12. Angelova O. Y. *Osnovy innovatsionnoj dejatel'nosti v sfere fizicheskoj kul'tury i sporta: uchebnoe posobie dlja SPO* [Fundamentals of innovation activity in the field of physical culture and sports: Textbook for vocational education]. Moscow, Lan', 2023. 102 p. (in Russian).
13. Lukyanenko V. P. *Teorija fizicheskoj kul'tury i sporta. Prakticheskie zanjatija: uchebnoe posobie dlja vuzov* [Theory of physical culture and sports. Practical exercises: Textbook for universities]. Moscow, Lan', 2024. 116 p. (in Russian).
14. Khukhlaeva D. V. *Metodika fizicheskogo vospitaniya v doshkol'nykh uchrezhdenijakh* [Methods of physical education in preschool institutions]. Moscow, Allianz, 2022. 208 p. (in Russian).
15. Nemov R. S. *Jeksperimental'naja pedagogicheskaja psikhologija i psikhodijagnostika* [Experimental pedagogical psychology and psychodiagnostics]. Moscow, Vldos, 1995. 512 p. (in Russian).

Поступила в редакцию 16.01.2025; одобрена после рецензирования 23.01.2025; принята к публикации 30.01.2025
The article was submitted 16.01.2025; approved after reviewing 23.01.2025; accepted for publication 30.01.2025