

ЛИЧНОСТНО-РАЗВИВАЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ ЛИДЕРСТВУ В СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ

Н. И. Павлов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

В статье рассмотрены вопросы личностного развития, которое направлено на формирования феномена лидерства у будущих спортивных менеджеров. Актуальность исследования состоит в исследовании отношений студент-преподаватель, спортсмен-тренер в вузе физической культуры. Результаты исследования состоят в разработке алгоритмического представления исследования сферы личностно-развивающего обучения лидерству в спортивно-педагогическом менеджменте.

На примере вуза физической культуры в статье представлены теоретические основы педагогической аксиологии и обоснованы методы исследования перспектив данного вида обучения в преломлении к высококвалифицированным спортсменам. Особое внимание уделено психологической оценке социокультурной безопасности личности данных студентов, стремящихся к единоличному лидерству в избранном виде спорта.

Ключевые слова: *лидерство, развитие, личность, обучение, спортивно-педагогический менеджмент, социокультурная безопасность, ударные единоборства.*

Введение

Вопросы личностного развития студентов вуза физической культуры приобрели наибольшую актуальность в последние двадцать лет, наиболее часто исследуются вопросы личностного развития студентов ВУЗов. Основным методом исследования является эксперимент. Следовательно, необходимо провести анализ и обобщение накопленного за последние десятилетия опыта развития студентов будущих спортивных менеджеров.

Особое внимание при этом обращается на тех из них, которые стремятся к единоличному лидерству в избранном виде спорта (например, ударных единоборств).

Материалы и методы

В табл. 1 представлены авторские трактовки категорий мышление и рассудок исследователей и философов. Для нас важно выделить соотношения между чувственным и рациональным мышлением. Мы отталкиваемся от идей Гегеля о созерцании и его связи с чувственным сознанием [1]: объект созерцания представляет собой «не единичным, распадающимся на многообразие сторон, но совокупностью, крепко сдерживаемой связью полноты определений... Одухотворенное, истинное созерцание, напротив, схватывает субстанцию предмета во всей ее полноте».

Стоит заметить, что созерцание в контексте подготовки спортивных менеджеров представляет собой деятельностью высшего порядка, в основе которой лежит культура педагогов. Образовательный процесс позволяет приблизить созерцание к рациональному познанию [2]. Так у студентов

формируется диалектическое мышление в рамках нашего исследования — обнаруживает недоступные восприятию (скрытые) свойства и отношения предметов [5].

Результаты исследования

Они — на самом обобщенном уровне — определяются следующим алгоритмом (рис. 1). В соответствии с ним и построено содержание данной работы.

Основные понятия личностно-развивающего обучения. Это такие понятия, как сознание, деятельность, личность, мышление и т.д. представлены в табл. 2. Отметим, что работы В. В. Давыдова сыграли существенную роль в формировании теоретических и практических положений личностного развития. Что сходится с нашим мнением о личностно-развивающем обучении. Мы понимаем личностно-развивающее обучение как путь от восприятия к пониманию, при котором осуществляется переход от чувственного познания к мыслительному познанию. Существующие исследования сводятся к изучению двух категорий, а именно: «рассудок» и «разум». То есть мы концентрируем свое внимание на исследовании рассудка и разума студентов, осваивающих программы вуза физической культуры (будущих спортивных менеджеров) [6—8].

Стоит отметить, что представленные выше виды мышления нам предстоит представить в категориях «технологии развертывания учебного материала», говоря иначе в способах организации мыслительной деятельности студентов вуза

Методологический аспект исследования в авторской интерпретации известных ученых-психологов и философов

Автор	Трактовка
В. В. Давыдов	Рассудок представляет собой надстройку над эмпирическим мышлением, то есть рассудок это более широкая категория, чем эмпирическое мышление. При этом характеризуется основными чертами эмпирического мышления.
Л. С. Арсеньев	Мышление определяет следующим образом, человек представляет в сознании идеальный образ своего объекта деятельности, а затем путем преобразований пытается преобразовать реальный объект в его идеальный образ.
Г. А. Курсанов	Понятийное мышление основывается на практическом опыте деятельности, выражаются в виде чувств и образов, имеют словесное выражение.
И. Кант	Для любого практического действия в реальном мире, необходимо сначала его осмыслить.
Э. В. Ильенков	Восхождение от абстрактного к конкретному, осуществляется путем синтеза частных абстрактных понятий, так формируются конкретные знания о предмете.
И. Б. Михайлова	Научные знания разделяются на два уровне теоретический и практический, исходя не из чувственного опыта, а из логического конструирования, отражается в различных формах и видах фиксации научной деятельности. Способы познания и объекты научной деятельности определяют к теоретическому или практическому уровню.
Г. Гегель	Созерцание предполагает объект целиком, но в развитом виде предмет созерцания предстает перед взором человека в виде составляющих системных единиц, то есть в виде совокупности структурных компонентов.



Рис. 1. Алгоритмическое представление исследований в сфере личностно-развивающего обучения лидерству в спортивно-педагогическом менеджменте

Таблица 2

**Основные понятия личностно-развивающего обучения
мыслительной деятельности в вузе физической культуры**

Понятие	Содержательный аспект
Сознание	Это отражение внешнего мира в общественно-определенных формах активной — личностной — деятельности. Чувственное сознание есть созерцание исследуемого предмета.
Деятельность	Это взаимодействие субъекта с окружающим миром, состоящее в его отображении средствами мыслительных образов в достижении понимания предметного познания
Личность	Творчески действующий человек, создающий новые формы общественной жизни.
Действие	Минимально возможное проявление разума во внешнем мире. Представляет собой, осознанное трансформирование ситуации, ставящее своей целью движение к определенному результату, условий и способов его достижения.
Учебная деятельность	Выполнение обучающимся соответствующих учебных действий совместно с педагогом и сверстниками с целью своего психического развития и приобретения новых способностей.
Усвоение	Процесс воспроизведения учащимся знаний, умений и навыков и превращение их (в процессе обучения) в формы индивидуальной (субъективной) деятельности.
Психологическое развитие	Качественные сдвиги, происходящие внутри образовательной деятельности, и в содержании усваиваемых способностей к теоретическому функционально-стоимостному мышлению.
Творческое мышление	Внутренняя речь, направленная на обнаружение скрытых, недоступных восприятию свойств и отношений предметов познания. Выделение будущим спортивным менеджером в процессе его рассуждений общих признаков и предметов познания управленческой деятельности.

физической культуры. Так возникает алгоритм личностного развития состоящего из следующих компонент: 1) логика рассудочного мышления; 2) исследование природы управленческой деятельности; 3) осуществляемой современной спортивной организацией. Мы сосредотачиваем свое внимание на исследовании вопросов личностного развития в рамках вузовского образования, целью является построение методики обучения высококвалифицированных спортсменов, стремящихся к единоличному лидерству в избранном виде ударных единоборств. Гипотетическая методика предполагает, что рассудок, является «моментом разума», а не самостоятельной единицей мышления вообще (В. В. Давыдов).

То есть образовательная деятельность нацелена на развитие абстрактного и творческого мышления высококвалифицированного спортсмена, стремящегося к единоличному лидерству в избранном виде спорта.

Студенческая образовательная деятельность развивает перечисленные виды мышления. Например, учебная практика, в процессе которой происходит повторение полученных в ходе обучения знаний. Способы осуществления образовательной деятельности могут изменяться со временем. Это

также духовная деятельность развивающейся личности. Представления, возникающие в процессе ее осуществления благодаря воображению и общению (в том числе, и компенсаторному), сами становятся объектом деятельности обучающегося без прямого обращения к предметам, которые мы называем первоисточниками.

Теоретические основы педагогической аксиологии

Имеются в виду ценности образования (в рамках вуза физической культуры), которые всегда выступают в качестве положительной значимости, способной удовлетворить духовные и материальные потребности личности. В образовательном процессе они всегда связаны с выяснением значимости изучаемого явления, что делает педагогический процесс целостным. По функционально-содержательной направленности ценности подразделяются на социальные, нравственные, эстетические и познавательные. В педагогике рассматриваются на методологическом, теоретическом, методическом и технологическом уровне.

Познавательные ценности выступают как обобщенная форма, синтез мотивов, интересов, потребностей, установок, проявляющихся в форме на-

правленности личности. С позиций педагогической аксиологии важно научить студентов вуза физической культуры ориентироваться в познавательных ценностях, выбирать их для удовлетворения познавательных потребностей, решения поставленных задач, включать их в структуру личности [9].

Следует различать ряд основ педагогической аксиологии (рис. 2). Они определенным образом связаны друг с другом, как с позиций тактического, так и стратегического подходов.

Педагогический аспект ценностных ориентаций заключается в селекции инновационных научных знаний, в выборе эффективных средств образования, формировании образовательных потребностей. Сами познавательные потребности, их удовлетворение связано с ориентацией обучающихся в терминальных и инструментальных ценностях, с формированием направленности личности будущего спортивного менеджера на ценности культуры познавательной деятельности.

Образование личности также связано с информационным и коммуникативным подходами. При этом информация выступает как инструментальная ценность, обеспечивающая доставку информации до адресата.

Учитывая, что процесс образования выступает как взаимодействие будущих спортивных менеджеров со средствами образования, рефлексивная деятельность также представляет собой ценность. Вместе с этим рефлексия выступает средством, то

есть инструментальной ценностью перевода образования в самообразование (Н. А. Асташева).

Данный вид образования осуществляется под влиянием внешних и внутренних факторов и условий, с использованием конкретных средств. Поэтому они представляют собой конкретную педагогическую ценность в рамках личностно-развивающего обучения.

Важнейшую роль при этом играют ориентации личности в социокультурных ценностях, что связано с субординацией, выбором ценностей, их оценкой на предмет удовлетворения духовных и материальных потребностей обучающегося в вузе физической культуры. С этих позиций ценностные ориентации следует рассматривать как результат педагогической деятельности, что требует включения этих ценностей в структуру личности спортсмена — студента вуза физической культуры.

Оценочная деятельность следует за выбором ценностей, но предшествует ценностным ориентациям. Оценка и самооценка в этом процессе выступают как результат управленческой и самоуправленческой деятельности преподавателя и студента вуза физической культуры. При этом оценке и самооценке подвергаются методологический, теоретический и практический уровень образованности личности. Особенность оценочной и самооценочной деятельности состоит в субординации ценностей спортивного менеджера и установлении соответствия их с ценностными ориентациями данной личности [10].

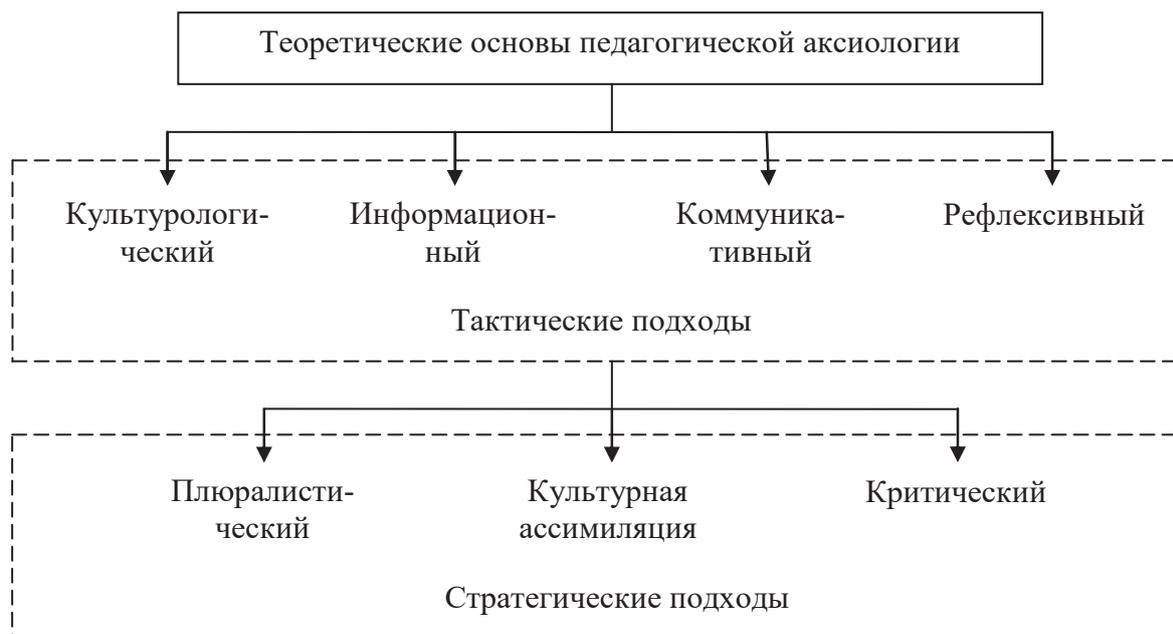


Рис. 2. Теоретические основы образования в вузе физической культуры с позиций педагогической аксиологии

Следовательно, богатство любой личности определяется разнообразием ценностей, включенных в ее структуру, дифференциацией ценностей и диапазоном их избирательности. Целевая личность характеризуется устойчивостью принципов и целей, что достигается посредством устойчивой системы ценностных ориентаций.

Вузовское образование — с позиций отмеченного — подходит дифференцированно к личности обучающегося. Это означает, что в процессе обучения некоторые студенты вуза физической культуры (особенно на первых годах обучения) напрягаются и даже внутренне сопротивляются, что требует оказания им помощи по преодолению социально-культурных проблем личностного развития. Это осуществляется по трем возможным вариантам (табл.3). Выбор их лежит на «плечах» ППС выпускающей кафедры вуза. Причем два первых из них не всегда осознаются данным составом, особенно если речь идет не о выпускном курсе будущих спортивных менеджеров [11].

Однако в любом случае оказание помощи идет по линии так называемого «социального закаливания» (нравственного, социального и педагогического). Главное при этом, чтобы внутривузовская среда была доброжелательной и (в то же время) основанной на душевной уравновешенности и твердости убеждений в важности менеджерской деятельности с позиций управления и организации бизнес-процессов в рамках конкретного хозяйствующего субъекта сферы ФКиС национальной экономики.

Оценка проблемной ситуации в отношении оказания помощи студентам, испытывающим на-

пряжение во время обучения в вузе физической культуры, является комплексной. Во-первых, это первичная оценка, связанная с решением о необходимости оказания помощи. Во-вторых, это вторичная оценка, в рамках которой дается ответ на вопрос — что делать? В-третьих, дается переоценка рассматриваемого вопроса с позиций выбора возможных стратегических альтернатив (с учетом того, кто конкретно будет ответственным за помощь тому или иному студенту в преодолении социально-культурных проблем). В совокупности такого рода оценка носит название **когнитивной**, основанной на профессионализме тех, кто ею занимается.

4. Методы исследования перспектив личностно-развивающего обучения. На рис. 3 они определенным образом структурированы. Это биометрические, психодиагностические, организационные и экспериментальные методы.

Психологическая оценка личностно-развивающего обучения высококвалифицированных спортсменов, обучающихся в вузе физической культуры. Данная оценка представлена в виде следующих позиций:

- эволюция психологической идеи о личностно-развивающем обучении (представление о норме, разделенность и неразделенность педагогического и психологического знания);
- социокультурный подход к разрешению проблем оценки личностно-развивающего обучения в вузе физической культуры (предпосылки и принципы данного подхода, психологические детерминанты личностного поведения, современные ценностные посту-

Таблица 3

Возможные стратегические подходы к преодолению социо-культурных проблем развития спортсмена — студента вуза физической культуры

Стратегический подход	Содержательный аспект
1. Культурная ассимиляция	Особую роль здесь играет «вырывание родительских корней» в отношении культурного наследия. Говоря иначе, здесь важную роль играет самовоспитание самого студента, его стремление соответствовать достижениям более «развитой культуры», определяющей суть физкультурно-оздоровительного и спортивного менеджмента
2. Плюралистический подход	Акцент — с позиций стратегии — делается на возможности своеобразия ценностей, лежащих в основе деятельности менеджера. Вуз становится гостеприимным пространством для различных социальных «языков» взаимодействия в системе «преподаватель — студент»
3. Критический подход	В основе воспитательных действий ППС вуза лежит накопленный «культурный капитал», которому должны соответствовать все обучающиеся — будущие — менеджеры. Инаковость нивелируется в процессе обучения с целью достижения определенной идентичности. Именно с этих позиций и делается оценка развития студентов, стремящихся к достижению — в перспективе — делового успеха

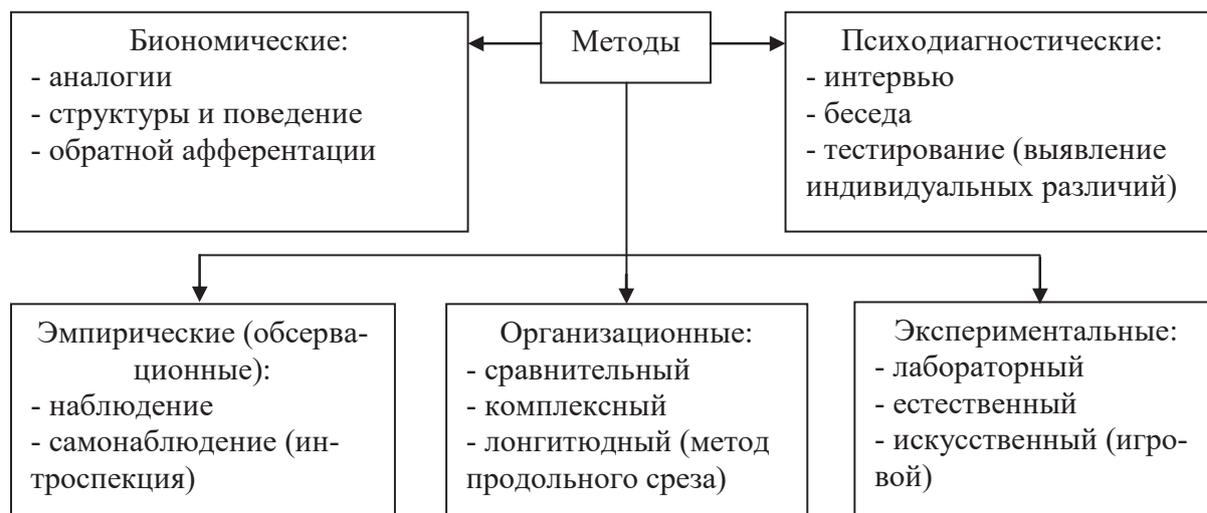


Рис. 3. Методы исследований проблем личностно-развивающего обучения в вузе физической культуры

латы социокультурного — личностного — развития будущих спортивных менеджеров); — рыночное поведение в психологической экономике физкультурного образования (мышление, направленное на достижение личного финансового благосостояния, мотивация грамотного финансового поведения студента, социальные и культурные нормы деятельности, конкурентоспособность на рынке труда).

Социокультурная безопасность личности спортсмена, стремящегося к лидерству в избранном виде спорта. Образовательный аспект позволяет определить ее как область предметных знаний в сфере социокультурного развития личности и обеспечения роста потенциальных возможностей защиты от опасностей в рамках внешней среды. Научный аспект позволяет определить социокультурную безопасность как жизненную потребность высококвалифицированного спортсмена к дальнейшему совершенству в спорте по линии лидерства с минимизацией риска своему здоровью [3].

Социокультурная безопасность определяется: качеством факторов окружающей спортсмена среды; удовлетворенностью ценой своей жизни (в рамках самочувствия по линии личностного «Я») и удовлетворенностью в плане развития лидерских качеств в избранном виде ударных единоборств.

Таким образом, изучение социокультурных аспектов безопасности жизнедеятельности — одна из актуальных задач спортивно-педагогического образования, призванного не только дать знания в области ее обеспечения, но и способствовать росту спортивных результатов в услови-

ях предвидения возможных опасностей для своего здоровья (избегать их по мере возникновения реальных угроз). Особую роль при этом играют фасилитаторы (известные тренеры и педагоги, которых высококвалифицированный спортсмен считает своими учителями в «мире спортивно-педагогического менеджмента»).

В рамках личностного «Я» высококвалифицированного спортсмена следует уделять внимание психологическим его качествам, оказывающим влияние на уровень социокультурной безопасности в самом широком ее смысле. Последний связан с формированием адаптационного потенциала, познавательными процессами, направленностью личности на успех в сфере ударных единоборств, умением действовать при этом в самых различных ситуациях лучше, чем соперники [4]. Возбудимый тип реагирования и высокий уровень развития креативных способностей определяют психологические ресурсы личности, выражением которых являются способности в копинг-поведении.

Для спортсменов они проявляются в двух компонентах, влияющих на формирование лидерских качеств — когнитивном и аффективном.

Заключение

Подготовка спортивных менеджеров в вузе физической культуры включает в себя рефлексию над полученным учебным опытом, во всем его многообразии, в более широком смысле это интеллектуальная деятельность, составляющая личностно-развивающее обучение. Такая подготовка осуществляется в русле поведенческой педагогики, характеризующейся абстрактностью и дедуктивным методом. Методы поведенческой пе-

дагогика применяются индивидуально к каждому студенту. Целью применения поведенческой педагогики, является развитие творческого мышления и практического применения лидерских качеств. Поведенческая педагогика основывается на концепции личностного развития студентов, в том числе и студентов вузов физической культуры. Обеспечивает социально-культурную безопасность педагогического процесса.

Список литературы

1. Гегель, Г. Сочинения / Г. Гегель // Под ред. А. Деборина и Д. Рязанова; Институт К. Маркса и Ф. Энгельса. Т.1.— М., 1929. — 262 с.
2. Попов, А. Н. Менеджмент современной спортивной организации / А. Н. Попов, Е. С. Бородин, И. Н. Ишимова. — Челябинск : УралГУФК, 2021. — 136 с.
3. Попова, А. А. Безопасность жизнедеятельности: образовательный аспект / А. А. Попова, С. Д. Неверкович. — М.: РАО, 2020. — 264 с.
4. Попов, А. Н. Спортивно-педагогический менеджмент / А. Н. Попова, Н. И. Павлова. — Челябинск: УралГУФК, 2020. — 250 с.
5. Шищенко, Г. А. Педагогические условия формирования профессиональной направленности студентов колледжа физической культуры / Г. А. Шищенко // автореф. дис... канд. пед. наук — Челябинск: УралГАФК, 1998. — 21 с.
6. Мальцев, Ю. Г. Субъектность и самостоятельность как факторы психологического благополучия личности в современном мире /

Ю. Г. Мальцев // Научные школы. Молодежь в науке и культуре XXI в. : Материалы международного научно-творческого форума, Челябинск, 31 октября 2017 года. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017. — С. 363—365. — EDN YPTHEG.

7. Мальцев, Ю. Г. Эмпирическое исследование лидерского видения у спортивных менеджеров / Ю. Г. Мальцев, Н.И. Павлов, Г. В. Ванян // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2020. — № 8. — С. 115—120.

8. Beck, B. Management culture of striking martial art teaching / B. Beck, A. N. Popov, N. I. Pavlov, Yu. G. Maltsev // Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation. — 2021. — Vol. 6. — No 1. — P. 21—27. — DOI 10.47475/2500-0365-2021-16103. — EDN ZZUJPI.

9. Афанасьев, А. А. Приоритетные подходы исследования проблемы воспитания спортивной культуры личности будущих бакалавров / А. А. Афанасьев, А. М. Кузьмин, Р. Х. Аминов // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. — 2018. — № 2 (18). — С. 14—18.

10. Попова, А. А. Формирование личной безопасности у студентов вуза физической культуры / А. А. Попов // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. — 2022. — № 3 (35). — С. 63-66.

11. Попова А. Ф. Физкультурно-оздоровительная адаптация / А. Ф. Попова, И. Ф. Харина. — Москва, 2022. — 138 с.

Поступила в редакцию 10 июля 2022 г.

Для цитирования: Павлов, Н. И. Личностно-развивающее обучение лидерству в спортивно-педагогическом менеджменте / Н. И. Павлов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 4. — С. 82—90.

Сведения об авторе

Павлов Никита Игоревич — преподаватель кафедры физического воспитания. Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-3933-377X. **Author ID:** 1020983. E-mail: nikitazlat@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 4, pp. 82—90.

Personal development leadership training in sports pedagogical management

Pavlov N.I.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. nikitazlat@mail.ru

The article deals with the issues of personal development, which is aimed at the formation of the phenomenon of leadership among future sports managers. Research in this area has been conducted since the middle of the twentieth century.

But the greatest popularity gained in the twenty-first century. The least studied area is the study of student-teacher, athlete-coach relationships.

The relevance of the study lies in the study of student-teacher, athlete-coach relations in the university of physical culture. The purpose of the study is to give a modern assessment of personality-developing leadership training in sports and pedagogical management.

Materials and research methods. The study is based on theoretical and empirical results in the field of personality development, pedagogical axiology, socio-cultural development.

The methods of analysis, synthesis, reflection are applied to these provisions.

The results of the study consist in the development of an algorithmic representation of the study of the sphere of personality-developing leadership training in sports and pedagogical management.

Conclusion. The article concludes about the personality-developing education in the university of physical culture, which is based on the intellectual activity of students, which includes the reflection of educational activity. The conclusion is made about the central place of personal development in the pedagogical system of a sports university. The main task of the pedagogical process is the development of leadership qualities in students, subject to socio-cultural security. On the example of a higher educational institution of physical culture, the article presents the theoretical foundations of pedagogical axiology and substantiates the methods for studying the prospects of this type of education in terms of highly qualified athletes. Particular attention is paid to the psychological assessment of the socio-cultural security of the personality of these students, striving for sole leadership in their chosen sport.

Keywords: *leadership, development, personality, training, sports and pedagogical management, social and cultural safety, martial arts.*

References

1. Hegel G. *Sochineniya. Vol. 1.* [Works. Vol. 1.]. Moscow, 1929. 262 p. (In Russ.).
2. Popov A.N. *Menedzhment sovremennoy sportivnoy organizatsii* [Management of a modern sports organization]. Chelyabinsk, 2021. 136 p. (In Russ.).
3. Popova A.A. *Bezopasnost zhiznedeyatel'nosti: obrazovatelnyy aspekt* [Life safety: educational aspect]. Moscow, 2020. 264 p. (In Russ.).
4. Popov A.N. *Sportivno-pedagogicheskiy menedzhment* [Sports and pedagogical management]. Chelyabinsk, 2020. 250 p. (In Russ.).
5. Shishenko G.A. *Pedagogicheskiye usloviya formirovaniya professionalnoy napravlenosti studentov kolledzha fizicheskoy kultury* [Pedagogical conditions for the formation of the professional orientation of students of the college of physical culture. Abstract of thesis]. Chelyabinsk, 1998. 21 p. (In Russ.).
6. Maltsev Yu.G. *Subyektivnost i samostoyatel'nost kak faktory psikhologicheskogo blagopoluchiya lichnosti v sovremennom mire* [Subjectivity and independence as factors of psychological well-being of the individual in the modern world]. *Materialy mezhdunarodnogo nauchno-tvorcheskogo foruma* [Materials of the international scientific and creative forum]. Chelyabinsk, 2017. pp. 363—365. (In Russ.).
7. Maltsev Yu.G. *Empiricheskoye issledovaniye liderskogo videniya u sportivnykh menedzherov* [Empirical study of leadership vision in sports managers]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport* [Proceedings of the Tula State University. Physical Culture. Sport], 2020, no. 8, pp. 115—120. (In Russ.).
8. Beck B. *Management culture of striking martial art teaching*. *Physical Culture. Sport. tourism. motor recreation*, 2021, Vol. 6, no. 1, pp. 21—27.
9. Afanasiev A.A. *Prioritetnyye podkhody issledovaniya problemy vospitaniya sportivnoy kultury lichnosti budushchikh bakalavrov* [Priority approaches to researching the problem of educating the sports culture of the personality of future bachelors]. *Nauchno-sportivnyy vestnik Urala i Sibiri* [Scientific and sports bulletin of the Urals and Siberia], 2018, no. 2 (18), pp. 14—18. (In Russ.).
10. Popova A.A. *Formirovaniye lichnoy bezopasnosti u studentov vuza fizicheskoy kul'tury* [Formation of personal safety among students of the university of physical culture]. *Nauchno-sportivnyy vestnik Urala i Sibiri* [Scientific and sports bulletin of the Urals and Siberia], 2022, no. 3 (35), pp. 63—66. (In Russ.).
11. Popova A. F. *Fizkulturno-ozdorovitel'naya adaptatsiya* [Physical and health-improving adaptation]. Moscow, 2022. 138 p. (In Russ.).

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>