

Павел Яковлевич Захаров

Горно-Алтайский государственный университет, г. Горно-Алтайск, Россия, zacharov.pavel@yandex.ru

Светлана Александровна Нагорных

Республиканская больница, г. Горно-Алтайск, Россия, svetlana-29@mail.ru

Андрей Валерьевич Попков

Государственный центральный аэромобильный спасательный отряд МЧС России, г. Москва, Россия, apgantistress@mail.ru

ВЛИЯНИЕ СИНТЕЗ-МЕТОДА «АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» НА КАЧЕСТВО ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье рассмотрены возможности перспективного направления оздоровительной физической культуры «антистрессовая пластическая гимнастика» применительно к контингентам педагогов дошкольных образовательных учреждений, школ, вузов, а также дошкольников, школьников и студентов, чтобы обосновать возможность передачи метода для плановой кадровой подготовки. Авторами проводились многолетние наблюдения воздействия метода на данные контингенты, письменный и устный опросы педагогов и обучающихся Москвы и Алтайского региона. В работе использован принцип дополнительности или уравнивания для обеспечения ее качества. Работа является завершающим этапом перед плановой кадровой подготовкой, а сами исследования – базой ее осуществления.

Ключевые слова: антистрессовая пластическая гимнастика; образование; воспитание; оздоровительные системы; физическая культура.

THE INFLUENCE OF THE SYNTHESIS METHOD “ANTI-STRESS PLASTIC GYMNASTICS” ON THE QUALITY OF TEACHING

Pavel Ya. Zakharov

Gorno-Altai State University, Gorno-Altai, Russia, zacharov.pavel@yandex.ru

Svetlana A. Nagornykh

Altai Republic Hospital, Gorno-Altai, Russia, svetlana-29@mail.ru

Andrei V. Popkov

State Central Airmobile Rescue Party at EMERCOM of Russia, Moscow, Russia, apgantistress@mail.ru

Abstract. The article considers the possibilities of a promising direction of health-improving physical culture “anti-stress plastic gymnastics” in relation to the contingents of teachers of preschool educational institutions, schools, universities, as well as preschoolers, schoolchildren and students, in order to justify the possibility of transferring the method for planned personnel training. The authors conducted long-term observations of the impact of the method on these contingents, written and oral surveys of teachers and students in Moscow and the Altai region. The work uses the principle of complementarity or balancing to ensure its quality. The work is the final stage before the planned personnel training, and the research itself is the basis for its implementation.

Keywords: anti-stress plastic gymnastics; education; upbringing; health systems; physical culture.

В настоящее время в силу сложившейся нестабильной обстановки вопрос качества образования становится особенно актуальным. При этом категория «качество» любого процесса – его единство, непрерывность [1; 2], есть и его устойчивость, а под образованием подразумевается единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, базирующийся на стабильном состоянии здоровья его участников.

Не может быть качественного усвоения знаний, если к ним нет интереса или нестабилен сам познающий аппарат. Но интерес воспитывается, а внутреннее равновесие входит в понятие общего оздоровления организма. Таким образом, можно говорить о триедином процессе [1], называемом педагогическим, вычленив любой из его состав-

ляющих означает потерю его качества и каждой из них. Поэтому требуется синтетический подход, объединяющий все три процесса в их взаимообусловленности, взаимной дополнительности. Именно такой подход представлен в антистрессовой пластической гимнастике (АПГ) [3], разработанной и апробированной [4; 5] как синтез-метод, позволяющий с единых позиций увидеть перспективы создания условий для самообразования и самовоспитания в контексте роста оздоровительных и познавательных возможностей самого организма. Метод основан на подходе к процессам с позиции их устойчивости, что позволило сформировать представление об антистрессовом механизме [4; 5] как факторе повышения устойчивости и общего здоровья – физического, психического и

морального. В концепции целостности человека сознание, ориентированное на научный подход, требует своего объяснения необходимости и выгоды нравственности в качестве природной нормы. Поэтому важным является показать связь этического и физического как единства процессов всего организма с позиции их жизнеспособности или устойчивости, на что и направлена АПГ. В этой связи понятно, что и педагогический процесс, претендующий на жизненность, должен включать принцип своей устойчивости в виде единства образовательного и воспитательного аспектов, при безусловном доминировании последнего, как процессов главенствующих и иерархически старших на шкале устойчивости. Поэтому способность чувствовать этические нормы дает возможность обучающему передавать нюансы своего предмета, настраивая обучающегося на подобный же лад, что делает педагогический процесс настоящим искусством, без чего он и не может существовать без потери своей значимости. В этом, как представляется, коренное отличие педагогического процесса от подачи информации, – первое включает второе, но не наоборот.

АПГ получила широкое распространение на территории страны и за ее пределами. Обобщение накопленного опыта было закреплено в медицинской и учебной программах, в учебно-методическом пособии для вузов, а также в документации и публикациях, представленных на сайте [3].

Применение данного подхода к различным контингентам обучающихся показало его универсальность и исключительно высокую эффективность как оздоровительного метода – до ~ 90 % улучшений по всем основным системам жизнеобеспечения [4]. Однако с целью раскрытия возможности наиболее полного и результативного использования метода в процессе обучения и воспитания необходимо было продолжить этот эксперимент по линии образования для того, чтобы получить подтверждение его эффективности также в плане передачи и восприятия информации.

С этой целью была проведена работа по подготовке преподавательского состава ДООУ, школ, вузов, подтвердившая на основе полученных данных существенное повышение качества профессиональной деятельности, что отражено в отзывах, приведенных в данном исследовании, задача которого обосновать возможность передачи метода для плановой кадровой подготовки.

Актуальность исследования подтверждена анализом научно-методической литературы, некоторые выборочные данные которого приводятся ниже.

Выводы о том, что «наиболее положительное влияние антистрессовой гимнастики отмечено у детей дошкольного и младшего школьного возраста и рекомендация включения данного метода в качестве учебной дисциплины для студентов высшей школы» [6, с. 110], фактически подтвердили актуальность применения АПГ для всех возрастных групп на весь период обучения и подготовки к нему с целью физического и нравственного воспитания подрастающего поколения, защиты детской и юношеской психики от влияния таких факторов, присущих современному учебному процессу, как увеличение объема информации и необходимость ее качественного усвоения, а также информационные перегрузки в сочетании с гиподинамией. Это подтверждает и анализ практического опыта применения АПГ, например в ДООУ [7], в школах [8; 9], в вузах страны, в частности Санкт-Петербургским национальным государственным университетом физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, выпустившим аннотацию рабочей программы по дисциплине «Антистрессовая пластическая гимнастика» и включившим описание метода в учебник [10], а также зарубежными, например ГГУ им. Франциска Скорины (Гомель, Беларусь) [11].

Отмечена и роль АПГ в решении «задач воспитания эстетической культуры и культуры движений в физкультурно-спортивной деятельности» [12, с. 28].

Однако этим возможности применения метода не исчерпываются. Именно верховенство этического принципа, заложенного в методе, открывает самые широкие возможности его применения как синтезирующего объединяющего подхода с целью повышения качества педагогического процесса и одновременно оздоровления его участников, а также для исследования расширения возможностей самого синтез-метода в области его взаимодействия с педагогической практикой.

Таким образом, расширяющиеся возможности метода и тот факт, что, несмотря на его высокую эффективность, актуальность и универсальность, учреждения образования он применяется в основном как оздоровительный, т. е. не в полной мере, свидетельствуют о необходимости плановой кадровой подготовки с целью его наиболее результативного использования в этой сфере. Поэтому встала задача выявления возможностей метода применительно к контингенту работников образования, с одной стороны, и готовности его восприятия обучающимися – с другой.

В данном исследовании мы руководствовались одним и тем же подходом (принципом равновесия

или дополнительности) для того, чтобы добиться максимальной устойчивости, иначе говоря, ответственности проводимой работы. Вывод о влиянии синтез-метода АПГ на профессиональную деятельность педагогов – качество передачи информации и ее восприятия обучающимися – был сделан на основе письменных и устных опросов, личного опыта преподавателей и многолетних наблюдений.

Проведенное исследование направлено на контингент педагогов всех звеньев образовательной системы – ДОУ, школ и вузов – всего 640 человек, прошедших обучение на курсах повышения квалификации (23 курса), а также студентов: двух московских вузов (Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма и Московского городского педагогического университета) и Горно-Алтайского государственного университета (ГАГУ) – 107 человек с 1-го по 5-й курс. Исследование охватывает период с 1986 г. (предапробация метода АПГ) по настоящее время (занятия с преподавателями и студентами ГАГУ).

Московские курсы курировались Врачебно-физкультурным диспансером № 11. На Алтае занятия проводит специалист АПГ, преподаватель ГАГУ, врач-педиатр, осуществляющий медицинский контроль занимающихся.

Продолжительность курсов в Москве от 36 а. ч. до 144 а. ч., в Горно-Алтайске – от 20 а. ч. до 108 а. ч. в соответствии с условиями договора и учебного плана. Слушатели курсов – педагоги и студенты Москвы, Московской области, Горно-Алтайска, регионов (на региональных курсах).

Таким образом, для формирования уравновешивающего подхода мы исследовали влияние выявленного в результате проведенной масштабной апробации метода универсального, т. е. действующего на все контингенты антистрессового механизма, на выбранный нами контингент обучающихся и обучаемых. Кроме того, это воздействие исследовалось как в условиях мегаполиса (Москва), так и в принципиально отличном от него по природным факторам и по социальным условиям Алтайском регионе.

Задействование антистрессового механизма с помощью синтез-метода АПГ позволяет применить наряду с известными формами обучения – разделенными лекционными и практическими – их объединенный вариант в виде передачи теоретических положений в ходе освоения практического материала для того, чтобы обеспечить наиболее высокую восприимчивость за счет ликвидации временного разрыва между лекцией и практикой. В такой лекционно-практической работе в макси-

мальной степени представлен триединый педагогический процесс, позволяющий оздоравливать не только обучаемых, но и обучающихся, обеспечивая качественную передачу информации.

В АПГ важное значение придается комфортности испытываемых напряжений, как стимулятора волевой активности, в особенности – возможности ее расширения и переноса на ментальную сферу для активизации внимания или, иначе говоря, интереса. Такое расширение можно отнести к действию антистрессового механизма, вызывающего усиление восстановительных процессов, следовательно, всего связанного с восстановлением интереса при его деградации. Реализации этой цели помогает применение в АПГ техники медитации для переноса фокуса внимания на ментальную сферу и закрепления устойчивых мыслеобразов природы, красоты во всех ее проявлениях, что подводит к естественному и комфортному восприятию идей нравственности, т. е. этики.

Сказанное имеет важное значение применительно к контингенту преподавателей, подвергающихся интенсивным стрессовым нагрузкам, провоцирующим эмоциональную усталость. В этом контексте АПГ выступает в качестве фактора профилактики, восстановления нервно-психического тонуса, как следствие, интереса к своей деятельности. Это подтверждается в наблюдениях опытных педагогов, приведенных в следующем разделе данной статьи.

Дальнейшее прогрессирование антистрессового механизма позволило задействовать латентные возможности организма, такие как «автоматическое» движение – фактор согласованности нервной системы и физического аппарата, роста их обоюдной устойчивости и расширения сферы комфортных напряжений в режиме самоподдержания. Этот факт дальнейшего развития метода, а также его дополнение медитативной техникой значительно усилили эффективность его воздействия и предопределили проверку работоспособности АПГ в новых условиях.

На заключительном этапе исследований условиям повышенной стрессорности, связанной с пандемией и необходимостью удаленной работы с курсантами ГАГУ, были противопоставлены опыт преподавателя авторской группы и расширенные возможности самого метода.

Многолетний опыт проведения курсов показал, что для освоения метода продолжительность курсовой подготовки должна быть не менее 72 часов, оптимально один (не чаще двух) раз в неделю, чтобы организм успел ассимилировать значи-

тельные нагрузки на нервно-психическую сферу и физический аппарат. Для поддержания положительного кумулятивного эффекта рекомендуются ежедневные самостоятельные занятия АПГ.

Медицинские освидетельствования, письменный (отзывы) и устный опросы отмечают положительную динамику состояния как физического, так и психического здоровья курсантов, что немаловажно – качества профессиональной деятельности. Улучшение физического состояния отмечено у всех без исключения курсантов, что полностью соответствует результатам апробации [4; 5]. Но особенно показательно, что лицам, длительно занимавшимся спортом, метод помог преодолеть «неумение расслабляться, отдыхать... АПГ – гимнастика будущего» (М.В. Смирнова, занималась спортом 35 лет).

В результате многолетнего применения подхода АПГ не только к профессиональной деятельности, но и к практической жизни отмечены изменения в характере и качестве передаваемой информации. Сравнения подбираются по их общей смысловой основе без дополнительных усилий что-либо вспомнить, поскольку речь льется более свободно в режиме импровизации, постоянно дополняясь новыми подробностями и аналогиями из различных областей знания. Такой подход к передаче информации делает этот процесс приятательным как для преподавателя, так и для обучающихся. Важно отметить, что общего плана изложения достаточно для развития темы, которая в свою очередь дополняется новыми связями в контексте общих смысловых построений, т. е. новых идей. Это означает постепенное развитие не только формально-логических способностей к передаче информации, но и восприятия смысловой нагрузки. Такой подход позволяет избавиться от боязни упустить что-либо из передаваемого материала, поскольку, как показывает опыт его использования на основе достижения необходимого уровня релаксации с помощью АПГ, возросшая устойчивость и непрерывность изложения повышают устойчивость оперативной памяти и забытый элемент или подробность как бы вовлекается или примагничивается потоком изложения. Таким образом, речь идет о потоковом режиме, но на более высоком уровне в сравнении с физическим потоком непрерывного движения, которое является предметом освоения в АПГ. В итоге речь становится более образной, льющейся, а язык более понятным и простым, с большей свободой используются жизненные примеры, что повышает интерес к предмету как у обучающихся, так и у самого преподавателя.

Применение АПГ, повышая общую и, соответственно, ментальную устойчивость, создает предпосылки освоения импровизации, образного мышления и аналогий, но главное – восприятия этики как повседневной, жизненной нормы. С этим связаны отмеченные улучшения взаимоотношений в коллективе, рост интереса к изучаемой дисциплине и своей профессиональной деятельности, что отражено в приведенных ниже выдержках из отзывов педагогов.

Курсы АПГ «позволили почувствовать неформальную заботу о себе, не только теоретически, но и практически, и перенести на детей; ...этическая направленность метода дисциплинирует, помогает строить качественно новые отношения – нравственно устойчивые, доброжелательные. Все это помогло сделать работу более продуктивной и заинтересовать этим детей... Программа обязывает совершенствовать себя, удерживать внутреннее комфортное состояние не только в работе с детьми, но и во всей полноте жизни. Программа по АПГ жизненная, учит качеству жизни» [6, с. 147]. Многие педагоги отмечают влияние подхода АПГ на результат своей профессиональной деятельности, например, директор Юровской Школы-интерната для детей с детским церебральным параличом А.Я. Хандожко: «Я почувствовал себя намного увереннее в своих делах, в своем доброжелательном, спокойном воздействии на людей... и главное – практический результат – положительный... У детей прошли головные боли, улучшился сон с отменной обезболивающих и снотворных, повысились бодрость и общая активность, а также успеваемость. Климат в коллективе стал лучше». «Мне программа АПГ помогает в работе», – пишет воспитатель физкультуры Н.Н. Таратутина, выразившая мнение многих курсантов. Например, преподаватель русского языка и литературы, отличник просвещения Л.П. Стрючаева (1936 г. р.) замечает: «Такой неформальный подход и образность изложения, импровизация помогают более углубленному и качественному усвоению и передаче большего объема материала без перегрузки, делая процесс общения учителя и ученика естественным, приносящим удовольствие им обоим. И ребята стали терпимее и мягче в общении, более бережно относятся друг к другу, и климат в коллективе становится теплым, уютным. Так формировалась личность учеников, без назидания и громких слов о нравственности».

Вышесказанное подтверждается и отзывом заслуженного учителя РФ, методиста здорового образа жизни, преподавателя физической

культуры Т.И. Удаловой: «В результате освоения метода АПГ отношение к профессии изменилось: появилось желание искать творческие подходы, образы, которые помогут освоить тему. Развитие образного мышления и самой облегчает более доходчиво и просто изложить материал, легче стало импровизировать».

Тот же результат отмечен в отзывах педагогов ДООУ, школ и вузов Алтайского региона, где в настоящее время продолжается курсовая подготовка педагогов, тренеров-преподавателей, а также обучение методу АПГ студентов в рамках учебной дисциплины (ГАГУ).

Отзывы педагогов, прошедших курсовое обучение за исследуемый период, свидетельствуют о том, что новые социально-политические и экономические условия и организационные сложности не уменьшили заинтересованности в таких курсах, а эффект от занятий даже усилился за счет качества самих занятий, настраивающих на доброжелательность с тем, чтобы курсанты могли передать этот настрой своим подопечным. Положительное влияние АПГ на дошкольников и школьников, описанное в последствии этими педагогами, послужило основой комплексной программы по АПГ [6].

Наши наблюдения и отзывы педагогов о восприятии метода студентами московских и региональных вузов совпадают. «По отзывам студентов отмечено положительное влияние АПГ на психоэмоциональное равновесие, способность повышения интереса заниматься своим здоровьем, освоение культуры движения, навыков координации и умение владеть своим телом. Занятия способствуют формированию хорошего настроения и доброжелательных отношений в коллективе» [6, с. 142].

Работа со студентами специальности «Физическая культура» связана со спецификой тех нагрузок, которые являются традиционно нормой всей системы физической подготовки, т. е. длительное воздействие стресс-фактора повышенной мощности нервно-психического и физического характера. Поэтому «им требуется дополнительное время и усилия, чтобы включиться в предлагаемый плавный режим движения, им трудно переключать внимание на внутреннюю работу, помогающую достижению расслабления. Постепенно они начинают понимать, что внутренняя работа является главной на фоне физического движения. В глазах появляется сосредоточенность, интерес к тому, что говорит ведущий. Движения от занятия к занятию становятся все мягче, пластичнее. Начинают замечать перемены в себе – улучшается

общее самочувствие (повышается тонус нервной системы). После занятия они чувствуют себя отдохнувшими (результат релаксации), в общении более доброжелательными, спокойными. Возрастает интерес к занятиям» (преподаватель ГАГУ С.А. Нагорных).

В период пандемии курсовая работа на Алтае не прекращалась благодаря тому, что повышенная стрессорность была уравновешена применением в комплекс «автоматического» движения, которое является мощным фактором антистрессового воздействия, устраняющим трудно переносимые физические нагрузки, позволяя двигаться не напрягаясь, без приложения традиционных волевых усилий. По свидетельству педагога ГАГУ, такая практика дает «ощущение легкости в теле, тело становится более подвижным и расслабленным одновременно, улучшается настроение, появляется бодрость, активность. Улучшается память и внимание. Главное – на основе достигнутой релаксации, в том числе и психической, “автоматическое” движение обеспечивает рост свободы владения материалом, т. е. импровизации». Такой уровень подготовки позволил педагогу проводить занятия с курсантами в режиме удаленного доступа без потери качества: занимавшимся по видеосвязи удалось почувствовать настрой занятия, получилось расслабиться, сформировать комфортное состояние.

В силу сложившихся условий, затруднивших организацию курсов в Москве, с целью поддержания возможности непрерывного обучения прошедших его ранее, а также для самостоятельного освоения метода всеми желающими нами был создан информационно-обучающий сайт [3]. Отмечен факт использования теоретического материала и видеоряда данного сайта, подтверждающий возможность заочного освоения метода по Интернету. Опираясь на этот факт и интернет-данные распространения АПГ по стране и за ее пределами, можно сделать вывод о том, что данный сайт способствует устойчивости педагогического процесса, проявляющейся не только в его непрерывности, но и в широте охвата возможностей обучения.

Для облегчения самостоятельного освоения метода в условиях удаленного доступа по Интернету был предложен видеокурс АПГ [3], представляющий собой видеовариант лекционно-практической работы, в котором изложение теоретических основ метода совмещено с видео поэтапного и полного исполнения комплекса АПГ в потоковом режиме. Эффективность такого обучения без потери качества была подтверждена

официальными курсами, проведенными в ГАГУ в условиях удаленного доступа с использованием этого видеокурса АПГ и системы MOODLE.

Важно отметить, что в данном видеокурсе созданы условия, максимально приближенные к самостоятельному освоению, позволяющие компенсировать возможную потерю качества из-за отсутствия непосредственного контакта при групповых занятиях с преподавателем большой группы, за счет акцентирования внимания на самом трудном домашнем варианте обучения, чтобы максимально облегчить его, формируя навыки непрерывного самообразования.

Таким образом, вышеизложенное подтвердило актуальность и качество, гарантированную в различных условиях, в том числе и в режиме удаленного доступа, передачи и восприятия информации с помощью данного синтетического подхода, а также заинтересованность в нем как обучающихся, так и обучаемых контингентов.

Новизна проведенного исследования – в определении воздействия синтез-метода АПГ на контингент обучающихся и обучаемых в различных дополняющих друг друга условиях; в расширении возможностей самого метода за счет развития антистрессового механизма, что проявилось в задействовании «автоматического» движения – мощного фактора антистрессового воздействия; в объединенном варианте лекционной и практической работы, обеспечивающем наиболее высокую степень устойчивости педагогического процесса, позволяя оздоравливать не только обучаемых, но и обучающихся, например во время физкультурпауз; в создании видеокурса АПГ как видеоварианта лекционно-практической работы для формирования навыков непрерывного самообразования.

Кроме того, на основе письменных и устных отзывов, а также многолетних наблюдений за выбранными контингентами установлено, что в результате применения данного подхода на фоне выраженного релаксационного эффекта достигается не только существенное улучшение физического и нервно-

психического состояния, что само по себе оказывает положительное влияние на учебный процесс, но и что особенно важно, синтез-метод:

- делает педагогический процесс более творческим и доставляющим обоюдное удовольствие его участникам;
- обеспечивает рост свободы владения материалом, т. е. импровизацию;
- позволяет проводить занятия в потоковом режиме, облегчая передачу и восприятие информации;
- усиливает обоюдный интерес к занятиям, стимулируя стремление к саморазвитию и само совершенствованию;
- помогает более углубленному и качественному усвоению большего объема материала без перегрузки, создавая предпосылки для непрерывного обучения;
- улучшает климат в коллективе;
- способствует формированию нравственной личности;
- позволяет объединить все три процесса: оздоровительный, образовательный и воспитательный в едином педагогическом, обеспечив тем самым его стабильность (качество).

Таким образом, можно считать доказанными эффективность данного подхода к качеству педагогической деятельности, т. е. передачи и восприятия информации, а также расширение его возможностей благодаря накопленному опыту освоения антистрессового механизма, оказывающего положительное влияние на физическое, психическое и моральное здоровье, что создает предпосылки комфортного педагогического процесса, продолжения самообразования или непрерывного обучения.

В связи с вышеизложенным исследовательскую работу, связанную с возможностями метода применительно к педагогическому процессу и его участникам, можно считать завершенной, как последний этап перед плановой кадровой подготовкой, а сами исследования – базой для ее осуществления.

Список источников

1. Из истории создания метода антистрессовой пластической гимнастики / А. В. Попков, П. Я. Захаров, С. А. Нагорных и др. // Мир Евразии. 2017. № 3 (38). С. 50–59.
2. Агни-йога: в 4 т. Т. 2: Беспредельность. М.: Сфера, 1930. 241 с.
3. Устойчивость процесса. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). URL: <http://www.antistressapg.ru/> (дата обращения: 12.02.2023).
4. Мотылянская Р. Е., Якубовская А. Р. Антистрессовая пластическая гимнастика (медико-биологическое и психологическое обоснование) // Теория и практика физической культуры. 1991. № 5. С. 10–15.
5. Мотылянская Р. Е., Каплан Э. Я. Методологические аспекты использования пластической гимнастики как одной из форм оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. 1989. № 3. С. 17–20.

6. Попков А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика. М.: Советский спорт, 2005. 162 с.
7. Куликанова Е. В. Инновационный опыт работы по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста через антистрессовую пластическую гимнастику и кинезиологические упражнения // ФГОС: опыт внедрения и анализ результатов освоения: сборник статей участников Всероссийской научно-практической конференции с междунар. участием. Арзамас, 24 мая 2018 г. Ч. 2 / науч. ред. Е. В. Ключева, Е. А. Жесткова. Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2018. С. 136–140.
8. Шарова А. В. Коррекция психофизического состояния детей среднего возраста в процессе физкультурных занятий // Шаг в науку: сборник материалов II научно-практической конференции института естествознания и спортивных технологий. М.: Буки Веди, 2018. С. 151–156.
9. Порубова А. Т., Меркулова В. С. Использование инновационных технологий для повышения психоэмоционального состояния учащихся младшего школьного возраста // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практ. конф. СПб., 2017. С. 148–151.
10. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев. М.: Спорт, 2016. 460 с.
11. Лапицкая Л. А. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры студентов // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: материалы II Международной научно-практ. конф., Минск, 2–3 апр. 2015 г. / под ред. К. Ю. Романова, Е. С. Ванда. Минск: БГМУ, 2015. С. 256–261.
12. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. Киев: НУФВСУ, 2015. 704 с.

Статья поступила в редакцию 13.01.2023; одобрена после рецензирования 13.03.2023; принята к публикации 27.04.2023.

The article was submitted 13.01.2023; approved after reviewing 13.03.2023; accepted for publication 27.04.2023.