

Малютина М.В., Соловых С.Ю., Удовиченко Е.В., Горбань И.Г., Гребенникова В.А.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия
E-mail: mari.088@mail.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Эффективность формирования гражданственности как личностного качества у студентов в вузовском образовании обусловлена различными факторами и обстоятельствами. Формирование гражданственности у студентов в образовательной среде зависит от содержания и направленности всего образовательного процесса по всем направлениям подготовки в целом, и от содержания процесса физического воспитания в частности.

Нами проведено теоретическое исследование психологических и педагогических подходов формирования гражданственности на основе теории личности и деятельности, общенаучных принципов реализации личностно-деятельностного, системно-синергетического и ценностно-ориентированного подходов. В результате исследования мы установили недостаточность в содержании педагогических подходов и методик формирования гражданственности в системе вузовского образования.

Для формирования гражданственности у студентов в вузе в процессе физического воспитания нами разработан комплекс педагогических условий необходимый и достаточный для реализации методики формирования гражданственности. Методический аспект включал в себя теоретические основы формирования гражданственности. Это изучение специальной литературы, лекции, беседы, диспуты и обсуждения и практические занятия. Особое внимание уделялось при реализации нашей программы практикоориентированным занятиям, на которых применялся индивидуальный подход и стимулировалась самостоятельная деятельность студентов.

Нами проведен эксперимент, в котором принимали участия две группы по 30 человек студентов третьего курса ОГУ, всего 60 студентов. В результате экспериментальной работы мы определили уровни сформированности гражданственности у студентов в экспериментальной и контрольной группах, что позволило сделать вывод об эффективности методики, которая была применена в учебной практике дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: гражданское воспитание, теория и методика физической культуры, образовательный процесс в вузе.

Maljutina M.V., Solovykh S.Yu., Udovichenko E.V., Gorban I.G., Grebennikova V.A.
Orenburg State University, Orenburg, Russia
E-mail: mari.088@mail.ru

IMPLEMENTATION OF THE PEDAGOGICAL MODEL OF CIVIC CONSCIOUSNESS FORMATION IN THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS OF UNIVERSITY STUDENTS

The effectiveness of the formation of civic consciousness as a personal quality among students in higher education is due to various factors and circumstances. The formation of citizenship among students in the educational environment depends on the content and orientation of the entire educational process in all areas of training in general, and on the content of the process of physical education in particular.

We have conducted a theoretical study of psychological and pedagogical approaches to the formation of civic consciousness based on the theory of personality and activity, general scientific principles of the implementation of personality-activity, system-synergetic and value-oriented approaches. We saw the insufficiency in the content of pedagogical approaches and methods, and conditions for the formation of civic consciousness.

For the formation of civic consciousness among students at the university in the process of physical education, we have developed a set of pedagogical conditions necessary and sufficient for the implementation of the methodology for the formation of civic consciousness. The methodological aspect included the theoretical foundations of the formation of civic consciousness. This is the study of special literature, lectures, conversations, debates and discussions and practical exercises. Special attention was paid during the implementation of our program to practice-oriented classes, where an individual approach was applied and independent activity of students was stimulated.

We conducted an experiment in which two groups of 20 third-year ISGIM students took part. As a result of the experimental work, we determined the levels and criteria for the formation of civic consciousness among students in the experimental and control groups, which allowed us to conclude about the effectiveness of the methodology that was applied in the educational practice of the discipline «Physical Culture».

Key words: civic education, theory and methodology of physical culture, educational process at the university.

Актуальность проблемы нашего исследования. Сложная социально-экономическая ситуация в России, недостаточная роль государственной политики, на наш взгляд, в развитии

системы гражданского воспитания учащейся молодежи вообще, и студентов обучающихся в вузах в частности, диктуют условия для поиска новых направлений, возможностей и средств

воспитания каждой личности с гражданской позиции.

В основе воспитания гражданственности, как личностного качества человека, должны лежать демократические принципы, что является основой и условием подготовки граждан способных укрепить общество, возродить духовность, науку, грамотно внедрить и развить идею государственности во всех аспектах жизнедеятельности людей. Различные и глубокие перемены, происходящие в современном российском обществе, обуславливают актуальность поиска путей качественного обновления образовательного процесса в вузе и его содержания [1], [2].

С развалом Советского Союза прекратила свое существование действовавшая в то время система идеологического воспитания граждан. Образовавшийся вакуум стал быстро заполняться, с одной стороны широким потоком западных «духовных ценностей», культивирующих самые низменные человеческие чувства: вседозволенность, ниспровержение высокой морали, уважительности, превозношение насилия, жестокости, наркомании и многого другого в том же духе. С другой стороны, внутри страны была разрушена идеология СССР все, что было сделано и накоплено в советские годы. Искажались исторические факты, пороча традиционную высокую российскую нравственность, духовность, и гражданские чувства народа [1].

В настоящее время, сложившаяся ситуация требует пересмотра ценностного отношения и ориентации молодёжи, на новую позицию, гражданственности. По мнению ряда ученых, гражданственность – это интегративное качество личности, включающее в себя внутреннюю свободу, уважение к государственной символике, государственной власти, любовь к родине и стремление к миру. Это чувство собственного достоинства, дисциплинированность, гармоничное проявление патриотических чувств, культура межнационального общения, сформированность конституционных и правовых позиций личности. Для воспитания гражданственности необходима целенаправленная воспитательная работа в процессе вузовского образования в целом и в процессе физического воспитания в частности. В связи с этим целесообразно включить в педагогический процесс обучения студентов в вузе средства, формы и методы воспитания, направленные на фор-

мирование личностного качества, гражданственности [1] – [4].

Формирование гражданственности как интегративного качества личности – должно быть одной из основных задач вузовского образования. Высокого уровня гражданственности может достигнуть индивид с развитыми интеллектуальными, физическими, психологическими качествами и свойствами, от которых в наибольшей степени зависит успех в практически любой сфере деятельности.

Воспитание гражданственности процесс многогранный. Одним из направлений её становления является физическая культура. Физическая культура, рассматриваемая как базовая часть общечеловеческой культуры, обладает огромным потенциалом в формировании гражданственности. Как феномен общей культуры, физическая культура уникальна. Именно она, по словам В.К. Бальсевича, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное, нравственное и биологическое в развитии человека. Более того, как доказывает Н.Н. Визитей, она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке, и способна решить задачу, гражданского воспитания студентов в вузе. Предмет «физическая культура» входит в образовательный стандарт всех звеньев системы непрерывного образования: дошкольное учреждение – школа – вуз. Это говорит о том, что ценности физической культуры имеют большое значение для гражданского воспитания личности в онтогенезе. Как отмечает Л.И. Лубышева, физическая культура выступает как самостоятельный социальный институт [1] – [3].

Физическая культура не только решает традиционные задачи по формированию знаний, двигательных умений и навыков и укрепляет здоровье, но она так же направлена на воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и мотивов к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, формирование гуманизма, и опыта общения, развитие волевых и нравственных качеств, формирование интеллектуальной и эмоциональной сферы, что в конечном счете приведёт к становлению гармонично развитой личности – гражданина [4].

Проанализировав философскую, психолого-педагогическую литературу, изучив различ-

ные аспекты вузовского образования, мы выявили и сформулировали противоречия между требованиями общества во всех сферах жизни и деятельности человека к гармонично развитой личности и реальным уровнем сформированности ее общей культуры и гражданственности. И противоречия между необходимостью совершенствования педагогического процесса ориентированного на воспитание гражданственности у студентов, ценностями физической культуры и недостаточной разработанностью методического и педагогического обеспечения на практике [5], [6].

Цель исследования: моделирование педагогических условий, в которых реализация методика, направленная на гражданское воспитание студентов в процессе физического воспитания в вузе.

Повышение эффективности формирования гражданственности у студентов в процессе физического воспитания может быть обеспечено при моделировании следующего комплекса педагогических условий:

– гражданственность, как личностное качество студентов, мы определили как целостное единство физического, аксиологического, потребностно-мотивационного, образовательного компонентов;

– в процессе обучения обеспечивается формирование у студентов понятий, мотиваций к гражданственности, ценностным ориентациям, морально-волевым установкам;

В практику физического воспитания студентов в вузе мы внедрили методику, которая обеспечивает формирование информационной компетентности студентов, включающей:

– создание представления о гражданственности в целом и её структурных компонентах и о воспитании гражданственности в процессе физического воспитания;

– воспитание ответственного отношения к ценностям физической культуры, направленным на формирование гражданственности, как к высшей социальной ценности;

– выработку основных гражданских норм поведения.

Задачи нашего исследования следующие:

– проанализировать и оценить в теории и образовательной практике современное состояние проблемы формирования гражданственности у студентов, определить основные подходы

и теоретические основания решения поставленной проблемы.

– разработать педагогическую модель и методику, направленную на формирование гражданственности у студентов в процессе физического воспитания.

– проверить и оценить эффективность педагогической модели и методики направленной на формирование гражданственности у студентов в процессе физического воспитания.

Методологию исследования составили психологические и педагогические теории и подходы – теория личности и деятельности Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.В. Кирьякова. Общенаучные принципы реализации личностно-деятельностного, системно-синергетического и ценностно-ориентированного подходов в исследовании процессов развития студентов в аспекте физической культуры В.К. Бальсевич, В.В. Ким, Л.И. Лубышева, Л. П. Матвеев. Работы по проблемам гражданского воспитания Р.А. Абзалов, Б.А. Ашмарин, В.В. Белинович, В.С. Быков [7] – [13].

Научная новизна исследования заключается в следующем:

1. Разработана методика воспитания гражданственности в процессе физического воспитания студентов, включающая в себя четыре блока: целевой, содержательный, организационно-деятельностный, оценочный, результативный.

2. Разработана комплексная программа физкультурно-спортивной деятельности по воспитанию гражданственности у студентов в процессе физического воспитания и образования.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что на основе теоретических подходов к решению проблемы по формированию гражданственности у студентов в процессе физического воспитания в вузе и уточнения особенностей физического воспитания нами предложен подход формирования основных компонентов гражданственности у студентов, дополняющий существующие теоретические концепции.

Практическая значимость исследования заключается во внедрении в процесс физического воспитания студентов разработанной нами

методики воспитания гражданственности у студентов в процессе физического воспитания. Данная методика включает в себя конкретизацию понятия гражданственности студентов, определение теоретических основ воспитания гражданственности, подбор педагогических средств и методов воспитания гражданственности. Материалы исследования могут использоваться в процессе физического воспитания студентов в вузе.

Основными положениями методики формирования гражданственности студентов, разработанной на основании положений личностно-деятельностного, ценностно-ориентированного подходов, являются:

- создание представления о гражданственности в целом и её структурных компонентах и о воспитании гражданственности в процессе физического воспитания;

- воспитание ответственного отношения к ценностям физической культуры. Целенаправленное формирование знаний, умений, навыков в сфере физической культуры. Воспитание гражданственности, как значимой социальной ценности;

- выработку основных гражданственных норм поведения.

Нами проведена экспериментальная работа в осеннем и весеннем семестрах в 2020-2021 учебном году, эксперимент продолжался и в процессе дистанционного обучения студентов из-за пандемии. Мы выделили две группы студентов третьего курса ОГУ, по тридцать студентов в каждой группе, ЭГ (экспериментальная группа) занималась по разработанной нами методике на фоне реализации программного материала по дисциплине «Физическая культура» и КГ (контрольная группа), занималась по стандартной программе дисциплины «Физическая культура», всего в эксперименте приняли участие 60 студентов.

Весь курс воспитания гражданственности представляет собой большой проект, который разделен на более мелкие проекты, как индивидуальные, так и групповые. Проекты, дающие конкретные наглядные результаты являются важным мотивирующим фактором, существенно повышающим эффективность процесса и качество результата обучения. Студенты вовлекались в процесс разработки проектов, они принимали активное участие в реализации и

вовлечении своих сверстников вне учебной деятельности в процесс воспитания гражданственности, самостоятельно осваивали конкретные модели деятельности в соответствии с нормами и требованиями воспитания гражданственности. Весь процесс реализации нашей методики носил активно-деятельностный характер, студенты выполняли различные задания по воспитанию гражданственности в соответствии с ранее изученным материалом. Осваивали новые модели учебной деятельности на каждом конкретном занятии и в масштабе всего процесса обучения, на основании полученных знаний приобретали конкретные творческие умения и навыки. В процессе деятельности у студентов формировалось представление роли гражданственности в современном образовании и о роли адекватной социализации в современном мире, что естественно влияет на успешность в будущей профессиональной деятельности и в повседневной жизни. [12] – [15].

Реализация модели обеспечивалась следующим комплексом мероприятий:

- была создана интегрированная информационная среда по вопросам воспитания гражданственности на всех этапах экспериментального периода обучения;

- была осуществлена подготовка преподавателей в соответствии с новыми задачами, структурой и содержанием обучения и воспитания с учетом требований воспитания гражданственности;

- поэтапно внедрялся комплекс программного и учебно-методического обеспечения ориентированный на дополнительное содержание и на использование новых организационных форм, методов и средств обучения (дистанционное обучение, учебные проекты и т. д.) в процессе физического воспитания,

Формирование гражданственности носит поэтапный характер.

На первом этапе с помощью приемов мотивации, саморегуляции обеспечивалась готовность к восприятию соответствующей информации, и формировалось ценностное представление о гражданственности. Со студентами проводились лекции с иллюстративным материалом, беседы, диспуты и обсуждения.

На втором этапе студенты определяли понятие адекватной социализации и дали определение каждому новому понятию гражданственности.

На третьем этапе студенты осуществляли разнообразную активную деятельность по применению новых понятий в ролевой игровой деятельности и осуществляли соответствующую модель поведения в процессе физического воспитания и в студенческой среде.

Четвертый этап – творческое импровизированное применение знаний, умений, навыков, использование ранее изученных понятий и моделей поведения в соревновательной и игровой деятельности. На этом этапе достигается уровень «творчества» [4], [10], [14], [15].

Принципиально важным в ходе формирования гражданской ответственности является, на наш взгляд, выбор показателей и выявление уровней сформированности информационной компетентности студентов по вопросам гражданской ответственности как важнейшего критерия воспитания гражданской ответственности

Уровень сформированности мы рассматриваем как меру количественного и качественного проявления сформированности информационной компетентности.

Мы выделили три уровня информационной компетентности студентов по вопросам сформированности гражданской ответственности: низкий уровень

характеризуется воспроизводящей деятельностью, средний уровень – это готовность применять полученные знания, высокий уровень – это творческий подход к применению полученных знаний и умений в учебной деятельности и повседневной жизни [16].

Приведенные в таблице показатели характеризуют уровень информационной компетентности студентов по вопросам гражданской ответственности:

Уровни и показатели сформированности информационной компетентности представлены в таблице 1.

Выделение данных уровней носит условный характер, так как все уровни взаимосвязаны, и каждый предыдущий зависит от последующего. Формирование информационной компетентности происходит поэтапно и предусматривает продвижение с одного уровня на другой.

Сформированность информационной компетентности студентов по вопросам воспитания гражданской ответственности определяется методом экспертной оценки и оценивается по пятибалльной шкале (таблица 2).

В таблице наглядно видно, что высокий уровень сформированности к концу эксперимента в экспериментальной группе увеличился на три сту-

Таблица 1 – Уровни и показатели сформированности информационной компетентности

Показатели сформированности информационной компетентности студентов	Уровни сформированности информационной компетентности студентов по вопросам гражданской ответственности		
	Высокий (творчество)	Средний (применение)	Низкий (воспроизведение)
Оптимальная деятельность	Оптимальный выбор необходимых средств и методов	Деятельность приближена к оптимальной	Деятельность не оптимальна
Рациональная деятельность	Выбор максимально рациональных способов и приемов деятельности	Деятельность в соответствии с ранее апробированным алгоритмом, спроектированным на конкретную ситуацию	Деятельность по предложенному образцу
Осмысленность процесса формирования информационной компетентности	Умение видеть перспективу владения информацией о гражданской ответственности	Не всегда умеют видеть перспективу владения информацией о гражданской ответственности	Частичное видение перспективы владения информацией о гражданской ответственности
Активность и самостоятельность деятельности	Активность и самостоятельность	Не всегда проявляет активность и самостоятельность	Отсутствие самостоятельности и активности
Наличие критического мышления	Мышление критично	Мышление частично критично	Мышление не критично

Таблица 2 – Шкала оценки уровней информационной компетентности студентов

Балл	Уровень информационной компетентности
«5»	Высокий
«4»	Высокий и средний
«3»	Средний и низкий
Средний показатель	Уровень информационной компетентности
5 – 4,5	Высокий
4,4 – 3,5	Средний
3,4 и ниже	Низкий

Таблица 3 – Сравнительные результаты проверки воздействия комплекса педагогических условий

Периоды эксперимента	Группы	Уровни сформированности		
		Высокий уровень (количество студентов)	Средний уровень (количество студентов)	Низкий уровень (количество студентов)
Начало (Осенний семестр 2020 – 21 уч. год)	ЭГ	8	11	11
	КГ	9	12	9
Конец. (Весенний семестр 2020 – 21 уч. год)	ЭГ	11	18	1
	КГ	9	14	7

дента, в контрольной группе количество студентов к концу эксперимента не изменилось. Средний уровень сформированности в экспериментальной группе увеличился в конце эксперимента на семь студентов, в контрольной группе добавились два студента. Низкий уровень сформированности в экспериментальной группе к концу эксперимента уменьшился на десять студентов, в контрольной группе уменьшился только на два студента.

Достоверность полученного результата определялась четко выделенными исходными методологическими положениями, мы учитывали

требования современной теории вузовского образования в целом и методологические особенности процесса физического воспитания студентов в частности. Нами использовался комплекс ранее успешно апробированных в педагогической практике методик диагностики повторяемости результатов. Положительный результат реализации комплекса педагогических условий формирования гражданственности в образовательной практике физического воспитания студентов в вузе очевиден.

07.06.2021

Список литературы:

1. Квятковский Ю.П. Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации и безопасность страны// Право и безопасность. 2003, №3, с.8-9.
2. Лесгафт, П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. — М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. — 416 с.
3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособ. / Л.И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
4. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008.
5. Головченко Г.Г., Бондаренко Т.В. Формирование личности студента средствами физического воспитания. – Харьков: ИВМО «ХК», 2001.– 156 с.
6. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
7. Малютина, М.В. Физическая культура как средство оздоровления студенческой молодежи [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки и преподавателей / М. В. Малютина, О. В. Андронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Челяб. гос. пед. ун-т». – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.32 Мб). – Челябинск: [Б. и.], 2016. – 127 с. – Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 – ISBN 978-5-91283-663-3.
8. Малютина, М.В. Физическая культура студентов в вузе: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки / М. В. Малютина [и др.]; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. образования «Оренбург. гос. аграр. ун-т». – Оренбург: ОГАУ, 2016. – 84 с.; 4,88 печ. л. – Библиогр.: с. 81-82. – ISBN 978-5-88838-951-5.
9. Малютина М.В., Физическое воспитание студентов в системе вузовского образования [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / М.В. Малютина, В.Г. Купцова, Г. Б. Холодова; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет.об-

- разоват. учреждение высш. образования «Оренбург. гос. ун-т». – Оренбург: ОГУ.– 2020. – 116 с. – Загл. с тит. экрана. – ISBN 978-5-7410-2446-1.
10. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте [Текст]: / И.В. Аулик.— М.: Медицина, 1990. — 192 с.
 11. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.С. Белкин. – М.: Издат. центр Академия, 2000. – 192 с.
 12. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта: Т.2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003 – 392 с.
 13. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 532 с.
 14. Fox, E.Z. The physiological Basis of Physical Education and Athletics / E.Z. Fox, D.K. Mathews. – Philadelphia, Saunders Co, 1981.
 15. Hoff, J. Training and testing physical capacities for elite soccer players / J. Hoff. // J of Sports Science. – 2005, – Vol. 23. – P. 573-582.
 16. Stolen, T. Physiology of soccer: An update / T. Stolen, K. Chamari, C. Castagna, U. Wisloff. // Sport Med. – 2005. – Vol. 35. – P. 501-536.

References:

1. Kvyatkovsky Yu.P. Patriotic education of citizens of the Russian Federation and the security of the country// Law and security. 2003, No. 3, pp.8-9.
2. Lesgaft, P.F. Psychology of moral and physical education. Selected psychological works / P.F. Lesgaft. – М.: Institute of Practical Psychology, MODEK, 2016— 416 p.
3. Lubysheva, L.I. Sociology of physical culture and sports: studies. manual / L.I. Lubysheva. – М.: Publishing Center “Academy”, 2001.
4. Ilyin, E.P. Motivation and motives / E.P. Ilyin. – St. Petersburg: Peter, 2008.
5. Golovchenko G.G., Bondarenko T.V. Formation of a student’s personality by means of physical education. – Kharkiv: IVMO “HC”, 2001.– 156 p.
6. Gogunov, E. N. Psychology of physical education and sports / E.N. Gogunov, B.I. Martyanov. – М.: Academy, 2016. – 224 p.
7. Malyutina, M.V. Physical culture as a means of improving the health of students [Electronic resource]: an educational and methodological guide for students enrolled in higher professional education programs for all areas of training and teachers / M. V. Malyutina, O. V. Andronov; Ministry of Education and Science of the Russian Federation. Federation, Federal State budget. educated. the institution is higher. education “Chelyabinsk. state. ped. un-t”. – Electron. text data. (1 file: 1.32 MB). – Chelyabinsk: [B. I.], 2016. – 127 p. – Title from tit. the screen. – Adobe Acrobat Reader 6.0 – ISBN 978-5-91283-663-3.
8. Malyutina, M.V. Physical culture of students at the university: an educational and methodological guide for students studying under the programs of higher professional education for all areas of training / M. V. Malyutina [et al.]; M-in the village. household of the Russian Federation. Federation, Federal State budget.educated. the institution is higher. education “Orenburg. state agrarian. un-t”. – Orenburg: OGAU, 2016. – 84 p.; 4.88 p. l. – Bibliogr.: pp. 81-82. – ISBN at 978-5-88838-951-5.
9. Malyutina M.V., Physical education of students in the system of higher education [Electronic resource]: a textbook for students enrolled in educational programs of higher education in all areas of training / M.V. Malyutina, V.G. Kuptsova, G. B. Kholodova; M-in science and higher education. education grew. Federation, Federal State budget.educated. the institution is higher. education “Orenburg. state University”. – Orenburg: OSU.– 2020. – 116 p. – Title from tit. the screen. – ISBN 978-5-7410-2446-1.
10. Aulik, I.V. Determination of physical performance in the clinic and sports [Text]: / I.V. Aulik. – М.: Medicine, 1990. – 192 p.
11. Belkin, A.S. Fundamentals of age pedagogy: Textbook for students of higher pedagogical studies. institutions / A.S. Belkin. – М.: Izdat. center Academy, 2000. – 192 p.
12. Krutsevich, T.Y. Theory and methodology of physical education: textbook for higher educational institutions of physical education and sports: Vol.2: Methods of physical education of various population groups / T.Y. Krutsevich. – Kiev: Olympic Literature, 2003 – 392 p.
13. Maksimenko, A.M. Theory and methodology of physical culture: textbook. for students. higher. studies. institutions / A.M. Maksimenko. – М.: Physical culture, 2005— 532 p.
14. Fox, E.Z. Physiological foundations of physical education and athletics / E.Z. Fox, D. K. Mathews. – Philadelphia, Saunders Co., 1981.
15. Hoff, J. Training and testing of the physical capabilities of elite football players / J. Hoff. //J from the field of sports science. – 2005, – Volume 23. – pp.573-582.
16. Kraden, T. Physiology of football: update/ T. Kraden, K. Chamari, K. Castagna, U. Visloff. // Sports medicine. – 2005. – Vol. 35. – p.501-536.

Сведения об авторах:

Малютина Марина Васильевна, доцент кафедры физического воспитания
Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент 13.00.01
E– mail: mari.088@mail.ru, orcid – id 0000-0001-7383-918X

Соловых Сергей Юрьевич, декан факультета прикладной биотехнологии и инженерии
Оренбургского государственного университета, кандидат технических наук, доцент 05.02.13
E– mail: fizv.osu@gmail.com, orcid – id 0000-0001-9044-6337

Удовиченко Елена Валентиновна, старший преподаватель кафедры физического воспитания
Оренбургского государственного университета
E– mail: vorona.1103@yandex.ru

Горбань Ирина Геннадьевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания
Оренбургского государственного университета
E– mail: shutkova9397@mail.ru

Гребенникова Валентина Григорьевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания
Оренбургского государственного университета
E– mail: val.gr@mail.ru

460018, г. Оренбург, пр-т Победы, д. 13