

УДК 37.013.77

DOI: 10.32343/2409-5052-2023-17-2-160-169

Исследовательская статья

Педагогический опыт внедрения авторской программы формирования целеустремлённости у подростков посредством их взаимодействия в разновозрастных сообществах

И. А. Глазырина

Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, г. Саратов
syrok89@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3656-9878>

Аннотация.

Введение. Актуальность исследования определена поиском наиболее эффективных подходов к формированию целеустремлённости у подростков. Анализ литературы показывает, что зачастую у подростков не получается реализовать свой потенциал, продемонстрировать свои умения не потому, что у них нет способностей, а в связи с недостатком целеустремлённости. Ключевым фактором при формировании целеустремлённости у подростков рассматриваем организацию взаимодействия в разновозрастных сообществах. В теории и практике нет единого подхода к пониманию понятий «целеустремлённость», «разновозрастное сообщество», недостаточно раскрыт педагогический потенциал разновозрастного сообщества. Цель статьи: представить опыт внедрения авторской программы формирования целеустремлённости у подростков посредством их взаимодействия в разновозрастных сообществах. Формирование целеустремлённости у подростков рассматриваем как комплексный подход на единой методологической основе, включающий в себя не только работу с обучающимися, но и с самими педагогами.

Материалы и методы. В ходе написания работы были использованы следующие методы: теоретический (анализ научной и научно-методической литературы по вопросам формирования целеустремлённости у подростков и взаимодействия в разновозрастных сообществах) и эмпирические (педагогический эксперимент, наблюдение, беседы и другие). Уровень целеустремлённости оценивался при помощи теста на целеустремлённость (Р. Персо).

Результаты исследования. Для получения исходных данных об уровне целеустремлённости была проведена диагностика как экспериментальной, так и контрольной групп. Согласно результатам исследования применение комплексного подхода, основанного на единой методологической основе при формировании целеустремлённости, включающего в себя не только работу с обучающимися, но и с самими педагогами, поэтапное внедрение авторской программы показало значительный рост уровня целеустремлённости у респондентов экспериментальной группы.

Обсуждение и заключение. Изложенный в статье педагогический опыт внедрения авторской программы формирования целеустремлённости у подростков посредством их взаимодействия в разновозрастных сообществах позволяет сделать вывод о том,

© И. А. Глазырина, 2023

что данная программа эффективна и её использование способствует формированию целеустремлённости.

Ключевые слова: целеустремлённость, разновозрастные сообщества, педагогический потенциал разновозрастных сообществ, взаимодействие, подростки, образовательная среда, авторская программа

Для цитирования: Глазырина И. А. Педагогический опыт внедрения авторской программы формирования целеустремлённости у подростков посредством их взаимодействия в разновозрастных сообществах // Педагогический ИМИДЖ. 2023. Т. 17. № 2. С. 160–169. DOI: <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2023-17-2-160-169>

Pedagogical Experience in Implementing the Author's Program for the Development of Purposefulness in Adolescents through Interaction in Communities of Different Ages

Original article

Iraida A. Glazyrina

Saratov State University, Saratov
syrok89@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3656-9878>

Abstract.

Introduction. *The relevance of the study is determined by the search for the most effective approaches to the formation of purposefulness in adolescents. The analysis of the literature shows that often adolescents cannot fulfill their potential, and demonstrate their skills not because of the lack of abilities, but due to the lack of purposefulness. The key factor in the formation of purposefulness in adolescents is the organization of interaction in communities of different ages. In theory and practice, there is no single approach to understanding the concepts of “purposefulness”, “a community of different ages”, the pedagogical potential of a community of different ages is not covered sufficiently. The purpose of the article is to present the experience of introducing the author's program for the development of purposefulness in adolescents through their interaction in different age communities. The development of purposefulness in adolescents is considered as an integrated approach on a single methodological basis, which includes not only work with students, but also with the teachers themselves.*

Materials and methods. *We used the following methods to write this paper including theoretical (analysis of scientific and scientific-methodological literature on the development of purposefulness in adolescents and interaction in communities of different ages) and empirical (pedagogical experiment, observation, interviews, etc.). The level of purposefulness was assessed using a test of purposefulness (by R. Persaud).*

Results. *We diagnosed both experimental and control groups to obtain initial data on the level of purposefulness. According to the results of the study, the application of an integrated approach based on a single methodological basis in the development of purposefulness, which includes not only work with students, but also with the teachers themselves, the phased introduction of the author's program showed a significant increase in the level of purposefulness among the respondents of the experimental group.*

Discussion and conclusion. *The pedagogical experience of introducing the author's program for the development of purposefulness in adolescents through their interaction in communities of different ages, outlined in the article, makes it possible to conclude that this program is effective and its use contributes to the development of purposefulness.*

Keywords: *purposefulness, communities of different ages, pedagogical potential communi-*

ties of different ages, interaction, teenagers, educational environment, comprehensive program

For citation: *Glazyrina I. A. Pedagogical Experience in Implementing the Author's Program for the Development of Purposefulness in Adolescents through Interaction in Communities of Different Ages. Pedagogicheskiy IMIDZH = Pedagogical IMAGE. 2023; 17 (2):160-169. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2023-17-2-160-169>*

Введение

Успешный человек – целеустремлённая личность, готовая к постоянному саморазвитию и самосовершенствованию. Именно это в одном из своих выступлений подтвердил Президент РФ Владимир Путин: «Успех в жизни определяют трудолюбие, целеустремлённость, доброта и человечность» [1]. Эти качества должны формироваться у детей не только в рамках семьи, но и педагогическими работниками.

В связи с этим одной из приоритетных задач государства стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года провозгласила: «...развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества» [2].

Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования проводит ежегодные исследования ценностных ориентиров у детей, которые показали, что 9 % подростков хотят обладать таким качеством, как «целеустремлённость», что на 3 % ниже, чем в 2020 году. При этом педагоги стараются сформировать у подростков именно нравственно-волевые качества, и целеустремлённость в предлагаемом перечне занимает 5-е место (18 %).

Исходя из вышеизложенного, можем предположить, что необходима трансформация содержания образования, направленного на подготовку подростков к жизни в будущем, в том числе и формирование целеустремлённости как социально ценного качества личности.

В связи с этим цель нашего исследования – представить опыт внедрения авторской программы формирования целеустремлённости у подростков посредством их взаимодействия в разновозрастных сообществах.

Задачи, которые необходимо решить для достижения обозначенной нами цели:

- провести анализ научной литературы по вопросам формирования целеустремлённости у подростков и раскрытия потенциала в разновозрастных сообществах;
- определить уровень сформированности целеустремлённости в начале и конце педагогического эксперимента;
- внедрить разработанную авторскую программу формирования целеустремлённости у подростков посредством их взаимодействия в разновозрастных сообществах.

Обзор литературы

Проблема формирования целеустремлённости на протяжении длительного времени является предметом исследования многих учёных (Е. П. Ильин, Н. Д. Левитов, Д. О. Маторин, М. Г. Колодезникова, Н. Л. Минаева, В. И. Селиванов и др.).

Анализ научной литературы, показал, что «каждая из наук подходит к анализу понятия «целеустремлённость» со своих собственных позиций – позиций своего предмета», при этом подчёркивает, что «проблема формирования целеустремлённости личности сложна и многогранна» [3].

Изучив научную литературу (А. Д. Галюк, А. Б. Иванова, Д. В. Горев и др.), согласились с определением, согласно которому целеустремлённость рассматривается как

«характеристика воли, понимаемая как сознательная и активная направленность личности на достижение определённого результата деятельности» [4].

Обобщив изыскания учёных, мы обратили внимание на то, что формирование целеустремлённости личности происходит за счёт применения единой методологической основы, включающей в себя системно-деятельностный, компетентностный, программно-целевой и ценностно ориентированный подходы [5].

Значимыми характеристиками целеустремлённости, независимо от подходов к определению понятия, являются:

- сознательная и активная направленность личности на определённый результат деятельности;
- важнейшее мотивационно-волевое свойство личности, определяющее содержание и уровень развития всех других волевых качеств;
- стратегическая и оперативная, различающиеся в назначении цели и времени их реализации.

Принимая целеустремлённость базовой характеристикой любого вида деятельности (в том числе образовательной), оказывающей значительное влияние по своим характеристикам и функциям на развитие личности, подтверждаем необходимость её формирования у подростков и обеспечения их готовности к этому, учитывая при этом важное значение взаимодействия в разновозрастных сообществах. В доказательство данного утверждения продемонстрируем вывод Л. А. Крапивинной: «Обучение, воспитание и социальное развитие подростков в разновозрастных группах гуманистической направленности не только возможно, но и имеет более высокие результаты в сравнении с показателями обучения, воспитания и социализации в одновозрастных группах и классах» [6].

Обзор зарубежных источников (М. Монтессори, М. Azmitia, A. I. Brown, A. Palinesar, М. Кле, М. Мид и др.) показывает, что существует достаточное количество публикаций, обращённых к исследованию понятия «разновозрастное сообщество» и его сущности в общепедагогическом аспекте и практическом, а также признаёт их значимость как для развития отдельного (входящего в него) ребёнка, так и всего сообщества, а также особая роль взрослого (педагога, наставника).

Обобщив основные позиции зарубежных исследователей, мы пришли к следующим выводам.

С одной стороны, разновозрастное сообщество создаётся в основном для обучения детей в одном классе с разницей в возрасте один год или более разных категорий (дошкольных и начальных классах для обеспечения возможности взаимодействия детей, поэтому группировка осуществляется либо по способностям или уровню развития, либо по разным возможностям и способностям).

С другой стороны, разновозрастное сообщество:

- снижает возможность учить всех детей одному и тому же в одно и то же время;
- создаёт необходимость для педагогов организовывать учебные мероприятия и учебную программу для обеспечения всех детей равными возможностями для выполнения различных видов совместной работы друг с другом;
- включает в себя сотрудничество и другие формы просоциального поведения для минимизации конкурентного давления на детей, благодаря чему наблюдается снижение проблем с дисциплиной, присущих конкурентной среде (часто уменьшаются существенно);
- создаёт атмосферу взаимопомощи, а не конкурентности.

Всё вышеизложенное приводит нас к необходимости уточнения понятия «разновозрастное сообщество». Это объединение людей (подростков и педагогов), которые отличаются датированным возрастом и уровнем интеллектуального развития, раскрытия его педагогического потенциала.

Изучая особенности, характерные черты разновозрастных сообществ, видим, что они обладают большим педагогическим потенциалом по отношению к устоявшимся одновозрастным сообществам и имеют ряд преимуществ и возможностей для развития различных возрастных категорий [7]:

- возможность активно передавать межпоколенческий опыт, формировать доверие между поколениями [8], организовывать условия межвозрастного сотрудничества, в которых происходит развитие всех находящихся в разновозрастном сообществе субъектов;

- возможность сформировать образовательное пространство, оказывающее поддержку и формирующее психологически безопасное нахождение в нём;

- возможность освоения субъектами социальных ролей или дальнейшей трансформации в ней, получения новых компетенций любым субъектом, находящимся в процессе конструктивного взаимодействия;

- формирование условий, обеспечивающих непрерывность процессов развития, воспитания, образования;

- формирование инновационных подходов к образованию, интеграция лучших практик неформального образования в систему традиционного образования [9].

При этом можем констатировать, что в образовательной практике организация разновозрастных сообществ менее распространена в сравнении с традиционными одновозрастными сообществами.

Материалы и методы

Формирование целеустремлённости у подростков – это комплексный подход на единой методологической основе, включающий в себя не только работу с обучающимися, но и с самими педагогами, наставниками.

Именно поэтому было важно подготовить педагогов, способных к взаимодействию с подростками, для формирования у последних целеустремлённости, в том числе посредством использования разработанной авторской программы.

В связи с этим с педагогами был проведён цикл мероприятий (методические совещания, педагогические советы, постоянно действующие семинары, тренинги), в ходе реализации которых они получили не только теоретический и практический материал, но и диагностический и методический инструментарий для дальнейшей работы.

Особое внимание при подборе педагогического инструментария обращали на использование современных инструментов работы, которые отвечают возрастным потребностям указанной целевой аудитории. Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте является личностное общение [10], и именно с учётом данных особенностей разрабатывалась авторская программа, включающая в себя такие инструменты, как игра, задания, занятия (коррекционно-развивающие), тренинг (психологический, социально-психологический) и др.

Цель исследования – представить опыт внедрения авторской программы формирования целеустремлённости у подростков посредством их взаимодействия в разновозрастных сообществах. Для этого использовали теоретические и эмпирические методы (педагогический эксперимент, наблюдение, беседы, тестирование), метод статистической обработки данных (результатов эксперимента).

Помимо указанных методов, как уже упоминалось ранее, была разработана авторская программа по формированию целеустремлённости у подростков посредством их взаимодействия в разновозрастных сообществах. Это комплексная программа, состоящая из 5 последовательных модулей.

1 модуль – диагностический. Направлен на определение уровня сформированности целеустремлённости на индивидуальном уровне и готовности к взаимодействию в сообществе.

Уровень целеустремлённости в начале и в конце педагогического эксперимента оценивался при помощи теста на целеустремлённость (Р. Персо) [11].

В исследовании приняли участие 546 человек, контрольная и экспериментальная группы состояли из 273 респондентов. Внедрение программы проходило на базе образовательных организаций, осуществляющих реализацию основных общеобразовательных программ и общеразвивающих программ дополнительного образования, образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы. Подростки, принимающие участие в эксперименте, имели идентичный социальный статус, гендерный и возрастной состав.

В целях внедрения авторской программы респонденты были объединены в группы исходя из указанных категорий.

Результаты диагностики уровня целеустремлённости в начале эксперимента представлены на рисунке 1.



Рисунок 1. Уровень целеустремлённости в начале эксперимента
Figure 1. Level of purposefulness at the beginning of the experiment

Анализ полученных результатов, показал, что подростки имеют низкий уровень целеустремлённости, что не может не сказаться как на формировании самооценки, так и на самоуверенности в себе и своих силах.

По результатам данного этапа с подростками была проведена индивидуальная консультация, в рамках которой были проанализированы результаты диагностики, выявлена необходимость планирования своего будущего и постановки целей.

2 модуль – знакомство. Направлен на знакомство участников сообщества друг с другом, правилами работы сообщества; объединение подростков в формальное разновозрастное сообщество и создание безопасного пространства.

Используя интерактивные упражнения («Снежный ком», «Телетайп» и др.), командную работу («мозговой штурм»), педагоги смогли вовлечь подростков в работу, создать комфортную безопасную среду для участников сообщества, настроить их на дальнейшую продуктивную работу и выработать интерес к последующим занятиям.

3 модуль – взаимодействие в группах. Направлен на достижение следующих задач: распределение ролей/взаимоотношений подростков в разновозрастном сообществе; минимизация рисков при организации взаимодействия; объективная оценка деятельности подростков.

Педагоги на данном этапе внедрения программы использовали как теоретическую (мини-лекции), так и практическую части (интерактивные упражнения, работа в мини-группах, групповая работа с кейсами и др.).

Подводя итог работы на данном этапе, подростки отметили, что использование раз-

ных форм работы способствовало наиболее быстрому и полному усвоению материала, а то, что они самостоятельно выдвигали идеи, предлагали пути их достижения, делало их более ответственными и осознанно принимающими решения.

4 модуль – формирование уверенности в собственных силах. Данный модуль направлен на формирование у подростков уверенности в себе и умения делегировать полномочия в достижении общих задач/целей.

Особое внимание в рамках данного модуля педагоги уделяли личностным качествам респондентов экспериментальной группы. С помощью групповой дискуссии подростки выделили качества, необходимые каждому человеку для формирования целеустремлённости.

Помимо этого, педагогам важно было подвести подростков к выводу, что наличие целей в жизни придаёт ей осмысленность и наполненность, а также формирует направленность личности и временную перспективу.

Особое внимание на данном этапе уделяется формированию умения идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща.

В ходе рефлексии подростки отметили, что у них появилась целостная картина взаимодействия, сформировалось понимание необходимости делегирования полномочий, правильное распределение ролей помогло им почувствовать себя полноценными членами сообщества, от которых также зависит результат при достижении поставленной цели.

5 модуль – заключительный. В ходе данного этапа участникам экспериментальной группы было предложено поучаствовать в упражнениях, которые уже проводились на предыдущих этапах, в целях проследить и проанализировать изменения (изменился ли уровень групповой целеустремлённости, сплочённости сообщества, готовы ли вы делегировать полномочия и научились ли распределять роли исходя из потребностей сообщества и самого участника и т/д.).

Результаты исследования

По окончании внедрения авторской программы была проведена повторная диагностика уровня сформированности целеустремлённости с помощью теста на выявление целеустремлённости. Р. Персо.

Результаты диагностики уровня целеустремлённости в конце эксперимента представлены на рисунке 2.



Рисунок 2. Уровень целеустремлённости в конце эксперимента
Figure 2. Level of purposefulness at the end of the experiment

Анализируя в сравнении полученные данные, видим, что уровень целеустремлённости заметно изменился у респондентов экспериментальной группы на конец эксперимента. У большинства респондентов экспериментальной группы отмечается высокий уровень целеустремлённости. Показатели контрольной группы остались практически неизменными, уровень целеустремлённости – низкий.

Заключение

Таким образом, можем сделать вывод о том, что применение комплексного подхода на единой методологической основе при формировании целеустремлённости, включающего в себя не только работу с обучающимися, но и с самими педагогами, поэтапное внедрение авторской программы показали значительный рост уровня целеустремлённости у респондентов экспериментальной группы. Соответственно, авторская программа формирования целеустремлённости у подростков посредством их взаимодействия в разновозрастных сообществах доказала свою эффективность и может быть использована при формировании указанного качества личности.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи

Список источников

1. Успех в жизни определяют трудолюбие, целеустремленность, доброта и человечность : Президент В. В. Путин поздравил юных граждан с Международным днем защиты детей [Электронный ресурс] : ТАСС : сайт информационного агентства. 1 июня 2020 г. URL: <https://tass.ru/obschestvo/8617485> (дата обращения: 11.02.2023).
2. Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс] : Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р. URL: <https://docs.cntd.ru/document/420277810?ysclid=li9y6tvo69362875007> (дата обращения: 15.02.2023).
3. Богданов О. И. Формирование целеустремленности у подростков в учебно-воспитательном процессе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. М., 1990. 20 с.
4. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб. : Питер, 2021. 592 с.
5. Глазырина И. А., Селиванова Ю. В. Проблема формирования целеустремленности и способы ее решения [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. 2021 № 4. Т. 9. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/40PDMN421.pdf> (дата обращения: 12.04.2023).
6. Крапивина Л. А. Формирование социальной компетентности подростков в разновозрастных объединениях гуманистической направленности [Электронный ресурс] // Образование и наука. 2015. № 5(124). С. 87–104. URL: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2015-5-87-104> (дата обращения: 21.04.2023).
7. Шакурова А. В., Швындова Е. И. Разновозрастные сообщества – ресурс создания модели личностно-развивающей среды школы [Электронный ресурс] // Гуманитарный научный вестник. 2021. № 1. С. 58–65. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2021/01/Shakurova.pdf> (дата обращения: 11.03.2023).
8. Илакавичус М. Р. Разновозрастные практики неформального общекультурного образования как площадка для формирования межпоколенческого доверия // Молодой учёный. 2014. № 9 (68). С. 476–478.
9. Якушкина М. С. Неформальные образовательные практики в пространстве непрерывного образования педагогов // Человек и образование. 2020. № 1 (62). С. 9–15.
10. Ясвин В. А. Школьная среда как предмет измерения: экспертиза, проектирование, управление. М. : Народное образование, 2019. 448 с.
11. Персо Р. Тест на целеустремлённость. (модифицированный) [Электронный ре-

сурс]. URL: <https://multiurok.ru/files/test-na-tselestremlyonnost-r-perso-modifitsirovan.html> (дата обращения: 08.02.2022).

References

1. Uspekhi v zhizni opredelyayut trudolyubie, celeustremlyennost, dobrota i chelovechnost: Prezident V. V. Putin pozdravil yunyh grazhdan s Mezhdunarodnym dnev zashchity detey. [Hard work, determination, kindness and humanity determine success in life: President Vladimir Putin congratulated young citizens on International Children's Day]. *Informatsionnoe agentstvo TASS* [TASS News Agency]. Available at: <https://tass.ru/obschestvo/8617485> (Accessed 11 February 2023).
2. Ob utverzhdenii Strategii razvitiya vospitaniya v Rossiiskoy Federatsii na period do 2025 goda [On approval of the Strategy for the Development of Education in the Russian Federation for the period until 2025]. *Rasporyazhenie Pravitelstva RF ot 29.05.2015 No. 996-r*. [Decree of the Government of the Russian Federation No. 996-r dated 29.05.2015]. Available at: <https://docs.cntd.ru/document/420277810?ysclid=li9y6tvo69362875007> (Accessed 15 February 2023).
3. Bogdanov O.I. *Formirovanie tselestremlyennosti u podrostkov v uchebno-vospitatel'nom protsesse. Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Formation of purposefulness in adolescents in the educational process. Cand ped. sci. diss. abstr.]. Moscow, 1990. 20 p.
4. Maklakov A.G. *Obshchaya psikhologiya* [General psychology], Saint Petersburg, Piter Publ., 2021, 592 p.
5. Glazyrina I.A., Selivanova Yu.V. Problema formirovaniya tselestremlyennosti i sposoby ee resheniya [The problem of formation of purposefulness and ways to solve it]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* [The World of Science. Pedagogy and Psychology], 2021, no. 4. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/40PDMN421.pdf> (Accessed 12 April 2023). (in Russian).
6. Krapivina L.A. Formirovanie socialnoy kompetentnosti podrostkov v raznovozrastnykh obyedineniyah gumanisticheskoy napravlenosti [Formation of social competence of adolescents in humanistic associations of different ages]. *Obrazovanie i nauka*. [Education and Science], 2015, no. 5 (124), pp. 87–104. Available at: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2015-5-87-104>. (Accessed 21 April 2023).
7. Shakurova A.V., Shvyndova E.I. Raznovozrastnye soobshchestva – resurs sozdaniya modeli lichnostno-razvivayushchey sredy shkoly [Communities of different ages – a resource for creating a model of a school's personality-developing environment]. *Gumanitarniy nauchnyy vestnik* [Humanitarian Scientific Bulletin], 2021, no.1, pp. 58–65. Available at: <http://naukavestnik.ru/doc/2021/01/Shakurova.pdf>. (Accessed 10 March 2023). (in Russian).
8. Ilakavichus M. R. Raznovozrastnye praktiki neformalnogo obshchekulturnogo obrazovaniya kak ploshchadka dlya formirovaniya mezhpokolencheskogo doveriya [Age-diverse practices of informal general cultural education as a platform for the formation of inter-generational trust]. *Molodoy uchyony* [Young Scientist], 2014, no. 9 (68), pp. 476–478. (in Russian).
9. Yakushkina M.S. Neformalnye obrazovatelnye praktiki v prostranstve nepreryvnogo obrazovaniya pedagogov [Non-formal educational practices in the teachers' continuing education space]. *Chelovek i obrazovanie* [Man and education], 2020, no.1, pp. 9–15. (in Russian).
10. Yasvin V.A. *Shkolnaya sreda kak predmet izmereniya: ekspertiza, proektirovanie, upravlenie* [School environment as a subject of measurement: expertise, design, management]. Moscow, Novoe obrazovanie Publ., 2019. 448 p.
11. Persaud R. *Test na tselestremlyonnost* (modificirovanny) [A test of purposefulness].

Available at: <http://naukavestnik.ru/doc/2021/01/Shakurova.pdf>. (Accessed 2 February 2022). (in Russian).

Ираида Александровна Глазырина

*старший преподаватель
кафедры спортивных дисциплин*

*Саратовский государственный уни-
верситет имени Н. Г. Чернышевского*

*410012, Россия, г. Саратов, Астра-
ханская, 83*

тел.: +7 (8452) 261696

Iraida A. Glazyrina

*Senior Lecturer
Departments of Sports Disciplines*

*Saratov State University named after
N. G. Chernyshevsky*

*83 Astrakhanskaya St, Saratov, Russia,
410012*

Tel.: +7 (8452) 261696

***Статья поступила в редакцию 08.02.2023., одобрена после рецензирования
15.05.2023, принята к публикации 29.05.2023.***