

УДК: 796.011.1

DOI 10.26118/5330.2026.35.29.010

**Любецкий Николай Петрович**

Донской государственный технический университет

**Мавропуло Ольга Савельевна**

Донской государственный технический университет

**Верина Татьяна Петровна**

Донской государственный технический университет

**Агафонов Сергей Валерьевич**

Донской государственный технический университет

### **П.Ф. Лесгафт: условия формирования гармоничной личности**

**Аннотация.** Статья содержит теоретический анализ фундаментальных работ педагога П.Ф. Лесгафта и других великих учёных, обозначивших в своих научных трудах основополагающие принципы физического воспитания как равноправной с другими сторонами образования и воспитания составной части формирования гармоничного человека. Анализ основных трудов родоначальника системы физического воспитания в нашей стране П.Ф. Лесгафта выявил его основную идею теории физического образования – тесную взаимосвязь и взаимовлияние физического, умственного и нравственного воспитания, где формированию гармоничной личности должны способствовать определённые условия, которые создаются в семье, обществе и государстве. В представленной работе рассматриваются актуальные вопросы нравственного воспитания, физического образования и физической подготовки современной всесторонне развитой личности, на основании фундаментальных принципов и традиций, заложенных в отечественной педагогике выдающимися российскими и советскими педагогами – новаторами.

**Ключевые слова:** гармоничная личность и условия её формирования, физическое воспитание (образование), эссенциальные (незаменимые) факторы стимуляции развития личности, психотип ребёнка.

**Lyubetsky Nikolay Petrovich**

Don State Technical University

**Mavropulo Olga Savelyevna**

Don State Technical University

**Verina Tatyana Petrovna**

Don State Technical University

**Agafonov Sergey Valerievich**

Don State Technical University

### **P.F. Lesgaft: Conditions for the Formation of a Harmonious Personality**

**Abstract.** This article contains a theoretical analysis of the fundamental works of educator P.F. Lesgaft and other great scholars, who outlined in their scientific works the fundamental principles of physical education as an integral part of developing a well-rounded individual, equal to other aspects of education and upbringing. An analysis of the major works of P.F. Lesgaft, the founder of the physical education system in our country, reveals his fundamental idea of the theory of physical education: the close interconnection and mutual influence of physical, mental, and moral education, where the development of a well-rounded individual should be facilitated by certain conditions created in the family, society, and the state. This work examines current issues of moral education, physical education, and physical fitness for a modern, well-rounded individual,

based on the fundamental principles and traditions established in Russian pedagogy by outstanding Russian and Soviet educators and innovators.

**Keywords:** well-rounded individual and the conditions for its development, physical education, essential (irreplaceable) factors stimulating personality development, child psychotype.

**Введение.** О воспитании гармоничной личности лучшие умы человечества мечтали ещё со времён Античности. Древнегреческий *поэт Гомер*, живший в VIII-VII вв. до нашей эры, в образе воина и стратега Ахилла, – героя своего бессмертного литературного произведения «Илиада» – послал всем нам, живущим в XXI веке, чёткий месседж (сигнал) в основе которого как раз и была заложена актуальная сегодня, как никогда, идея воспитания гармоничной личности, подхваченная гуманистами эпохи Возрождения, а именно: Витторино да Фельтре, Иероним Меркуриалис, Ян Амос Коменский и др. Затем идея воспитания гармоничной, т.е. качественной личности овладела умами западноевропейских мыслителей эпохи Просвещения, и это: М. Ф. Вольтер, Ж. Ж. Руссо, Джон Локк, Иоганн Песталоцци, Франсуа Рабле, Иоганн Базедов и др. В эпоху Нового времени к проблеме воспитания гармоничной, т.е. всесторонне развитой личности вновь вернулись: Иоганн Гутс-Мутс, Фридрих Ян, Франциско Аморос, Иоганн Фихте, Пер Хенрик Линг, Ялмар Линг, Мирослав Тырш, Чарльз Кингсли, Томас Арнольд, Жорж Демени, Роберт Баден-Пауэлл, Пьер де Кубертен и др. В XIX веке воспитанию гармоничной, т.е. духовно, умственно и физически развитой личности в России также уделяли серьёзное внимание: А.И. Герцен, В.Г. Белинский, Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов, Н.И. Пирогов, И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Е.А. Покровский, Е.М. Дементьев, В.Н. Воейков, В.И. Срезневский, В.Ф. Краевский, Г.А. Дюперрон, Г.И. Рибопьер, А.Д. Бутовский, К.Д. Ушинский, и конечно, П.Ф. Лесгафт.

Родоначальник научного подхода к педагогике в России *К.Д. Ушинский считал, что преподаватель, работая с детьми, в процессе образования должен уделять серьёзное внимание духовному развитию и воспитанию ребёнка, образованию его характера.* И еще несколько цитат из научных трудов педагога К.Д. Ушинского: «Приоритет в воспитании ребёнка принадлежит семье». «До сих пор педагогика больше думает о том, как учить... чем о том, для чего учиться», «Целью воспитания является гармоничный человек, а основой воспитания – свободный труд». Современник К.Д. Ушинского детский врач *Е.А. Покровский*, являясь специалистом и в области физического воспитания, в своих научных статьях постоянно проводил идею, что *«воспитание детей – дело в равной мере врача и педагога».*

Цель исследования – выявить основные условия и содержательные характеристики физического воспитания и Российского образования в процессе формирования гармоничной личности.

Предмет исследования – педагогический процесс воспитания гармоничной личности.

### **Основная часть**

Кратко, но ёмко – на тему «гармоничная личность» в XIX веке высказался отец российской системы физического воспитания (образования) Пётр Францевич Лесгафт: «Гармоничная личность – это возвышенный дух в совершенном теле».

В эпоху Серебряного века П.Ф. Лесгафт первым в нашей стране применил системный, научный подход в вопросах развития физического образования – воспитания молодёжи в России. В 1896 году, по инициативе Лесгафта, в Санкт-Петербурге открываются Высшие курсы для подготовки преподавателей, способных проводить занятия физическими упражнениями с детьми. Кроме физических упражнений, педагогики, физиологии, психологии, гигиены и других учебных дисциплин, слушатели на этих замечательных курсах изучали методики корригирующей гимнастики при заболеваниях, теоретическую анатомию и даже биомеханику. П.Ф. Лесгафт многие годы предметно занимался проблемами семейного и школьного воспитания в России – им было выявлено

шесть школьных порочных психотипов, а также – желательный, «нормальный» психотип (в идеале). В итоге он создал собственную научную систему физического воспитания – образования для детей и подростков с учётом анатомических, физиологических, гигиенических, психологических и возрастных особенностей детей, занимающихся физическими упражнениями с использованием естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), с соблюдением гигиенических условий труда и быта. И здесь следует отметить, что система физических упражнений, которые на практике применял Лесгафт, состояла из таких естественных движений как ходьба, бег, метания, прыжки, борьба, несложных гимнастических упражнений, различных игр, в т. ч. подвижных и экскурсий. А вот спортивные соревнования среди детей Лесгафт осуждал, считая их вредными для здоровья детей. Основопологающие постулаты своей научной системы физического воспитания – образования П.Ф. Лесгафт изложил в главной своей книге «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста», которая была издана в 1888 году – первая её часть и в 1901 г. – вторая часть. На страницах этой уникальной книги П.Ф. Лесгафт научно доказал теснейшую взаимосвязь и взаимовлияние нравственного, умственного и физического воспитания – основная идея теории физического образования, целью которого, по мнению Лесгафта, является формирование «идеально-нормальных» личностей, то есть гармоничных людей. И здесь Пётр Францевич доказывает, что решающую роль в формировании нормального типа личности играет генетика, российская семья и школа (социум); он показал неразрывную связь физического воспитания с нравственным. По мнению П.Ф. Лесгафта, для ребёнка и в семье, и в школе взрослыми должны быть созданы благоприятные условия для его свободного и гармоничного развития как физического, так и умственного, чтобы ребёнок по возможности мог сам преодолевать встречаемые им препятствия, приобщаясь к самостоятельному труду. В соответствии с классификацией нравственных типов личности (по Лесгафту) главная задача школы – выяснить тип личности ребёнка предупредив, таким образом, возможный произвол в его действиях, чтобы их ограничить. Руководитель физвоспитания должен уметь правильно выбрать различные методы воспитания и выяснить, какой метод лучше применять в семье, а какой – в школе. Кроме того, при выполнении физических упражнений, по мнению Лесгафта, необходимо соблюдать определённые методические правила, а именно: физическая нагрузка должна постепенно возрастать, занятия физическими упражнениями должны быть ежедневными, что немаловажно для укрепления здоровья и жизненных сил ребёнка. При этом, преподаватель физвоспитания, в процессе обучения занимающихся (от простого к сложному), должен применять индивидуальный подход, воспитывать в своих учениках самостоятельность мышления, то есть осознание того, что делает обучающийся. Этому способствует краткое и точное объяснение преподавателя физвоспитания для какой цели обучаемому необходимо освоить то или иное упражнение и как правильно его выполнять. И обязательно это словесное объяснение, по мнению Лесгафта, преподаватель должен сопроводить показом упражнения (движения), то есть, как правильно его выполнять. Всё это вкуче (объяснение упражнения и его показ) побуждает занимающихся думать над движением и уже сознательно выполнять физическое упражнение. Такой методологический подход, считает Лесгафт, способствует развитию жизненных сил и укреплению здоровья ребёнка – задача образования. По мнению П.Ф. Лесгафта, классическая школа в России должна быть сосредоточием национальных традиций, где у ребёнка развивают аналитические способности и отвлечённое мышление, приучают его к дисциплине и самодисциплине, приобщают к систематическому труду, к пониманию того, что у него есть определённые обязанности и где физическое воспитание является равноправной с другими сторонами образования и воспитания составной частью процесса формирования гармоничной личности. Но для этого, по мнению П.Ф. Лесгафта семья должна быть школой любви, а руководитель физическим воспитанием (образованием) сам должен быть образованным, всесторонне развитым человеком. Подвижническая научная и общественная деятельность П.Ф. Лесгафта логично встраивалась в необычную эпоху

Модерна, (Серебряный век), буквально взорвавшего традиционные представления людей во всех сторонах общественной и культурной жизни страны, в том числе и в спорте. Именно благодаря таким знаковым, пассионарным людям России как П.Ф. Лесгафт, В.Ф. Краевский, П.П. Москвин, Г.А. Дюперрон, А.П. Лебедев, Г.И. Рибопьер, Н.С. Ритер, В.И. Срезневский, Иван Поддубный, Сергей Уточкин, В.Н. Воейков, Н.А. Панин-Коломенкин, Георг Лурих, А.Д. Бутовский, И.П. Павлов, В.В. Гориневский, Георг Гаккеншмидт, И.М. Сеченов, Н.Е. Введенский – возникло и получило бурное развитие в эпоху Серебряного века спортивное движение в России.

П.Ф. Лесгафт считал, что если обеспечить родившемуся без патологии ребенку нормальные условия воспитания и самовоспитания, то ребенок вырастет нравственной личностью, а если ребенку нормальные условия воспитания не обеспечить, он будет обречён, по выражению Лесгафта, всю жизнь нести на себе клеймо умственной и нравственной порчи – основная теорема П.Ф. Лесгафта. [1,489]. Мы считаем, что такие порочные дети, с несформированными в полной мере структурами головного мозга, (из-за различного рода деприваций), сегодня демонстрируют нашему изумлённому обществу социальную инфантильность, девиантное или криминальное поведение, а, в дальнейшем, по мере их взросления, они являются разрушителями всего и вся вокруг – русской культуры, традиционной семьи, российского общества и государства, нашей уникальной самобытной цивилизации. Они не способны к созиданию, к творчеству, не хотят ни учиться, ни работать, ни заниматься спортом, ни защищать Родину, зато способны на любую подлость и низость ради денег, власти и ради наживы. Из них только могут вырасти или нигилист Павел Смердяков (известный отрицательный персонаж литературного произведения Ф.М. Достоевского «Братья Карамазовы»), или реальный террорист Сергей Нечаев, или провокатор – оборотень, агент царской охранки и, одновременно, террорист, Евно Азеф, причастный к многочисленным убийствам высших сановников Российской империи – Николая Боголепова (1901 г.), Дмитрия Сипягина (1902 г.), Вячеслава Плеве (1904 г.), Великого князя Сергея Александровича Романова (1905 г.), московского градоначальника Павла Шувалова (1905 г.) и др.

Сегодня, когда на кону вновь, как и в 1941 году, стоит судьба России и человечества, российскому государству в его цивилизационном, экзистенциальном противостоянии с враждебным нам коллективным Западом, как никогда, нужны сильные духом, умом и телом гармоничные люди – пассионарии, патриоты и герои масштаба – Евпатия Коловрата, Александра Невского, Сергия Радонежского, Дмитрия Донского, Ивана III, Ивана IV, М.В. Ломоносова, Ф.Ф. Ушакова, А.В. Суворова, М.И. Кутузова, А.С. Пушкина, М.Ю. Лермонтова, А.М. Горчакова, И.П. Павлова, Н.А. Бердяева, И.А. Ильина, С.В. Рахманинова, Д.М. Менделеева, В.Ф. Руднева, В.Ф. Войно-Ясенецкого, С.П. Королёва, Н.Г. Кузнецова, И.Н. Кожедуба, К.К. Рокоссовского, Н.И. Кузнецова, Александра Матросова, Зои Космодемьянской, А.П. Береста, П.М. Гаврилова, В.А. Легасова, В.И. Чукарина, А.А. Карелина, С.П. Павлова, А.И. Тихонова, В.Н. Челомея, Ирины Родниной, М.Е. Гудкова и др. Что такое личность? На эту тему выдающийся отечественный психолог Л.И. Божович говорила следующее: «Личность – это человек, который достиг определённого, достаточно высокого уровня своего психического развития. Самая существенная характеристика его, когда он действительно становится личностью, заключается в том, что он способен господствовать над случайностями и изменять обстоятельства жизни в соответствии со своими целями и задачами; он способен также сознательно управлять и самим собой». Конечно, эту характеристику личности Лидия Ильинична относит к развитой личности взрослого человека (да и то не всякого). Однако, формирование личности начинается очень рано и продолжается всю жизнь. [2, 312]. Здесь нам интересна характеристика (социально – психологический портрет) гармоничной личности – по Лесгафту. Гармоничная личность (как идеал) П.Ф. Лесгафтом характеризуется словами «нормальный тип» (т.е. нравственный). Вот что пишет о гармоничной личности П.Ф. Лесгафт: «Нормальный тип (представляемый в идеале) должен

отличаться полной гармонией между умственным и физическим развитием. Соответственно умственному развитию должно идти и физическое; всякое обращённое к нему разумное слово вполне достигает своей цели. Он эстетик в полном смысле этого слова, как в мыслях, так и в действиях... умственная деятельность его должна выражаться преимущественно отвлечёнными образами и понятиями, вследствие чего у него должна явиться привычка, самостоятельно справляться с встречающимися новыми явлениями и действиями. Нравственные его проявления должны быть направляемы идеалами, выработанными рассуждением на основе совести. Только при этих условиях человек в состоянии самостоятельно проявляться, быть менее зависимым от окружающей его среды» [3, 114, 115]. Ещё древний мыслитель и философ Поднебесной Конфуций (551г до н.э. - 479 г. до н.э.) считал, что высокие моральные качества являются основой для жизни как отдельного человека («благородный муж») так и общества в целом.

П.Ф. Лесгафт разработал чёткую методику определения человека нравственного типа: необходимо разграничить и последовательно определить отношение человека: к себе, к людям, к правде, к делу. Все вышеназванные им условия (факторы), влияющие на формирование гармоничной личности П.Ф. Лесгафт назвал нормальными. Однако, считал П.Ф. Лесгафт, нормальные условия не ограничиваются достатком в семье и здесь он выделяет целый комплекс таких условий, и это: разумная, нравственная и высокообразованная мать, воспитание ребенка в семье и школе на традиционных жизненных ценностях, на атмосфере взаимной любви и уважения; постоянное присутствие рядом с ребенком умного, образованного воспитателя, у которого не расходятся Слово и Дело и который является для ребенка нравственным примером; регулярный общественно значимый труд взрослых в присутствии ребёнка; соблюдение в процессе воспитания (образования) принципа постепенности и последовательности, принципа гармоничного развития; отсутствие контактов с безнравственными, ленивыми и лживыми людьми; разумный уровень санитарно-гигиенических и экономических условий; отсутствие прибавочных раздражителей.

«К прибавочным раздражителям П.Ф. Лесгафт относил вредные привычки, предметы и явления, которые не стимулируют дальнейшую творческую активность ребёнка, т.е. выступают в качестве негатива в жизни ребёнка. К ним он относил: сильно пахнущие вещества, табак, алкоголь, наркотики, азартные игры, роскошь, беспорядочную еду, нищету, голод, наказания, хронический стресс» [4, 487]. Теперь, в 21 веке мы сюда добавили бы – телевидение, компьютеры и смартфоны, нездоровый образ жизни, соцсети («Телеграм»), цифровую зависимость, богоборчество, иррациональное поведение (эстетизация смерти). П.Ф. Лесгафт справедливо заметил, что гармоничная личность не возникает сама по себе, как бы из ни откуда, а этому должны способствовать определённые условия, которые сегодня надо создавать в семье, обществе и государстве. По нашему мнению – это генетика, полноценная традиционная семья, приоритет семьи для государства, животворящая социальная атмосфера в обществе, сформированность национальной элиты в стране, решение государством демографической проблемы, отказ правящей власти от либеральной идеологии, эффективная экономика (государственно-частное партнерство), достойный уровень и качество жизни, экология, наличие в каждом регионе страны современной спортивной инфраструктуры (в шаговой доступности), финансовая обеспеченность детского спорта государством, качественное классическое школьное образование с акцентом на гуманитарное базовое образование, направленное на формирование исторического самосознания и характера ребенка, на его умение противостоять стрессам и выходить из них победителем (адаптация); образование, направленное на патриотическое (с раннего детства) воспитание, основанное на Традиции, на культуре Православия; физкультурная образованность и санитарная грамотность молодежи, приверженность российских детей и подростков нравственному здоровому образу жизни, борьба государства с содомией и вредным контентом в «социальных сетях, эффективное отечественное здравоохранение и обеспеченность людей жизненно

необходимыми лекарствами и, конечно, это духовный, интеллектуальный, экономический, информационный, продовольственный, энергетический и промышленно-технологический суверенитет России. Поэтому, в российском обществе, в семье необходимо формировать настоящий «культ здоровья».

На основании нашего жизненного и профессионального опыта считаем, что только гармоничная личность способна к самопознанию (самооценке), к творчеству, формированию морального и научного мировоззрения, к усвоению традиционных жизненных ценностей, способна реально вести нравственный здоровый образ жизни, любить родителей, уважать учителей и любить Родину. И в этом залог её успеха в жизни. Это о гармоничной личности известный советский философ Мераб Мамардашвили сказал: «Человек – это постоянное усилие быть человеком!» Доказано, что ребенок и подросток нуждаются в незаменимых группах факторов, обеспечивающих оптимальное развитие и здоровье, а также формирование эмоционального интеллекта и гармоничной личности: любовь, уважение и психологическая поддержка, благоприятная социальная среда, информационная безопасность и для обеспечения роста и развития необходимы одновременно сбалансированное питание и меры по стимуляции, в том числе приобщение к здоровому образу жизни в целях реализации генетической программы. Важнейшее положение теории П.Ф. Лесгафта состоит в том, что в раннем детстве и в дошкольном возрасте (к 7-и годам) вновь сформировавшиеся участки коры головного мозга, при нормальных условиях воспитания, могут включиться в общую работу мозга, а могут и не включиться – при различного рода дефицитах стимуляции. «В последнем случае человек вырастет, оставаясь по умственному развитию на уровне трёхлетнего ребёнка». По мнению П.Ф. Лесгафта, «память его может прекрасно развиваться дальше, но способности к абстрактному мышлению, к духовно-нравственным поискам, к самоанализу, а также к инициативе и творчеству у него не появятся». [4, 480]. Современная педиатрия, психология, социология, нейропсихология и педагогика подтверждают этот постулат теории П.Ф. Лесгафта, посвященный проблеме гармоничного воспитания ребенка. В вопросах нравственного воспитания, физического образования и физической подготовки качественной, всесторонне развитой личности мы, авторы статьи, являемся продолжателями традиций, заложенных в отечественной педагогике выдающимися российскими и советскими педагогами – новаторами, и это: К.Д. Ушинский, П.Ф. Лесгафт, В.Ф. Краевский, А.С. Макаренко, Н.А. Семашко, В.А. Сухомлинский, В.Ф. Шаталов, Ш.А. Амонашвили, Н.Г. Озолин, П.А. Виноградов, В.К. Бальсевич.

Что касается нашей современности – на третьем Международном форуме министров образования «Формируя будущее», который состоялся 11 июня 2025 года в Москве, Президент РФ В.В. Путин, - по поводу создания на местах нормальных условий для формирования гармоничной личности, - сказал: «Необходимо в стране создать такое социокультурное пространство, где ребенка, подростка не только обучают, но ещё и просвещают и воспитывают на наших традиционных жизненных ценностях, помогают молодому человеку обрести качественные знания, прочную ценностную основу в жизни, состояться как гармоничная личность. У детей должен быть свободный и равный доступ к знаниям, технологиям, научным достижениям, занятиям спортом, независимо от материального достатка семьи. В этом залог суверенитета нашей страны!» В.В. Путин назвал воспитание детей общенациональным приоритетом. И, здесь, необходимо отметить, что по инициативе президента, начиная с 2018 года, во многих регионах страны (Севастополь, Приморье, Калининградская, Кемеровская области и др.) уже созданы и ещё строятся культурно - образовательные и музейные комплексы, где для жителей создают современные выставочные пространства, художественные и хореографические школы, концертные и театральные залы и т.д.

Вместе с тем, необходимо сказать и о нерешённых ещё проблемах в воспитании российской молодёжи. И здесь следует отметить, что несмотря на очевидные достижения

советского спорта в олимпийском движении и в развитии массового спорта в современной России, мы сегодня в своей практической деятельности несправедливо забыли главный постулат основоположника российской системы физического воспитания (образования) П.Ф. Лесгафта, который справедливо считал, что в вопросах формирования гармоничной личности решающая роль принадлежит нравственному воспитанию и физическому образованию. Это положение учёного актуально сегодня, в эпоху интеллектуальной деградации человечества и одновременно падения морали, особенно – в эпоху гибридных войн, терроризма, «расчеловечивания» человека, цифровых угроз (осреднения, упрощения и примитивизации), стремительных социальных перемен, за которыми современный массовый человек уже явно не успевает. Поэтому недооценка отечественными преподавателями физвоспитания и спортивными тренерами этого существенного требования врача и педагога П.Ф. Лесгафта сегодня негативно влияет на формирование гармоничной личности и здоровье российской молодёжи.

### **Заключение**

Таким образом, наша аналитическая статья о творческом наследии выдающегося педагога, врача, психолога, антрополога П.Ф. Лесгафта обращена скорее в будущее, чем в прошлое, ибо Пётр Францевич – это человек Серебряного века, опередивший время. Завершаем мы нашу статью, посвященную воспитанию (образованию) гармоничной личности словами великого русского писателя Серебряного века А.П. Чехова: «В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Именно такими замечательными людьми были и являются те, кто создал в 1922 году великую Красную империю – СССР и победил в 1941-1945 гг. фашизм, кто первым в мире прорвался в космос, освоил мирный атом и создал мощный ракетно-ядерный щит нашей страны, а сегодня героически отстаивает свободу и независимость России в СВО на Украине.

### **Список источников**

1. Основы социологии. Постановочные материалы учебного курса. – М.: Концептуал, 2021. Т. V. – С. 489.
2. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – С. 312.
3. Лесгафт П.Ф. Воспитание ребёнка. – М.: Книжный клуб Книгочеловек; СПб.: Северо-Запад, 2012. – С. 113,114,115.
4. Основы социологии. Постановочные материалы учебного курса. – М.: Концептуал, 2021. Т. V. – С. 480,487

### **Сведения об авторах**

**Любецкий Николай Петрович**, к.соц.н., доцент кафедры «Теория и практика физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, Россия

**Мавропуло Ольга Савельевна**, д.ф.н., профессор кафедры «Теория и практика физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, Россия

**Верина Татьяна Петровна**, к.м.н. доцент кафедры «Теория и практика физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, Россия

**Агафонов Сергей Валерьевич**, к.п.н. доцент кафедры «Теория и практика физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, Россия

### **Information about the authors**

**Lyubetsky Nikolai Petrovich**, PhD, Associate Professor of the Department of Theory and Practice of Physical Culture and Sports, Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

**Mavropulo Olga Savelyevna**, Doctor of Science, Professor of the Department of Theory and Practice of Physical Culture and Sports, Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

**Verina Tatyana Petrovna**, PhD, Associate Professor of the Department of Theory and Practice of Physical Culture and Sports, Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

**Agafonov Sergey Valerievich**, PhD, Associate Professor of the Department of Theory and Practice of Physical Culture and Sports, Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia