

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

^{1,2}Петров А.В., ^{1,3}Шевырева Е.Г., ¹Архипова Д.Н.

¹ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, e-mail: apetrov.swim-sport4@yandex.ru;

²МБУ ДО ДЮСШ № 4, Ростов-на-Дону;

³ФГБОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, e-mail: egshevyreva@sfedu.ru

Проблема низкой двигательной активности в современном мире стоит достаточно остро. Основопологающим является рассмотрение оптимальной двигательной нагрузки школьников, поскольку здоровье детей – одна из важных и главных ценностей общества. Важным направлением подготовки детей младшего школьного возраста, непосредственно сопряженным с сенситивными периодами развития, выступало развитие психологических и физических качеств юных спортсменов. Значительное омоложение большинства видов спорта на современном этапе (начало тренировочного процесса с 5–6 лет и раньше) предъявило необходимость проведения грамотно выстроенного тренировочного процесса на начальном этапе подготовки юных спортсменов. В данной работе рассматриваются теоретические основы построения тренировочного процесса на начальном этапе, определяются особенности работы тренера в выбранном виде спорта (плавание), оптимальные методики организации работы на указанном этапе. На основании проведенного эксперимента, связанного с построением тренировочного процесса, было выявлено, что на этапе начальной подготовки тренеру-преподавателю рекомендуется включать в тренировочный процесс организацию самостоятельных занятий юных спортсменов. Такая работа решает несколько взаимосвязанных задач: улучшает уровень общей физической и психологической подготовки юных спортсменов, повышает интерес и мотивацию к занятиям.

Ключевые слова: начальный этап подготовки, сенситивный период, физические качества, психологические качества, младший школьный возраст, особенности деятельности тренера-преподавателя, тренировочный процесс.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES THE ACTIVITY OF A COACH-TEACHER AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN THE SPORT OF «SWIMMING»

^{1,2}Petrov A.V., ^{1,3}Shevyreva E.G., ¹Arkhipova D.N.

¹Don State Technical University, e-mail: apetrov.swim-sport4@yandex.ru;

²Children and youth's sports school № 4, Rostov-on-Don;

³Southern Federal University, Rostov-on-Don, e-mail: egshevyreva@sfedu.ru

The problem of motor activity in the modern world is quite acute. It is fundamental to consider the optimal motor load of schoolchildren, since children's health is one of the important and main values of society. An important area of training of primary school children, directly associated with sensitive periods of development, was the development of psychological and physical qualities of young athletes. Significant rejuvenation of the majority of sports at the present stage (the beginning of the training process from 5-6 years and earlier), presented the need for a competently structured training process at the initial stage of training young athletes. In this paper, the theoretical foundations of the construction of the training process at the initial stage are considered, the features of the coach's work in the chosen sport (swimming) are determined, the optimal methods of organizing work at this stage are determined. Based on the conducted experiment related to the construction of the training process, it was revealed that at the stage of initial training, the trainer-teacher is recommended to include in the training process the organization of independent studies of young athletes. Such work solves several interrelated tasks: it improves the level of general physical and psychological training of young athletes, increases interest and motivation for classes.

Keywords: initial stage of preparation, sensitive period, physical qualities, psychological qualities, primary school age, features of the activity of a trainer-teacher, training process.

В настоящее время в различных странах мира просматривается стремление к обучению плаванию детей 3–5 лет, а также грудного возраста. В некоторых детских спортивных школах пытаются привлечь к занятиям спортом детей из детских садов. С точки зрения массового оздоровления детей, формирования здорового образа жизни плавание или ходьбы на лыжах зарекомендовали себя хорошо. Между тем нельзя придавать работе с детьми данной возрастной категории спортивную направленность, поскольку это может привести к вредным последствиям. Исследования Н.П. Любецкого, О.С. Мавропуло, Н.С. Бендерского [1], а также А.В. Лысенко [2], И.А. Пономаревой [3] показывают, что значительно лучше опоздать с привлечением детей на некоторые этапы спортивного совершенствования на 2–3 года, чем сделать это на такой же срок раньше, форсируя тренировочный процесс. Этап спортивного совершенствования, согласно действующим Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (СП), можно осуществлять в отношении детей, достигших 10-летнего возраста [4]. Поэтому с этой целью было принято решение о введении спортивно-оздоровительного этапа, или этапа начальной подготовки, на законодательном уровне [5].

Младший школьный возраст – значимый этап психологических и физиологических изменений в развитии ребенка, это особенно интенсивное развитие всех психических функций, формирование сложных видов деятельности, структуры мотивов и потребностей, нравственных норм, самооценки, элементов волевой регуляции поведения. Для нашего исследования данный возраст интересен тем, что во многих видах спорта он связан с началом тренировочного процесса, а значит, необходимо учитывать его особенности при планировании тренировочного процесса. Представленный этап также призван решить проблему низкой двигательной активности детей данной возрастной категории, способствовать формированию физических и психологических качеств детей младшего школьного возраста для дальнейшего развития личности и улучшения спортивной подготовки на следующих этапах спортивного совершенствования. Чем больше ребенок получит положительных навыков (самодисциплина, серьезное отношение к учебе и спорту), тем лучше он справится с будущими трудностями в следующих возрастных периодах, поэтому учебно-тренировочный процесс необходимо построить таким образом, чтобы выполнять основные задачи данного периода подготовки. Основная задача тренера-преподавателя в этот период заключается в грамотном построении тренировочного процесса и применении средств восстановления для дальнейшей работы, связанной с выполнением физической, технической и тактической подготовки спортсмена (Е.Г. Шевырева, А.В. Петров, Д.Н. Архипова, О.В. Петрова [6]).

Спортивная тренировка – составная часть системы подготовки спортсменов,

педагогический процесс физического воспитания, направленный на обучение приемам, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, закрепление и совершенствование навыков избранного вида спорта, приобретение специальных знаний по гигиене, самоконтролю, создание условий для высоких спортивных достижений [7]. На данном этапе особенно важно проводить тренировки по трем основным направлениям: физическая, теоретическая и морально-волевая подготовка. А.А. Банина подчеркивала, что начинающаяся подготовка юных спортсменов в основе своей должна быть ориентирована на общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных навыков. Обязательным условием проведения тренировки является правильное и рациональное дозирование нагрузок на растущий организм [8].

Все это определило цель нашего исследования – выявление оптимальной модели психолого-педагогической работы тренера-преподавателя на начальном этапе подготовки с детьми младшего школьного возраста (по виду спорта «плавание»).

Объект исследования – тренировочный процесс учреждений дополнительного образования. Предмет исследования – деятельность тренера-преподавателя в секции плавания на начальном этапе.

Гипотеза исследования: модель тренировочного процесса на начальном этапе в секции плавания будет наиболее успешной, если:

- реализовывать в тренировочном процессе самостоятельные контролируемые занятия;
- использовать личностно-развивающие подходы на спортивно-оздоровительном этапе в плавании с целью повышения двигательной активности, правильного развития необходимых физических и психологических качеств для данного вида спорта;
- вести работу по повышению мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Материал и методы исследования

Для решения поставленной задачи нами были проведены тестирование, определяющее уровень развития физической подготовки у занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе для перехода на следующий этап, анкетирование. Педагогические наблюдения проводились на учебно-тренировочных занятиях этапа начальной подготовки на предмет определения качества выполнения физических и технических действий, темпов усвоения, педагогических и психологических аспектов с целью выявления оптимальной модели психолого-педагогической работы тренера-преподавателя. Исследование проходило в период с сентября 2019 г. по ноябрь 2021 г. на базе спортивной школы Олимпийского

резерва города Ростова-на-Дону. В исследовании приняли участие 44 респондента младшего школьного возраста на этапе начальной подготовки (7–10 лет), занимающихся водными видами спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам физической подготовленности на начальном этапе исследования респонденты были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную (табл. 1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) на начальном этапе исследования

Усредненный показатель	Бег 300 м, сек	Бег 60 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту, см	Отжимание	Подтягивание
Контрольная группа	13,1	10,3	150,2	65	11,6	6
Экспериментальная группа	13,4	10,2	149,5	63	11,1	6

* – введение усредненного показателя позволит проследить динамику изменений в группе в целом

Исходные показатели, полученные на начальном этапе исследования, показали относительную равномерность созданных групп, а значит, работа, проведенная в ходе экспериментального исследования, позволит выявить влияние предложенного варианта использования самостоятельных занятий спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе в секции плавания на достижение наибольшей эффективности построения тренировочного процесса.

В ходе исследования тренировочный процесс в обеих группах проводился 3 раза в неделю по 1,5 часа. Работа контрольной группы строилась по типовой программе. В экспериментальной группе использовались подходы, связанные с использованием методики, направленной на повышение эффективности физической и психической подготовки.

Работа на этапе начальной подготовки велась с применением предложенной нами методики работы с детьми, которая заключалась в развитии физических и психологических качеств. При обучении детей основам техники спортивных движений мы использовали упражнения, способствующие проявлению физических качеств в движениях, близких по характеру и структуре к изучаемым. Все эти упражнения вводились в тренировочные занятия в виде тестов, определяющих уровень физического развития и способность дифференцировать мышечные усилия.

Известно, что взаимосвязь ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка) создает фундамент для достижения спортивного результата даже на начальном этапе подготовки, поскольку способствует достижению высокого уровня

необходимых юному спортсмену знаний, умений, навыков, физических и морально-волевых качеств. В проведении тренировочных занятий мы делали упор на общефизическую и психологическую подготовку исходя из возрастных промежутков сенситивных периодов [9]. При этом были определены оптимальные соотношения разных разделов работы тренера на данном этапе (табл. 2).

Таблица 2

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Теоретическая подготовка (%)	1–2	1–2
Общая физическая подготовка (%)	55–57	50–53
Специальная физическая подготовка (%)	18–21	23–25
Техническая подготовка (%)	16–19	16–19
Тактическая подготовка (%)	1–2	1–2
Психологическая подготовка (%)	1–2	1–2

Из таблицы 2 по нагрузке в тренировочном процессе этапа начальной подготовки видно, что большое значение уделяется общефизической нагрузке. Также особое значение имеют самостоятельные занятия детей, но при обязательном контроле со стороны тренера-преподавателя. Поэтому еще одной особенностью педагогического эксперимента явилось то, что в течение года с младшими школьниками из экспериментальной группы проводились организованные самостоятельные занятия, так как данная форма тренировочного процесса является одним из успешных вариантов развития физических качеств и улучшения спортивной подготовки на данном этапе. Выбранный алгоритм работы предполагал деятельность, связанную с развитием физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательную работу и восстановительные мероприятия медико-биологического контроля с обязательным ведением дневника самостоятельных занятий.

Теоретический анализ показал, насколько важно развитие волевых качеств в спортивной деятельности и с какими трудностями и препятствиями приходится сталкиваться в ходе развития эмоционально-волевой сферы у детей. Говоря о психологической подготовке юных пловцов, мы учитывали тот факт, что особенностями детей этого возраста являются низкая мотивация к занятиям физическими упражнениями, а также несформированные волевые качества. Поэтому в тренировочном процессе для развития и повышения психологической подготовки мы использовали следующие методы: игровой метод, метод убеждения, метод принуждения, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод, а также четкий контроль при выполнении упражнений, метод строевых упражнений, работу в парах, общение детей вне тренировочного времени, мастер-

классы выдающихся спортсменов. Организацию тренером самостоятельных занятий в экспериментальной группе спортивно-оздоровительного этапа можно представить в виде следующей схемы (рис. 1).



Рис. 1. Вариант построения самостоятельных занятий в экспериментальной группе

(по Н.Г. Озолину)

Индивидуальные занятия разрабатывались тренером исходя из показателей каждого занимающегося. В ходе тренировочного занятия и текущего контрольного тестирования тренер отмечал слабые стороны, «западающие» моменты в двигательной практике ребенка младшего школьного возраста (табл. 3).

Таблица 3

Построение самостоятельных занятий младших школьников по виду спорта «плавание»

Разминка		Основная часть		Заключительная часть
Начало	конец	Начало	Конец	
Упражнения на гибкость		Упражнения на развитие силы («быстрая сила»)	Упражнения на гибкость	Дыхательные упражнения
Упражнения на развитие быстроты		Упражнения на развитие силы («медленная сила»)		
		Упражнения на выносливость		
		Упражнения на ловкость		

В качестве общих рекомендаций по организации самостоятельных занятий нами были обозначены:

- 1) систематический контроль со стороны тренера;
- 2) привлечение к контролю самостоятельных занятий родителей;
- 3) ведение дневника;
- 4) выполнение упражнений перед зеркалом (использование видеозаписи);
- 5) обучение навыкам самоконтроля.

Отдельным направлением организованной самостоятельной работы (имеющей особое значение для групп спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки) было

использование элементов самостоятельного поиска теоретических знаний, связанных с историей и современным развитием избранного вида спорта.

Таблица 4

Показатели физической подготовленности контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) на начальном этапе ретестирования

Усредненный показатель	Бег 300 м, сек	Бег 60 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту, см	Отжимание	Подтягивание
Контрольная группа	12,1	10,0	160,4	101	17,6	8
Экспериментальная группа	10,3	9,1	163,5	105	19,1	9

Полученные данные в экспериментальной группе более качественные по всем показателям. Отмечен прирост исследуемых показателей как по каждому юному спортсмену, так и в среднем по группе. Это означает, что для решения педагогических задач по реализации тренировочного процесса тренеру очень важно иметь положительный микроклимат в группе. Проведенное нами исследование показывает, что предложенный вариант работы способствует решению этой задачи. Как видно в таблице 4, за период педагогического эксперимента количество юных спортсменов, испытывающих дискомфорт при занятиях в секции «плавание», снизилось. Сохранение определенного затруднения у ряда юных спортсменов объяснимо и связано с разными способностями и скоростью усвоения учебного материала, что отражено на рисунке 2.

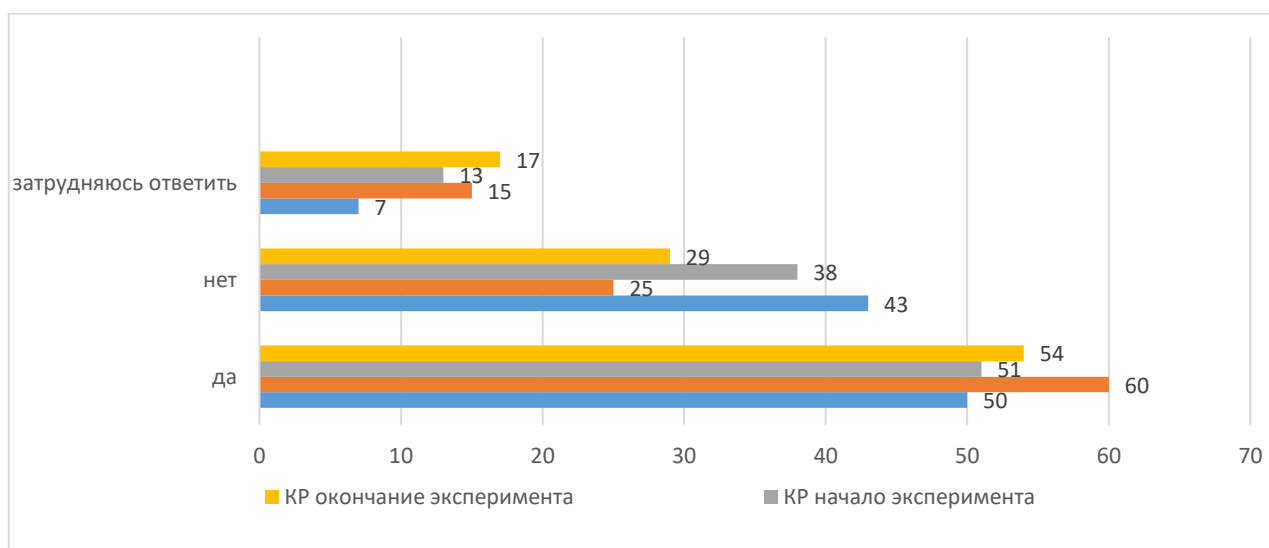


Рис. 2. Показатель удовлетворенности спортсменов экспериментальной и контрольной групп результатами деятельности

Представленные на рисунке 2 результаты психолого-педагогического анкетирования

представляют для нас интерес, поскольку удовлетворенность собственной деятельностью является наибольшим по влиянию фактором, определяющим показатель мотивированного отношения к занятиям. Полученные материалы позволяют сделать выводы о повышении удовлетворенности собственными результатами

Для нашего исследования важно было также оценить субъективные факторы, определяющие изменение мотивационной сферы младших школьников, занимающихся в секции плавания, и объективные показатели (уровень физической подготовленности воспитанников). С этой целью было проведено анкетирование, в ходе которого выявлены направленность интереса к занятиям, а также ее изменение в течение года занятий. В анкете содержался один вопрос: «Что тебе нравится больше всего на тренировках?» с предложением пронумеровать предлагаемые ответы в порядке убывания значимости от более важного до менее важного (рис. 3).



Рис. 3. Результаты анкетирования направленности интереса к занятиям в спортивной секции на момент начала и окончания психолого-педагогического эксперимента

При анализе полученных результатов видно, что на спортивно-оздоровительном этапе занятий в спортивной секции в качестве ведущих мотивационных факторов дети младшего школьного возраста наиболее часто отмечали стремление участвовать в соревнованиях и реализацию внешних показателей (в беседах выяснилось, что это было связано с ожиданиями родителей либо друзей). А, как известно, мотивационные факторы внешней направленности не могут рассматриваться как стабильные и долговременные. Через год

показатели меняются. Первую позицию в выборе детей – 55% – занимает теперь приобретение новых технических умений, что служит показателем сформированности интереса к данному виду спорта. Включение элементов состязательности в практику тренировочного процесса снизило положение данного показателя в шкале мотивационного выбора детей. Нам кажется, что для стабильного мотивированного выбора это положительная динамика, поскольку высокая мотивация к участию в соревнованиях при случае проигрыша в них может привести к разочарованию юного спортсмена в спортивных занятиях в целом.

Важное значение для юных спортсменов на данном этапе приобретает доброжелательная атмосфера на тренировках. Если в начале эксперимента на первое место ее ставили 16% респондентов, то к концу эксперимента данная характеристика усиливает свою рейтинговую позицию, ее выбирают более 25% опрошенных детей, что находит подтверждение и в научной литературе, где создание положительного климата в учебной группе является одним из основных психолого-педагогических средств формирования и развития положительного отношения к занятиям и соответствующей ему мотивации. Личность тренера в начале эксперимента занимает не очень высокую позицию – 16,1%. Для данной возрастной группы этот показатель объясняется достаточной зависимостью от агентов «первичной» социализации – родителей, а также недостаточным пониманием роли и места тренера в тренировочном процессе. Однако к концу эксперимента эти мотивы передвигаются на уже лидирующие позиции. Значимость данного показателя связана с определенностью и взаимосвязью результативности занятий с выполнением установок тренера и его роли в тренировочном процессе. Возможность общения с другими детьми в начале эксперимента выбирают 30% детей, к концу эксперимента этот показатель значительно уменьшается, его выбирают всего лишь 16% опрошенных. Мы объясняем это несколькими причинами. С одной стороны, это свидетельствует (как и снижение показателя «другое») о снижении роли внешних факторов – зависимости от мнения других спортсменов в секции, с другой – проведенная нами работа настолько была связана с формированием спортивного коллектива и общением детей за рамками тренировочного процесса (внутритренировочная деятельность в рамках психолого-педагогического эксперимента), что акцент на данном показателе дети экспериментальной группы просто не ставили.

Для понимания роли занятий в секции плавания в жизни младшего школьника был предложен еще ряд вопросов, направленных на выявление соотношения занятий в спортивной секции с иными формами деятельности детей. В качестве опросника была взята методика, предложенная Л.Г. Харитоновой (табл. 5).

Динамика показателей психолого-педагогической эффективности работы по формированию мотивации школьников к занятиям в спортивной секции

Показатель	Периоды эксперимента	
	Сентябрь 2019 г.	Сентябрь 2021 г.
На какое место среди других своих занятий и увлечений ты поставил бы занятие в спортивной секции (из пяти мест)	1-е место – 35% 2-е место – 40% 3-е место – 15% ниже 3-го места – 10%	1-е место – 60% 2-е место – 27% 3-е место – 10% ниже 3-го места – 3%
Достаточно ли занятий в неделю для тебя в спортивной секции	да – 52% нет – 38% не знаю – 10%	да – 31% нет – 61% не знаю – 8%
Занимаешься ли ты физической культурой, помимо занятий в спортивной секции	не занимаюсь – 50% 1 раз в месяц – 15% 1 раз в неделю – 20% 2 раза в неделю – 10% более двух раз в неделю – 5%	не занимаюсь – 21% 1 раз в месяц – 12% 1 раз в неделю – 27% 2 раза в неделю – 31% более 2 раз в неделю – 9%
Насколько тебе комфортно (нет сложных ситуаций) заниматься в спортивной секции	достаточно комфортно – 30% бывают сложные ситуации – 40% некомфортно – 20% затрудняюсь ответить – 10%	достаточно комфортно – 70% бывают сложные ситуации – 20% некомфортно – 5% затрудняюсь ответить – 5%
Удовлетворен ли ты своим результатом занятий в спортивной секции	да – 50% не всегда – 45% затрудняюсь ответить – 5%	да – 60% не всегда – 25% затрудняюсь ответить – 15%

Как видно из таблицы, к концу эксперимента количество детей, для которых занятия в спортивной секции вышли на первое место из всех увлечений, увеличилось (60% против 35% в начале исследования). Мы можем объяснить это созданием комфортной ситуации и разнообразием деятельности, включающей не только тренировочные мероприятия, но и досуговую деятельность детей. Кроме того, вовлеченность в процесс работы родителей, друзей, одноклассников привела к восприятию занятий спортом не только в рамках спортивной секции.

Ответы о недостаточности занятий плаванием в неделю значительно возросли – с 38% в начале эксперимента до 61% к концу эксперимента. Такое повышение интереса к занятиям, а именно желание детей чаще ходить на тренировки, свидетельствует о формировании у них более осознанного подхода к тренировочному процессу. Еще раз отметим, что в связи с первым вопросом становится понятно, что для детей экспериментальной группы этапа начальной подготовки сам тренировочный процесс приобретает большую значимость, чем соревновательные мероприятия, а это является основой стабильной мотивации.

Выводы

Учебно-тренировочный процесс следует строить таким образом, чтобы выполнять основные задачи данного спортивного периода, а также обеспечить понимание тренером и спортсменом основных закономерностей. Данные закономерности заключаются в грамотной физической, технической и тактической подготовке спортсмена.

На начальном этапе подготовки целесообразно проводить тренировки по трем основным направлениям: физическая, теоретическая и морально-волевая подготовка. Обязательным условием проведения тренировки является правильное и рациональное дозирование нагрузок на растущий организм.

На основании проведенного психолого-педагогического эксперимента, связанного с построением тренировочного процесса, было выявлено, что в группах спортивно-оздоровительного этапа тренеру-преподавателю рекомендуется включать в тренировочный процесс организацию самостоятельных занятий юных спортсменов. Такая работа решает несколько взаимосвязанных задач: улучшает уровень общей физической и психологической подготовки юных спортсменов, повышает интерес и мотивацию к занятиям. Перечисленные в данной статье выводы позволяют выстроить оптимальную модель психолого-педагогической работы тренера-преподавателя на начальном этапе подготовки с детьми младшего школьного возраста (по виду спорта «плавание»).

Список литературы

1. Любецкий Н.П., Мавропуло О.С., Бендерский Н.С. Перспективы применения здоровьесберегающих технологий в школьной медицине // Национальное здоровье. 2020. № 1. С. 46-53.
2. Лысенко А.В. Динамика ценностных ориентаций школьников в процессе патриотического воспитания (на примере дисциплин физическая культура и ОБЖ) // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д., 2021. С. 210-215.
3. Пономарева И.А. Физическое воспитание и сопровождение развития одарённых // Известия Российского Государственного педагогического университета им. А.И. Герцена 2021. № 199. С. 91-98.
4. Санитарные правила СП 2.4.1.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28).
5. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. От 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021) // «Российская газета», N 276, 08.12.2007, «Собрание законодательства РФ», N 50, 10.12.2007, ст. 6242).

6. Шевырева Е.Г., Петров А.В., Архипова Д.Н., Петрова О.В. Роль и значение имиджа тренера в работе с юными спортсменами // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 2. [Электронный ресурс]. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30638> (дата обращения: 25.02.2022).
7. Хворых В.А., Акбаров К.Х. Теория и методика спортивной тренировки // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. № 31. С. 147-151.
8. Банина А.А. Процесс самоопределения обучающихся и образовательные возможности учебно-тренировочного процесса // Физкультурно-спортивная и воспитательно-патриотическая деятельность в Вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции. Темень, 2021. С. 43-45.
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №391 от 1 июня 2021 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 6 июля 2021 г. Регистрационный № 64117). [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401339098/> (дата обращения: 25.02.2022).