

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2025, Том 13, № 1 / 2025, Vol. 13, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/56PDMN125.pdf>

5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)

5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура (педагогические науки)

DOI: 10.15862/56PDMN125 (<https://doi.org/10.15862/56PDMN125>)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Бондин, В. И. Решение образовательной, воспитательной и оздоровительной задач в процессе реализации образовательного проекта у подростков, обучающихся в учебно-тренировочных группах отделения «плавание» / И. В. Бондин, А. В. Петров, А. Е. Пономарев // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/56PDMN125.pdf> DOI: 10.15862/56PDMN125.

For citation:

Bondin V.I., Petrov A.V., Ponomarev A.E. Solving educational, upbringing and health problems in the process of implementing an educational project for teenagers studying in the training groups of the swimming department. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(1): 56PDMN125. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/56PDMN125.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.) DOI: 10.15862/56PDMN125.

УДК 797.2:796.011.3(37.03)

Бондин Виктор Иванович

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия
Доктор педагогических наук, профессор

E-mail: vibondin@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9019-2522>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=278283

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57193319472>

Google Академия: <https://scholar.google.ru/citations?user=8Yxxcu372MsC&hl=ru>

Петров Александр Витальевич

МБУ ДО «Спортивная школа № 4», Ростов-на-Дону, Россия
Тренер-преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, Россия

Преподаватель кафедры «Теория и практика физической культуры и спорта»

E-mail: apetrov.swim-sport4@yandex.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=892763

Пonomarev Алексей Евгеньевич

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия
Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: ae_ponomarev@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9647-9786>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=772978

Google Академия: <https://scholar.google.ru/citations?user=fZl4XgIAAAAJ>

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57193266899>

**Решение образовательной, воспитательной
и оздоровительной задач в процессе реализации
образовательного проекта у подростков, обучающихся
в учебно-тренировочных группах отделения «плавание»**

Аннотация. В статье рассматриваются эффективные подходы к решению образовательной, воспитательной и оздоровительной задач в учебно-тренировочном процессе по плаванию. Авторами отмечается, что поскольку физические и биомеханические возможности спортсмена до определённой степени лимитированы, значимую роль в поисках путей совершенствования и повышения эффективности спортивной подготовки и решения поставленных в ней задач в настоящее время приобретают новейшие междисциплинарные исследования в области антропологии, спортивной педагогики, спортивной психологии, формирования и поддержания мотивации, в том числе с учётом индивидуальных особенностей и личностных характеристик занимающихся. В работе представляется разработанный образовательный проект, основанный на интерактивных технологиях, работе в мини-группах, рефлексии и формировании навыков анализа информации и причинно-следственного мышления у обучающихся учебно-тренировочных групп отделения «плавание».

По результатам исследования констатируется, что формирование мотивации к занятиям на основе получения фундаментальных знаний о происходящих в организме при выполнении физических нагрузок изменениях развивает потребность в самосовершенствовании, саморазвитии, укреплении и сохранении здоровья, повышении уровня спортивных результатов; повышению интереса занимающихся способствует также самостоятельный поиск решения проектных задач и коммуникация в группах при представлении этапов поиска и результатов выполненных заданий. В процессе апробации подтверждена эффективность реализованных в рамках проекта мероприятий у подростков, обучающихся в учебно-тренировочных группах отделения «плавание», что требует дальнейших углублённых исследований в данном направлении.

Ключевые слова: плавание; учебно-тренировочный процесс; спортивная подготовка; функциональное состояние; мотивация; образовательный проект; подростки

Введение

В связи с тем, что физические и биомеханические возможности спортсмена до определённой степени лимитированы, значимую роль в поисках путей совершенствования и повышения эффективности спортивной подготовки и решения поставленных в ней образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в настоящее время приобретают новейшие исследования в области антропологии, спортивной педагогики, спортивной психологии¹, формирования и поддержания мотивации, в том числе с учётом индивидуальных особенностей и личностных характеристик занимающихся.² Системная методология исследования влияния перцептивной ситуации на субъективную оценку и вербализацию индивидуально-психологических характеристик человека, результаты которой могут быть применимы и в спортивной подготовке по плаванию, представлена в исследовании Е.С. Самойленко с соавт. [1], а коллектив авторов [2] в своей работе предпринимают попытку определить критерии оценки уровня развития специализированных восприятий для повышения качества спортивного отбора и сопровождения подготовки пловцов на основе научно обусловленного подхода.

В современных исследованиях отмечается, что степень овладения профессиональным мастерством, в том числе техническими и тактическими действиями в спорте, во многом определяется когнитивными функциями занимающегося, а степень вовлечённости — навыком постановки целей и мотивацией [3].

¹ Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2014. — 328 с.

² Костицина Н.М., Гаврикова О.Ю. Педагогика физической культуры и спорта: учебник. — Омск, 2013. — 296 с.

Об успешности конверсии спортивных технологий в оздоровительную физическую культуру сообщает Л.И. Лубышева [4], в то время как технология «познания через самопознание» [5], применяемая в основном в оздоровительных тренировках, как и описанный в ранее опубликованных исследованиях метод проектного обучения при подготовке юных пловцов [6], успешно апробируются и показывают достаточную эффективность в практике подготовки пловцов на различных этапах спортивной подготовки.

Е.С. Набойченко и М.В. Носкова [7] анализируют разнообразные факторы, влияющие на эффективность и успешность спортсмена: индивидуально-психологические особенности личности, его профессионально-важные качества, мотивационную сферу, психические состояния, волевые усилия. Авторы отмечают, что среди перечисленных факторов немаловажное значение приобретает рефлексия как одно из профессионально-важных качеств спортсмена. Они указывают, что, согласно представлениям С.Л. Рубинштейна, основная роль рефлексии заключается в самодетерминации и саморегуляции жизнедеятельности личности, поэтому «рефлексия у спортсмена представляется важным механизмом изменения его мыслей, отношения и поведения, что можно использовать для повышения эффективности и надёжности результатов на протяжении длительных промежутков времени» [7, с. 24]. Данное видение соотносится с выводами исследований А.Р. Перминовой, которая рассматривает особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации и самооотношения у спортсменов, и указывает, что у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием, существует прямая корреляция между развитием компонентов внутренней мотивации, выражающейся в том числе в стремлении получать знания об избранном виде спорта, и осознанным направленным развитием своих физических качеств, основанном на понимании необходимости совершенствования своих способностей в соответствии с биологическими законами [8].

Е.В. Сергунцова также отмечает важность для достижения успеха высокого уровня развития аналитических умений как «способности аккумулировать полученные знания, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию на основе логического мышления, а также преобразовывать накопленные знания в новое качественное состояние» [9, с. 225].

Получаемые спортсменом системные знания о процессах, происходящих в организме при спортивной тренировке, об особенностях биохимии и энергетики мышц при выполнении упражнений различной направленности, о способах восстановления, биологических законах наследственности, возрастной ступенчатости, упражняемости, единства организма и среды, и т. д.³ на основе развиваемых аналитических умений формируют мотивацию, а целеполагание становится тактическим и стратегическим компонентом, который позволяет спортсмену управлять своей деятельностью наиболее эффективно [10; 11]. В исследовании В.Х. Багдасаряна цели определяются как «результат деятельности, отраженный в сознании» [12]. Е.Г. Шевырева с соавт. указывают, что подростковый возраст является очень благоприятным для развития навыков целеполагания, поскольку основными жизненными задачами в этот период являются осознанное проектирование будущего, зарождение личностной рефлексии и формирование осознания соотношения реальности и возможности, при этом когнитивные функции совершенствуются, а восприятие изменяется в сторону избирательности, целенаправленности и аналитичности [11].

Принцип соразмерности в развитии основных физических качеств находит в юношеском спорте своё отражение в соблюдении должной меры их пропорции на каждом из этапов многолетней тренировки.² Так, в современных исследованиях отмечается, что преждевременное

³ Пономарева И.А. Естественнаучные основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие. — Ростов н/Д. — Таганрог: ЮФУ, 2018. — 176 с.

освоение, а также как повышенные объёмы нагрузки, так и заниженные её объёмы не обеспечивает юным спортсменам выхода на должный уровень подготовленности и не обеспечивает преемственности с последующими этапами [13], что определяет необходимость последовательного и физиологически обоснованного применения тренером избираемых подходов, с одной стороны, и строгую дисциплину выполнения спортсменом упражнений с учётом понимания их характеристик и методических условий — с другой стороны.

При этом наравне с образовательной и воспитательной немаловажно решение оздоровительной задачи на всех этапах спортивной подготовки по плаванию [14; 15].

Основная часть

Целью исследования явилось определение эффективных подходов к решению образовательной, воспитательной и оздоровительной задач в учебно-тренировочном процессе по плаванию.

Были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать в современной литературе современные подходы к повышению эффективности решения образовательной, воспитательной и оздоровительной задач на различных этапах спортивной подготовки пловцов.
2. Разработать образовательный проект, направленный на формирование мотивации занимающихся на основе междисциплинарных знаний о процессах, происходящих в организме при занятиях плаванием.
3. Определить эффективность реализованных в рамках проекта мероприятий у подростков, обучающихся в учебно-тренировочных группах отделения «плавание».

Методы и организация исследования. Исследование проходило на базе МБУ ДО СШ № 4 г. Ростова-на-Дону. В нём приняли участие обучающиеся учебно-тренировочных групп отделения «плавание»: 48 человек в возрасте 14–16 лет (38 юношей и 10 девушек).

Применялись следующие методы исследования: теоретический анализ современной научной и учебно-методической литературы; контент-анализ, сравнение; метод моделирования; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; анкетирование, опрос; математическая обработка полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе для реализации образовательного проекта проводились теоретические занятия с коллективом пловцов, общие и в мини-группах, на которых обсуждались вопросы координирования организмом деятельности разных органов и систем, управления его работой — физиологической регуляцией.

К задачам второго этапа, которые также реализовывались в лекционном формате, относилось просвещение подопечных в направлении основных понятий спортивной физиологии⁴, а именно: адаптации организма человека к физической нагрузке, процессов утомления и восстановления [16]. Пример контента мини-лекции по теме «Адаптация основных систем организма в процессе занятий плаванием» представлен в таблице 1.

⁴ Пономарева И.А. Физиология физической культуры и спорта: учебное пособие. — Ростов н/Д.: ЮФУ, 2019. — 212 с.

Таблица 1

Долговременные адаптационные изменения в органах и системах пловцов

№	Система органов	Некоторые проявления долговременной адаптации к физической нагрузке в плавании	
		Научная формулировка	Метафора
1	Опорно-двигательный аппарат	Гипертрофия хряща: увеличение размера и количества клеток, усиление обмена веществ в них	Трансформеры — это не вымысел, а самая настоящая реальность! Мощь метала, острый взгляд и сила характера этих гигантов — результат большого труда самим над собой! Все ли представители этой космической расы такие, какими предстала перед нами элита их сообщества? Ответ совсем рядом... Из года в год изменение облика протекало равнозначно увеличению пути, который проходил трансформер-машина, и скорости его преодоления... Сложность маршрута — один из ключевых факторов успеха, ведь для того, чтобы справиться с препятствиями необходимы были соответствующие модернизации...
		Стимуляция роста костей (лучше всего — в детском возрасте, при регулярных тренировках умеренной интенсивности), изменение их структуры	
		Развитие гипертрофии сухожилий; изменение структуры коллагеновых и эластиновых волокон; возрастание числа хрящевых клеток в месте прикрепления сухожилия к кости	
		Увеличение абсолютного количества и относительной плотности митохондрий; повышение содержания гликогена	
2	Сердечно-сосудистая система и система крови	Повышение плотности капилляров в мышцах и легких, а также в самом сердце; увеличение числа митохондрий в кардиомиоцитах; умеренная гипертрофия миокарда и увеличение объема всех камер сердца	Солнце восходит, цитадель просыпается — пробуждается жизнь. По дорогам начинается течение рабочего людя, закипает трудовой будничный процесс. Не так давно об этом городе никто и не знал, но сейчас — он однозначно крупнейший производственный центр. От ядра населенного пункта возможно добраться в самые дальние закоулки его границ, к каждому дому, складу и ферме проведены затейливые дорожки, мосты и туннели. Данные маршруты очень востребованы, в то время как прокладываются и новые. Потребность большого количества трудящихся в передвижении реализуется тем успешней, чем амбициозней производственная цель, и массивней главная крепость. Конечно, и в ночные часы транспортные развязки пользуются не меньшим спросом, но это уже совсем другая история...
		Увеличение кислородной емкости крови	
		Уменьшение вязкости крови: кровь легче проходит через мелкие капилляры	
		Увеличение объема циркулирующей крови: улучшение доставки кислорода тканям	
3	Дыхательная система	Увеличение легочных объемов и емкости; увеличение вентиляции при максимальной нагрузке; уменьшение вентиляции при умеренной нагрузке	Рекламный заголовок (наши дни). Как удобна и приятна современная жизнь! 2350 год на Земле — это век сверхновых технологий! Уже 8 лет меж планетами функционирует био-телепорт. Поначалу пропускная способность сооружений была невысокая, грузотелепортровка оставляла желать лучшего, как и скорость самого перемещения... Но что мы наблюдаем теперь! Чем больше и чаще граждане обращалась к данной технологии, чем разнообразней становился их багаж, тем сильнее телепорт-система преображалась... Прогресс системы в руках нашей активности! Присоединяйтесь к прогрессу, мы сделаем нашу жизнь лучше!
		Повышение диффузионной способности легких	
		Повышение эффективности дыхания	
4	Эндокринная система	Активация гипоталамо-гипофизарной и симпато-адреналовой систем более быстрая и сильная	Представим, что организм человека — это школа магии и волшебства, а эндокринные железы — классные комнаты, в которых рождаются заклинания. Ученики данной школы постоянно совершенствуют свое мастерство, знакомясь на разных предметах, в специально отведенных для этого аудиториях, с магическими рецептами. Подрастающие маги и волшебницы старательно выполняют конкретные четко поставленные задания руководства, ведь они знают, что магия, появившаяся на свет прямо сейчас, распространится по всему замку в считанные секунды, коснется каждого его уголка. Ежедневно представители магического сообщества трудятся не покладая палочек. Причем чем больше усилий и времени уделяют ребятам своей подготовке, тем качественней становятся результаты, и их магический дом преображается.
		Железы выбрасывают в кровь такое количество гормонов, которое необходимо в данный момент, а не чрезмерное	
		Повышение чувствительности клеток к гормонам	

Составлено авторами

В процессе третьего этапа спортсменам, разделенным на группы, предлагалось подготовить доклады на тему срочной и долговременной адаптации различных систем организма человека к физической нагрузке во время занятий плаванием. Данные сообщения составлялись в соответствии с разработанным планом (рис. 1).

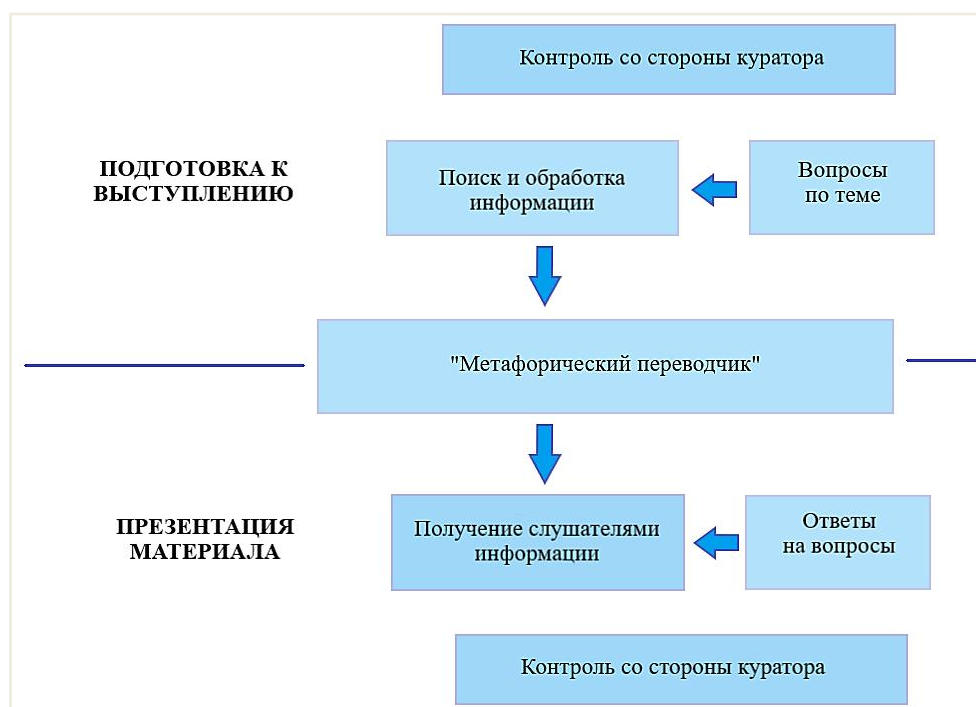


Рисунок 1. Схема подготовки и презентации материала (составлено авторами)

В ходе работы обучающиеся отделения «плавание» сначала находили ответы на предложенные нами вопросы, анализируя информацию рекомендованных источников, находящихся в открытом доступе, либо предоставленных им, затем самостоятельно преобразовывали эти данные в метафоры. При этом на презентации своих работ подростки вначале представляли различные рассказы-сравнения, касающиеся раскрываемого вопроса, а затем производилась их постепенная расшифровка с учётом принятой научной терминологии. Важно отметить, что на протяжении времени поиска докладчиками необходимой информации, ее обработки и презентации группе осуществлялся педагогический контроль деятельности подопечных, давалась необходимая обратная связь.

Перечень вопросов для подготовки сообщений приведен ниже:

- Что конкретно необходимо данной системе для преодоления нагрузки в плавании?
- Какие механизмы отвечают за выполнение задач, связанных с преодолением нагрузки?
- Какие изменения в рассматриваемой Вами системе наблюдаются в ходе систематических занятий спортивной деятельностью?
- В чем польза долговременных занятий плаванием для организма?
- Какая может быть польза занятий плаванием при заболеваниях в рассматриваемой Вами системе?
- Какие риски в границах системы, о которой готовите сообщение, возможны при выполнении циклической нагрузки в плавании?

На заключительном, четвертом, этапе на основе анкетирования занимающихся осуществлялся анализ и самоанализ их спортивной деятельности через призму освоенных знаний и навыков их применения. Юные обучающиеся отделения «плавание» сопоставляли новые знания со своими результатами по ряду тестирований и проб, прошедших за период их многолетней учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также со среднестатистическими значениями, находили соответствующие причинно-следственные связи.

В результате проведенного опроса и анализа полученных данных нами были выявлены общие ключевые закономерности субъективного восприятия изученного материала группы.

Опираясь на знания и представления, сформированные в процессе комплекса данных мероприятий, юные спортсмены принимали активное участие в обсуждении вопросов о важности разминки перед тренировкой и соревнованиями, соблюдении режима дня и питания, работе организма спортсмена-пловца при занятиях в воде и на суше различной продолжительности и направленности.

Не осталась без должного внимания тема, затрагивающая возможные позитивные эффекты ближайшего и отдаленного будущего юных спортсменов как в качестве пловцов, так и людей, завершивших свой профессиональный путь, но занимающихся физической культурой, в том числе в сравнении с не занимающимися физической культурой и спортом.

На последних занятиях четвертого этапа с подопечными отделения «плавание» проводилась просветительская и рефлексивно-методическая работа по оценке их жизни в целом, как в стенах спортивной школы, так и за её пределами. Было отмечено, что радость достижения высокого уровня спортивного результата (победа или попадание на пьедестал на соревнованиях различного уровня, показ рекордного результата, отбор в состав сборной города или области для участия в спортивных или тренировочных мероприятиях) занимает такой же высокий ранг в иерархии реализуемых мотивов пловцов, как и счастье совместной деятельности внутри группы (работа тестовых серий в тренировке, обучение в одном классе общеобразовательного учреждения, участие в разного рода коллективных мероприятиях). Помимо этого, 55,3 % юношей и 60 % девушек отметили, что до участия в образовательной проекте не задумывались о правильном выполнении упражнений и необходимости чёткого следования инструкциям тренера, касающихся скорости, мощности, времени выполнения того или иного задания, в то время как теперь владеют информацией о наиболее оптимальных путях достижения целей в совокупности со снижением вероятности рисков, а 86,8 % юношей и 90 % девушек особо подчеркнули, что повышение уровня функционального состояния организма, укрепление и обогащение его резервов в процессе занятий плаванием представляют для них большую важность.

Заключение

В процессе анализа современной научной, учебно-методической литературы и передового практического опыта были проанализированы существующие подходы к повышению эффективности тренировки и решения её образовательной, воспитательной и оздоровительной задачи. Отдельного внимания заслуживают исследования, указывающие, что большую важность приобретают новейшие достижения в области спортивной педагогики и спортивной психологии, основанные на междисциплинарных исследованиях наук о человеке.

Разработанный образовательный проект, основанный на интерактивных технологиях, работе в мини-группах, рефлексии и формировании навыков анализа, способствовал выявлению общих ключевых закономерностей субъективного восприятия изученного материала и повышению эффективности осуществляемых тренингов.

Установлено, что формирование мотивации к занятиям на основе получения фундаментальных знаний о происходящих в организме при выполнении физических нагрузок изменениях развивает потребность в самосовершенствовании, саморазвитии, укреплении и сохранении здоровья, повышении уровня спортивных результатов. Повышению интереса занимающихся способствует также самостоятельный поиск решения проектных задач и коммуникация в группах при представлении этапов поиска и результатов выполненных заданий.

Таким образом, подтверждена эффективность реализованных в рамках проекта мероприятий у подростков, обучающихся в учебно-тренировочных группах отделения «плавание», что требует дальнейших углублённых исследований в данном направлении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Системная методология исследования влияния перцептивной ситуации на субъективную оценку и вербализацию индивидуально-психологических характеристик человека / Е.С. Самойленко, К.И. Ананьева, А.А. Демидов, Д.А. Дивеев // Экспериментальная психология. — 2023. — Т. 16, № 4. — С. 4–20. — DOI: 10.17759/exppsy.2023160401. — EDN: FALAXP.
2. Разработка критериев оценки уровня развития специализированных восприятий с целью проведения спортивного отбора и сопровождения подготовки пловцов / А.И. Крылов, О.А. Двейрина, В.С. Терехин, Е.О. Виноградов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2023. — № 9(223). — С. 233–241. — DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p233-241. — EDN: LJQYRO.
3. Дубинкина, Ю.А. Когнитивно-мотивационные ресурсы спортсменов разных видов спорта / Ю.А. Дубинкина, Л.Н. Рогалева, С.С. Маханова // Вестник спортивной науки. — 2022. — № 1. — С. 63–67.
4. Лубышева, Л.И. Принцип конверсии спортивных технологий в оздоровительной физической культуре / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2023. — № 6. — С. 101. — EDN: MLTFRH.
5. Лебедева, В.В. К вопросу о познании через самопознание как прогрессивной методике здоровьесбережения / В.В. Лебедева, А.Е. Пономарев // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй международной научной конференции. — Ростов н/Д.: ЮФУ, 2015. — С. 453–459. — ISBN: 978-5-9275-1601-8. — EDN: VKPGWZ.
6. Петров, А.В. Использование проектного обучения при подготовке юных пловцов / А.В. Петров // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: сборник материалов научной конференции. — Ростов н/Д., 2021. — С. 129–134.
7. Набойченко, Е.С. Рефлексия как профессионально-важное качество спортсмена: постановка проблемы и результаты / Е.С. Набойченко, М.В. Носкова // Образовательный вестник Сознание. — 2021. — Т. 23, № 5. — С. 21–26. — DOI: 10.26787/nydha-2686-6846-2021-23-5-21-26. — EDN: HLPXUX.
8. Перминова, А.Р. Особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации и самоотношения у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием / А.Р. Перминова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. — 2021. — № 11. — С. 108–109.

9. Сергунцова, Е.В. Сущность понятия "аналитические умения" и его составляющие / Е.В. Сергунцова // Мир науки, культуры, образования. — 2022. — № 5(96). — С. 224–226. — DOI: 10.24412/1991-5497-2022-596-224-226. — EDN: RSNIFF.
10. Пономарева, И.А. Воспитание культуры здоровья у школьников разного возраста на занятиях плаванием / И.А. Пономарева // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции. — Ростов н/Д., 2019. — С. 99–104.
11. Шевырева, Е.Г. Формирование навыков целеполагания спортсменов средствами тренинговой работы / Е.Г. Шевырева, О.С. Мавропуло, А.В. Петров // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11, № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/04PDMN523.pdf>. — EDN: URIRNU.
12. Багдасарян, В.Х. Проблема имплицитного (логико-методологический анализ) / В.Х. Багдасарян. — Ереван: Изд-во АН АрмССР, 1983. — 138 с.
13. Никитушкин, В.Г. Принципы спортивной тренировки юных спортсменов: из истории теории юношеского спорта / В.Г. Никитушкин, В.И. Лях // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. — 2024. — № 1(79). — С. 74–87. — EDN: RJZPFR.
14. Авдиенко, В.Б. Управление тренировкой пловца / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. — Волгоград: ПринТерра-Дизайн, 2023. — 696 с. — ISBN: 978-5-98424-311-7. — EDN: DBGGFZ.
15. Грунина, Т.А. К вопросу о создании здоровьесформирующей среды на примере внеурочных занятий плаванием у младших школьников / Т.А. Грунина, И.А. Пономарева // Метапредметность и междисциплинарность исследований в студенческом спорте и физическом воспитании молодёжи. Школа молодого учёного-2023: материалы всероссийской научно-практической конференции. — Челябинск, 2024. — С. 91–98.
16. Практическая спортивная медицина для тренеров / М.Г. Авдеева, М.В. Арансон, Э.Н. Безуглов [и др.]. — М.: Спорт, 2022. — 624 с. — EDN: ZUICFF.

Bondin Viktor Ivanovich

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: vibondin@sfned.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9019-2522>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=278283

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57193319472>

Google Scholar: <https://scholar.google.ru/citations?user=8Yxxcu372MsC&hl=ru>

Petrov Alexander Vitalievich

Sports School No. 4, Rostov-on-Don, Russia

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: apetrov.swim-sport4@yandex.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=892763

Ponomarev Alexey Evgenievich

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: ae_ponomarev@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9647-9786>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=772978

Google Scholar: <https://scholar.google.ru/citations?user=fZl4XglAAAAJ>

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57193266899>

Solving educational, upbringing and health problems in the process of implementing an educational project for teenagers studying in the training groups of the swimming department

Abstract. The article considers effective approaches to solving educational, training and health problems in the training process in swimming. The authors note that since the physical and biomechanical capabilities of an athlete are limited to a certain extent, the latest interdisciplinary research in the field of anthropology, sports pedagogy, sports psychology, the formation and maintenance of motivation, including taking into account the individual characteristics and personal characteristics of those involved, currently plays a significant role in the search for ways to improve and enhance the effectiveness of sports training and solve the problems set in it. The paper presents a developed educational project based on interactive technologies, work in mini-groups, reflection and the formation of information analysis skills and cause-and-effect thinking in students of the training groups of the swimming department. Based on the results of the study, it is stated that the formation of motivation for classes based on obtaining fundamental knowledge about the changes occurring in the body during physical activity develops the need for self-improvement, self-development, strengthening and maintaining health, increasing the level of sports results; The independent search for solutions to project tasks and communication in groups when presenting the stages of the search and the results of completed tasks also contribute to the increase in the interest of those involved. During the testing process, the effectiveness of the activities implemented within the framework of the project was confirmed among adolescents studying in the educational and training groups of the «swimming» department, which requires further in-depth research in this area.

Keywords: swimming; educational and training process; sports training; functional state; motivation; educational project; teenagers