

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/288994>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Педагогика

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Теоретические аспекты подготовки юных спортсменов в плавании в ластах 6

1.1. Плавание в ластах как вид подводного спорта 6

1.2. Подготовка юных пловцов в ластах 13

1.3. Использование моноласты в процессе подготовки мальчиков девяти лет в скоростном плавании в ластах на начальном этапе 25

Глава 2. Методы и организация исследования 29

2.1. Организация исследования 29

2.2. Методы исследования 30

Глава 3. Результаты исследования и их анализ 36

2.1. Разработка специального комплекса упражнений для обучения технике плавания в моноласте на начальном этапе подготовки 36

2.2. Результаты исследования специальной подготовки юных пловцов в ластах 49

3.3. Оценка эффективности и результативности разработанного комплекса 52

Заключение 56

Практические рекомендации 58

Список литературы 59

Приложение 65

Введение

Скоростное плавание в ластах, в настоящий момент, является одним из самых популярных видов спорта в России, а также, согласно официальным данным Федерации подводного плавания РФ, является одним из самых перспективных дисциплин спорта для вхождения в Олимпийскую программу.

Наши спортсмены ежегодно отбираются и побеждают на международные соревнования (Этапы Кубков Мира, Первенство и Чемпионат Европы, Всемирные Игры), где показывают не только высокие результаты, но и устанавливают мировые рекорды, что укрепляет лидерство относительно других стран, в данном виде спорта, таких как: Венгрия, Франция, Италия, Хорватия, Германия, Китай, Япония, Вьетнам, и другие страны.

Скоростное плавание в ластах, на данный момент, развивается в более 70 странах, в чемпионатах мира участвуют спортсмены более, чем из 35 стран с 5 континентов.

Исходя из вышеперечисленного, можно утверждать, что скоростное плавание в ластах, является одним из самых многообещающих видов спорта в России, внимание к которому становится с каждым днем все больше.

Именно поэтому, так важно правильно на начальном этапе подготовки в скоростном плавании в ластах, грамотно и профессионально подготовить спортсменов для дальнейшей спортивной деятельности в данной дисциплине

Актуальность. В настоящее время все больше родителей отдают своих детей на плавание в ластах. В младшем школьном возрасте формируется определенный фундамент комплексного физического развития, формируются различные навыки и умения, укрепляется тип телосложения, укрепляется здоровье, проводится специальная профилактика отклонений опорно-двигательного аппарата. При этом обучение плаванию в ластах целесообразно начинать именно на этой возрастной ступени, чтобы освоить правильную технику. Специализируясь в этом виде спорта, дети акцентируют внимание на специфике выполнения упражнений, основных элементах, требующих разносторонней подготовки.

Несмотря на востребованность скоростного плавания в ластах для детей данной возрастной категории к настоящему времени не разработано тренировочного комплекса, основанного на использовании

эффективных подходов в спортивной подготовке. Как показывает практика, при использовании классической моноласты для юных спортсменов начального этапа спортивной подготовки возникает высокая вероятность травматизма, что связано с недостаточной сформированностью у них необходимых физических качеств (скорости, силы, координации).

В соответствии с результатами проведенного опроса тренеров, специализирующихся в скоростном плавании в ластах и использовавших на начальном этапе классическую моноласту, было установлено, что случаи травматизма среди них нередко имели место на данном этапе, что впоследствии привело к снижению спортивных результатов и невозможности спортсменов использовать собственный потенциал в полной мере.

В связи с выявленной проблемой необходима разработка эффективного комплекса для детей в возрасте 9 лет, специализирующихся в скоростном плавании в ластах, который сделал бы тренировочный процесс менее травмоопасным. В рамках данного исследования мы предлагаем использование не классической моноласты, а детской моноласты rowefins, которая соответствует физическому развитию детей в возрасте 9 лет.

Объект исследования: начальный этап подготовки;

Предмет исследования: обучение техники плавания в детской моноласте rowefins мальчиков 9 лет в скоростном плавании в ластах.

Цель исследования: разработать комплекс упражнений, направленный на обучения технике плавания в детской моноласте rowefins мальчиков девяти лет, специализирующихся в скоростном плавании в ластах.

Задачи:

1. Рассмотреть теоретические основы обучения технике плавания в моноласте на начальном этапе подготовки у мальчиков девяти лет в скоростном плавании в ластах
2. Проанализировать уровень подготовки мальчиков девяти лет, специализирующихся в скоростном плавании в ластах
3. Разработать и апробировать комплекс упражнений для обучения технике плавания в моноласте на начальном этапе подготовки у мальчиков девяти лет

Гипотеза: предполагается, что разработанный в рамках данного исследования комплекс упражнений в моноласте является эффективным для обучения технике плавания в ластах на начальном этапе подготовки у мальчиков девяти лет, а также формирует необходимую физическую подготовку, способствующую предупреждению у них травматизма.

Новизна исследования. Впервые разработана модель тренировочного процесса обучения технике плавания в моноласте rowefins на начальном этапе подготовки у мальчиков девяти лет, специализирующихся в плавании в ластах.

Практическая значимость исследования. Материалы проведенного исследования могут быть использованы тренерами-преподавателями в практической деятельности.

Глава 1. Теоретические аспекты подготовки юных спортсменов в плавании в ластах

1.1. Плавание в ластах как вид подводного спорта

Подводное плавание в целом имеет многовековую историю, но как вид спорта оно зародилось совсем недавно, в двадцатом веке. Оно основано на плавании, нырянии и подводном плавании как с использованием специального снаряжения, инструментов и экипировки, так и без них, и позволяет спортсменам оценить свои способности в неизвестной «инопланетной» среде.

Как только данный вид спорта появился, подводные виды спорта стали набирать большую популярность во многих странах мира, и к 1959 году национальные федерации и клубы любителей подводных видов спорта объединились во Всемирную конфедерацию подводной деятельности, президентом которой был

знаменитый Жак Ив Кусто (Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. – Москва : Книга по Требованию, 2019. – 9-10 с.).

Подводные виды спорта получили широкое развитие в СССР с 1959 года, когда была образована Федерация подводного спорта СССР (ФПС СССР). В 1962 году подводный спорт был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию, а к 1990 году в СССР звание «Мастер спорта» было присвоено уже 2500 подводникам.

В начале своего развития программа соревнований по подводным видам спорта была основана на принципе подводного многоборья: плавание в ластах, ныряние в длину на скорость, подводное ориентирование и подводная работа. Эволюция развития подводных видов спорта привела к разделению в 1969 году подводного многоборья на два вида: подводное ориентирование и скоростные подводные виды спорта. В дальнейшем также проводились соревнования по спортивной подводной стрельбе, подводной охоте, плаванию в ластах на длинные (марафонские) дистанции, подводным единоборствам (акватлон), регби и хоккею.

В настоящее время подводные виды спорта включают в себя такие дисциплины, как плавание в ластах, подводное ориентирование, спортивная подводная стрельба, подводная охота, апноэ (фридайвинг), подводная борьба (акватлон), подводное регби, подводный хоккей, подводная фотография.

Плавание в ластах – это спортивная дисциплина, целью которой является преодоление различных дистанций в ластах за кратчайшие сроки. Правила подразумевают движение спортсмена по поверхности воды или под водой, вызванное только его мускульной силой и ластами. Плавание в ластах – одна из немногих спортивных дисциплин, которая может гордиться тем, что представитель этой дисциплины, российский спортсмен Сергей Ахапов, занесен в Книгу рекордов Гиннеса как самый быстрый подводный пловец на планете (Козлов, А. В. История развития плавания : учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, Т. В. Рыбьякова; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2008. - С. 3-31).

Скоростное плавание в ластах – это один из прогрессивных подводных видов спорта, или спортивная дисциплина, состоящая в преодолении плаванием с моноластой или биластами в кратчайшие сроки различных дистанций. Задача спортсмена – преодолеть дистанцию на поверхности воды/под ней с помощью мышечной силы и моноласты.

Программа соревнований по этому виду спорта включает в себя:

плавание в ластах по поверхности воды на дистанциях 50 - 1500 м с дыхательной трубкой (Sf);

ныряние на задержке дыхания на 50-метровой дистанции (Ar);

подводное плавание в ластах с аквалангом на дистанции 100, 400 и 800 метров (Im);

эстафета – соревнования, в которых участники команды поочередно проплывают отдельные этапы дистанции.

На открытой воде проходят также заплывы на марафонские дистанции 3, 6 и 20 километров.

Дистанции:

- Sf: 50, 100, 200, 400, 800, 1500, 4 × 100 эстафета и 4 × 200 эстафета (метров);

- Ar: 50 м;

- Im: 100, 400, 800 (метров);

- Vf: 50, 100 и 200 метров(биласты - раздельная пара ласт для плавания кролем)

Снаряжение спортсмена:

Плавательный костюм, плавки, купальник, а также использование на них логотипов регламентировано CMAS (Булгакова, Н. Ж., Попов О. И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. Академия, 2014. – 320 с.).

Маска. По поводу масок правила не приводят каких-либо требований.

Моноласта. Размер моноласты ограничен правилами и может быть проверен при помощи специального шаблона.

Биласты - раздельная пара ласт для плавания кролем. Выбор биласт ограничен брендами, одобренными CMAS.

Трубка. Допускается применение только трубок, расположенных спереди по центру головы спортсмена (т. н. «передние» трубки). Ограничен также максимальный и минимальный размер трубки.

Баллон (акваланг). Ограничения: открытый тип, воздух в качестве дыхательной смеси, минимальная емкость баллона 0,4 л при максимальном давлении в 200 бар. В то же время нет никаких ограничений по используемым регуляторам.

Для проведения соревнований используются бассейны олимпийского стандарта (50 м в длину, 21 м в ширину глубиной 1,8 м) Международные правила запрещают использование бассейнов 25 м, хотя они могут

использоваться в региональных и национальных соревнованиях (Булгакова, Н.Ж. Плавание. Учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. – Москва : ИНФРА-М, 2019. – 70 с.).

Соревнования на открытой воде могут проводиться как в морских, так и пресноводных акваториях. Основными требованиями являются отсутствие течений и качество воды, пригодное для плавания. Этот вид спорта появился в Европе после того, как в середине 1930-х годов появились легкодоступные резиновые ласты. Луиджи Ферраро, итальянский пионер подводного плавания, известен как организатор первых соревнований по плаванию в 1951 году.

Первый чемпионат Европы по плаванию в ластах и подводному ориентированию был проведен под названием «Первый чемпионат Европы по подводным видам спорта» в Анжере, Италия, в августе 1967 года.

Плавание в ластах имело дистанции 40 м и 1000 м, на которых, как сообщалось, использовались либо методы поверхностного плавания, либо, соответственно, методы апноэ и ныряния. В 1969 году первый чемпионат Европы по плаванию в ластах был проведен отдельно от спортивного ориентирования в Локарно, Швейцария (Гончар, И. Л. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования : монография. - Ч. 1. / И. Л. Гончар. - Одесса : «АСТРОПРИНТ », 2005. – 524 с.).

Первый чемпионат мира был проведен в Ганновере, Германия, в 1976 году, после чего этот вид спорта был включен в программу первых Всемирных игр в Санта-Кларе, Калифорния, США в 1981 году. В 1988 году в Париже, Франция, был проведен первый чемпионат мира по бегу на длинные дистанции, а в 1989 году последовал первый чемпионат мира среди юниоров в Дунауйвароше, Венгрия.

Появление моноласты в начале 1970-х годов привело к побитию всех мировых рекордов в конце десятилетия благодаря лучшей производительности моноласт при использовании вместо биластов.

В 2007 году были проведены первые соревнования в биластах с использованием ласт, омологированных CMAS.

Многие считают, что на создание моноласты инженеров вдохновил знаменитый фильм «Человек-амфибия», снятый «Ленфильмом» по роману А. Белыева. Именно специалисты киностудии «Ленфильм» фактически предвосхитили появление моноласты, заставляющей человека двигаться, подобно дельфину. В 1962 году инженер В. Суетин, по совместительству инструктор подводных видов спорта, изготовил первую в мире моноласту, которая чем-то напоминала хвост русалки. Моноласта была предназначена для съемки любительского подводного фильма «Девушка и море». Там впервые было показано, как необычно, свободно и быстро человек в моноласте передвигается под водой, работая ногами, как дельфин (Жданов, В.В. Краткая история конструирования и производства спортивных ластов для плавания // Экологические, гуманитарные и спортивные аспекты подводной деятельности. сборник материалов V Российской научно-практической конференции. 2019. С. 48-56).

В 1968 году тренер из Ленинграда Э. Рексон соединил обычную пару ласт, т.е. связал ноги спортсмена в нижней части стопы, а образовавшуюся снизу плоскость приклеил к резиновой пластине. Сама пластина истончалась от галоши до конца плавника. В такой новинке его ученик О. Тихоненко выступал в Москве зимой 1968 года. Это было первое спортивное выступление с моноластой на серьезных соревнованиях. Тем временем Б. Поротов изготавливает новую моноласту с клиновидным поперечным сечением. С весны 1969 года Надежда Турукало, ученица Б. Поротова, совершила «марш победы» в модернизированной моноласте, последовательно выигрывая практически все короткие дистанции, начиная с прыжков в воду на 50 м, и стала чемпионкой Казахстана, а затем последовательно чемпионкой и рекордсменкой мира, Европа и СССР. Естественно, они перешли от ныряния к плаванию в моноласте на поверхности воды. С тех пор был создан и начал оттачиваться новый метод скоростного подводного плавания - «дельфин». С 1971 года мужчины также выступают в моноласте. Первым это сделал Александр Салмин из Новосибирска (Филиппова, Е.О. Методические аспекты обучения пловцов скоростному плаванию в ластах // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием. В 3-х томах. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой. 2019. С. 93-95).

На рис.1.1 представлен вариант классической моноласты, используемой в тренировочном процессе.

Рисунок 1 – классическая моноласта, используемая в процессе подготовки в скоростном плавании в ластах

На современном этапе появились новые возможности повышения эффективности в использовании моноласты в работе с детьми. Три года назад тренером и авторитетным производителем плавательного снаряжения Олегом Пудовым была изобретена моноласта «Powerfins» (рис.2).

Рисунок 2 – Моноласта «Powerfins»

В отличие от классической моноласты, моноласта «Powerfins» изготовлена из высокотехнологичного полимера ТЭП, который обладает существенными преимуществами в плавучести по сравнению с резиной. Ребра жесткости на моноласте «Powerfins» Помогают направлять сход воды с лопастей и позволяют повысить степень устойчивости в воде. Помимо этого, насечки в виде небольших волн между рёбрами жесткости способствуют образованию микро-пузырьков воздуха, что также улучшает сход воды с лопастей и повышает скорость пловца.

Список литературы

1. Абрамова, Г. С. Психология развития и возрастная психология. Учебник. — М.: Прометей. 2017. – 708 с.
2. Абсалямов Т. М., Булгакова Н. Ж., Васильев В. С., Гониянц С. А. Плавание с методикой преподавания. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2018. - 304 с.
3. Авдиенко, В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. – Москва : ИТРК, 2019. – с.230
4. Амурская, Е.Н. Специальная физическая подготовка в воде спортсмена-пловца в скоростных видах подводного плавания // АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА. XV Международная научно-практическая конференция. Уфа, 2021. С. 77.
5. Белова, О. А. Анатомия и физиология детей младшего и дошкольного возраста / О. А. Белова // Хроники объединенного фонда электронных ресурсов Наука и образование. – 2014. – № 10(65). – С. 35.
6. Бугров, Я.С. Отличительные особенности классического плавания и плавания в ластах // Дети. Спорт. Здоровье. Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии. Под ред. Р.Н. Дорохова. Смоленск, 2017. С. 89-91.
7. Булгакова, Н. Ж., Попов О. И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. Академия, 2014. – 320 с.
8. Булгакова, Н.Ж. Плавание. Учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. – Москва : ИНФРА-М, 2019. – 70 с.
9. Булгакова, Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения : метод. рекомендации / Н.Ж. Булгакова ; Всерос. федерация плавания. - М.: Спорт, 2016. – 68 с.
10. Гайворонский, И. В. Анатомия и физиология человека: Учебник / И.В. Гайворонский. – М.: Академия, 2019. – 208 с.
11. Гончар, И. Л. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования : монография. - Ч. 1. / И. Л. Гончар. - Одесса : «АСТРОПРИНТ », 2005. – 524 с.
12. Григорьева, Д.Е. Основные особенности техники преодоления дистанции в скоростном плавании в ластах // Тезисы докладов XXXI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Материалы конференции. 2014. С. 46-47.
13. Гумеров, Р. А. Теория и методика обучения плаванию : Учебное пособие / Р. А. Гумеров. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015. – 64 с.
14. Дворкин, Л. С. Естественно-научные основы спортивно-оздоровительной деятельности человека / Л.С. Дворкин, А.А. Тарасенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Учебное пособие. Краснодар: ФГОУ ВО КГУФКСТ, 2017. - 376 с.
15. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : Учебник / А. О. Дробинская. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2017. – 414 с.
16. Дудченко, О.А. Физический статус пловцов в ластах 11-12 лет // ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ: ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ. Сборник материалов XIV Региональной научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и магистрантов. 2018. С. 93-94.
17. Дудченко, П.П. Современные подходы к определению содержания подготовки юных пловцов в ластах в годичном макроцикле с учётом их моноустойчивости // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 4. С. 18-20.
18. Дудченко, П.П. Факторы, определяющие необходимость внедрения инновационных программ тренировки в систему подготовки квалифицированных пловцов в ластах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 144-147.
19. Дьякова, Е.Ю. Адаптационные особенности сердечно-сосудистой системы спортсменов, занимающихся подводным плаванием в ластах // Теория и практика физической культуры. 2016. № 12. С. 82-84.

20. Есаков, С. Е. Возрастная анатомия и физиология: Курс лекций / Удмуртский государственный университет: Издательство Юрайт, 2010. – 196 с.
21. Жданов, В.В. История конструирования, патентования и производства спортивных ластов для плавания (1930 - 2020) // Вестник Томского государственного университета. История. 2021. № 70. С. 180-187.
22. Жданов, В.В. Краткая история конструирования и производства спортивных ластов для плавания // Экологические, гуманитарные и спортивные аспекты подводной деятельности. сборник материалов V Российской научно-практической конференции. 2019. С. 48-56.
23. Иванов, А.И. Возрастные особенности формирования техники плавания с моноластом // Омский научный вестник. 2009. № 6 (82). С. 160-162.
24. Казанова, И.В. Применение специального тренажёра в тренировочном процессе пловцов в ластах // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Сборник статей по материалам XII научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2022. С. 94-98.
25. Казызаева, А. С. Применение игрового метода на занятиях плаванием в группах начального обучения плаванию / А.С. Казызаева / Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. 2015. т. 3. № 1. С. 91- 98
26. Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. – Москва : Книга по Требованию, 2019. – 9-10 с.
27. Катунцева, А. А. Плавание для детей разного возраста / А. А. Катунцева, О. И. Хрущ // Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе : АмГПГУ, 2015.
28. Козлов, А. В. История развития плавания : учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, Т. В. Рыбьякова; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2008. - С. 3-31
29. Кукушкина, А.А. Оценка дистанционной специализации спортсменов в плавании с моноластой // ИННОВАЦИОННЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: ТЕОРИЯ, МЕТОДОЛОГИЯ, ПРАКТИКА. сборник статей XXI Международной научно-практической конференции : в 2 ч.. Пенза, 2020. С. 157-160.
30. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин, Д. Делвз. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 76 с.
31. Лобченко, Д.А. и др. Степень влияния моноласта различной жёсткости на результат в скоростном плавании в ластах // ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ XLV НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ ВУЗОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА. 2018. С. 83.
32. Маргазин, В.А. Современные аспекты долгосрочной адаптации к физической нагрузке юных пловцов в ластах в двухгодичном тренировочном макроцикле // Спортивная медицина: наука и практика. 2017. Т. 7. № 3. С. 27-31
33. Миронов, А.А. Современное состояние научной деятельности в области подводного спорта (плавания в ластах) // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Национальный исследовательский Томский политехнический университет. 2015. С. 147-148.
34. Реди, Е.В. Характеристика тренировочного процесса в скоростном плавании в ластах // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ. материалы IV всероссийской научной конференции. ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта». Чурапча, 2020. С. 119-123.
35. Румянцева, С.А. Планирование спортивной подготовки пловца / С.А. Румянцева // Планирование спортивной подготовки. – 2020. – № 1. – С. 3
36. Сауров, Е.А. Сравнительный анализ техники плавания в моноласте пловцов-подводников высокой квалификации как руководство к обучению спортсменов младших спортивных разрядов // Перспективы науки и образования. 2018. № 3 (33). С. 192-197.
37. Таблица нормативов по плаванию в ластах и подводному плаванию: URL: <http://frs24.ru/st/plavanie-v-lastah-normativ/>
38. Теория и методика плавания: учебник / Чертов Н.В. — Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. — 452 с.
39. Филиппова, Е.О. Методические аспекты обучения пловцов скоростному плаванию в ластах // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием. В 3-х томах. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой. 2019. С. 93-95.
40. Черкашин, В. В. Использование игровых заданий при обучении технике плавания / В. В. Черкашин // Молодой исследователь: вызовы и перспективы : Сборник статей по материалам LXXIV международной научнопрактической конференции : Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука", 2018. – С. 122-125.

41. Щербакова, М. А. Физическое развитие детей и подростков: методические рекомендации / М. А. Щербакова. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2017. – 56 с.
42. Ямковая, Д.А. Инновационный подход в создании моноласт и возможность коммерциализации // МОЛОДЫЕ УЧЕНЫЕ В РЕШЕНИИ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ НАУКИ. сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. под общей редакцией Ю. Ю. Логинова. Красноярск, 2020. С. 1121-1123.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/288994>