

# ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ: АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ И НАПРАВЛЕНИЙ ОПТИМИЗАЦИИ



**Минаикова К.А.**

Белорусский государственный университет физической культуры



**Башлакова Г.И.**

канд. пед. наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры

В статье представлены результаты анкетирования квалифицированных пловцов, направленного на анализ особенностей организации учебно-тренировочного процесса. Исследование позволило выявить ключевые тенденции и противоречия в области целеполагания, причин завершения спортивной карьеры, самооценки технической и физической подготовленности, а также отношения спортсменов к специальной физической подготовке на суше и их участию в планировании тренировочных программ. На основе полученных данных определены основные направления для оптимизации учебно-тренировочного процесса в плавании.

**Ключевые слова:** спортсмены; плавание; анкетирование; специальная физическая подготовка; спортивная мотивация; самооценка уровня подготовленности; учебно-тренировочный процесс.

## ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS FOR HIGHLY QUALIFIED SWIMMERS: ANALYSIS OF THE PROBLEMS AND OPTIMIZATION DIRECTIONS

The article presents the results of a survey of qualified swimmers aimed at analyzing the organization of the training process. The study revealed key trends and contradictions in the areas of goal setting, reasons for career termination, self-assessment of technical and physical preparedness, as well as athletes' attitudes towards dry-land strength and conditioning and their involvement in planning training programs. Based on the data obtained, the main directions for optimizing the swimming training process have been identified.

**Keywords:** athletes; swimming; survey; special physical training; sports motivation; self-assessment of fitness level; training process.

### ВВЕДЕНИЕ

Современная система подготовки в плавании характеризуется направленностью углубленной индивидуализации, поиском оптимальных вариантов тренировочных нагрузок и их сочетаний, с активным применением цифровых технологий для сбора, анализа и визуализации данных, позволяющий перевести учебно-тренировочный и соревновательный процессы на новый уровень точности, объективности и управляемости [1–3 и др.]. Однако параллельно усиливается методический и психолого-педагогический разрыв между регистрируемыми показателями спортсмена. Особенно остро это проявляется на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, когда учебно-тренировочный процесс достигает максимальной сложности, а осознанное принятие и внутренняя мотивация становятся критическими факторами достижения высоких результатов в плавании.

Современные методики требуют от спортсмена не только физиологической адаптации, но и глубокой личностной вовлеченности и понимания их смысла. Однако сохраняется противоречие между разработкой программ, которая нередко осуществляется «сверху вниз», и их восприятием целевой аудиторией – спортсменами, что приводит к снижению мотивации, формальному выполнению заданий и, как следствие, к неполной реализации тренировочных планов и преждевременному оттоку перспективных спортсменов.

В этой связи целенаправленное изучение оценок и мнений квалифицированных спортсменов становится не только механизмом обратной связи, но и необходимым научно-практическим инструментом для построения эффективной, сбалансированной и личностно-осмысленной системы спортивной тренировки, что определяет научную и практическую актуальность представленного исследования.

Методы исследования включали теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетный опрос в онлайн-формате; методы дескриптивной (описательной) статистики. Анкета открыто-закрытого типа для спортсменов-пловцов содержала 25 вопросов (предполагали выбор одного или нескольких вариантов ответа, либо свободного ответа) касающихся: автобиографических данных; целеполагания и мотивации; самооценки уровня технической и физической подготовленности; организации и содержания специальной физической

подготовки на суше и их участию в планировании тренировочных программ. На основе полученных данных определены основные направления для оптимизации учебно-тренировочного процесса в плавании.

подготовки (СФП) на суше, отношения к учебно-тренировочному процессу.

Достоверность полученных данных обеспечивалась анонимностью онлайн-анкетирования, снижающей вероятность социально желательных ответов, а внутренняя согласованность предоставленных автобиографических сведений (возраст, спортивный стаж, разряд, учреждение, статус), соответствующая нормативному развитию спортивной подготовки в плавании, позволяет считать, что респонденты внимательно относились к заполнению анкеты и давали обоснованные ответы.

Основная часть. В исследовании приняли участие 176 спортсменов-пловцов (107 девушек, 69 мужчин) из различных регионов Республики Беларусь. Выборка являлась целевой и репрезентативной для изучения групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, так как включает респондентов ключевых для спортивной карьеры возрастов: 15–16 лет – 32 человека (18,18 %), 17–18 лет – 94 спортсмена (53,41 %), 19–20 лет – 35 опрошенных (19,89 %), 21–24 года – 9 пловцов (5,11 %) и 25 лет и старше – 6 человек (3,41 %). Большинство опрошенных ( $n = 117$ , 66,48 %) имеют значительный спортивный стаж: от 8 до 13 лет, более 14 лет – 8,52 % ( $n = 15$ ) респондентов. При этом более 80 % опрошенных имеют спортивные разряды и звания: 96 человек (54,55 %) – кандидаты в мастера спорта (КМС), 47 человек (26,70 %) – мастера спорта Республики Беларусь (МС), что указывает на то, что в опросе участвовали спортсмены, достигшие уровня спортивного мастерства, на котором принимаются осознанные решения относительно спортивной карьеры и учебно-тренировочного процесса.

Большинство респондентов ( $n = 114$ , 64,77 %) представляют школы олимпийского резерва (ДЮСШ, СДЮШОР), а 34,09 % ( $n = 60$ ) – учреждения высшего звена спортивной подготовки (УОР, ГЦОР, РЦОП), что отражает основную структуру белорусской системы спортивной подготовки пловцов и охватывает ключевые этапы: от специализированной подготовки в спортивных учреждениях до выступления за сборные (национальные) команды.

Соотношение опрошенных, как в статусе действующих спортсменов (67,05 %,  $n = 118$ ), так и завершивших карьеру (32,95 %,  $n = 58$ ), позволило получить не только актуальную оценку текущей спортивной среды, но и более рефлексивную и, возможно, более минимизирующую сиюминутную субъективность.

Анализ возраста начала занятий плаванием среди опрошенных выявил характерную для современного спорта высших достижений тенденцию к ранним оздоровительно-обучающим тренировкам: значительная часть опрошенных пловцов (42,05 %,  $n = 74$ ) уровня КМС и МС начали тренироваться в дошкольном возрасте (5–6 лет), что на 1–2 года опережает нормативно установленный возраст начала этапа начальной подготовки [4, с. 7, с. 16]. При этом на возраст 7–9

лет указало 75 спортсменов (42,61 %), что согласуется с классическими положениями теории и методики о необходимости длительного (8–12 лет) учебно-тренировочного процесса для достижения спортивного мастерства, укладываясь в возраст пика физиологических возможностей (18–25 лет для пловцов) [2, 4]. Одновременно с этим выявлена группа (15,34 %,  $n = 27$ ), пришедшая в плавание в возрасте 10 лет и старше и, тем не менее, достигшая высокого квалификационного уровня, что может свидетельствовать в пользу современных методик, минимизирующих риски ранней узкой специализации и отмечающих ценность разносторонней общей физической подготовки в детском возрасте, которая может быть успешно реализована в спортивный результат в плавании в более позднем возрасте [2, 5 и др.]. Таким образом, полученные данные позволяют говорить о двух сосуществующих тенденциях:

1) «классическая» с ранним началом занятий плаванием, позволяющая освоить сложнокоординационную технику плавания на базовом уровне в чувствительный период развития необходимых физических качеств (координации, гибкости) и формирования специализированного «чувства воды»;

2) «альтернативная» с более поздним переходом в плавание после занятий другими видами спорта.

Полученные результаты по вопросу, касающегося цели спортивной подготовки действующих спортсменов ( $n = 118$ ), демонстрируют многокомпонентную структуру их мотивации. Так, наиболее частым ответом стало стремление выполнить норматив МС (44,07 %), что указывает на выбор достижимой, понятной, объективной и социально признаваемой в спортивной карьере пловца. Четверть опрошенных (25,42 %) отмечают высшую цель спортивной карьеры – стать чемпионом мира и Олимпийских игр, что отражает наличие в выборке спортсменов, обладающих мотивацией к достижению высшего уровня, которая, в свою очередь, является необходимым психологическим условием для успешности спортивной деятельности [6, с. 42]. На менее глобальные цели «стать чемпионом страны» и «стать членом национальной команды» указало по 18,64 % от числа опрошенных, что свидетельствует о выборе осознанной цели для самореализации в спорте. Важно отметить, что каждый пятый спортсмен (20,34 %) в качестве мотива указал на саму деятельность – «нравится заниматься плаванием», что подчеркивают важность комплексного формирования мотивационной сферы пловцов, где работа тренера и спортсмена над конкретными спортивными результатами не должна подменять собой задачу сохранения и развития искренней вовлеченности в вид спорта [6, с. 39].

Анализ основных причин завершения спортивной деятельности у опрошенных пловцов ( $n = 58$ ) указывает на их комплексность и взаимосвязанность, которые выходят за рамки простого нежелания продолжать тренироваться в условиях высоких тренировоч-

ных и соревновательных нагрузок. Наиболее значимыми причинами стали (допускалось несколько вариантов ответа): отсутствие динамики/ухудшение результатов (68,96 %), психологическое утомление (53,45 %), ухудшение здоровья и получение спортивных травм (48,27 %), которые напрямую ведут к снижению мотивации (43,10 %) и, как следствие, к стагнации или регрессу результатов, что, в свою очередь, усугубляется травмами. Полученный результат по другой значимой причине – подготовка и обучение в учреждениях высшего образования (31,03 %) – указывает на то, что перед спортсменом синхронно встают две макрозадачи: достижение спортивных результатов и получение профессионального образования, определяющего постспортивную деятельность. Недостаточная способность спортивной и образовательной систем предоставить форматы совмещения заставляет пловцов делать вынужденный выбор в пользу образования как более гарантированной основы будущего.

Анализ результатов по причинам завершения спортивной деятельности указывает на возможные пробелы в организации системы поддержки спортсменов: на отсутствие материального стимулирования указало 27,59 % респондентов, которая отражает проблему социально-экономической незащищенности спортсменов, не входящих в национальную (сборные) команды, что также выступает демотивирующим фактором, снижающим ценность затрачиваемых усилий в процессе тренировок; конфликтные ситуации с тренером (17,24 % опрошенных), разрушающие взаимодействие «тренер-спортсмен» и приводящие к потере доверия и смысла спортивной деятельности; высокая конкуренция (8,62 % опрошенных) свидетельствуют как о закономерном

отборе перспективных пловцов, так о постепенном уходе спортсменов из системы спортивной подготовки, несмотря на наличие потенциала для дальнейшего роста (рисунок 1).

Помимо статистического распределения ответов, ценность представляет анализ развернутых ответов респондентов. Так, один из завершивших карьеру спортсменов сформулировал системную проблему, выходящую за рамки предложенных в анкете вариантов. По его мнению, первопричина завершения спортивной деятельности в плавании кроется в «методической стагнации: учебно-тренировочный процесс сводится к многолетнему повторению однотипных программ без учета индивидуальной динамики, вариативности и специфики дистанций, отсутствию индивидуального подхода, особенно к спортсменам не из числа «лидеров» группы». Это приводит к тому, что «тренировочный процесс перестает давать развитие, и как следствие – возникает нежелание тренироваться, а затем и уход из спорта». Этот взгляд изнутри позволяет предположить, что за цифрами, отражающими «психологическое утомление» (53,45 %) и «отсутствие динамики результатов» (68,96 %), часто стоит не личностная проблема спортсмена, а ограничения в методическом сопровождении его карьеры, что указывает на профессионально-организационные недоработки системы спортивной подготовки в плавании.

Анализ полученных данных позволил выявить ключевые лимитирующие факторы, сдерживающие рост спортивного результата у опрошенных пловцов (допускалось несколько ответов):

1) снижение скорости на второй половине дистанции (52,27 %,  $n = 92$ ) и ошибки в технике при утомлении (50,00 %,  $n = 88$ ), что свидетельствует



Рисунок 1 – Причины завершения спортивной деятельности пловцов ( $n = 58$ )

о недостаточном уровне специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, стабильности и экономичности техники, возможном неадекватном распределении сил на дистанции;

2) недостаточный уровень развития физических качеств (44,32 %, n = 78) нивелирует возможность мощного финишного ускорения (38,63 %, n = 68), снижает эффективность выполнения старта (26,14 %, n = 46) и скорость выполнения поворотов (25,00 %, n = 44);

3) выявленная психологическая неустойчивость (42,61 %, n = 75), тесно связанная с недостаточным уровнем физической и технической подготовленности, подтверждает, что проблемы, возникающие при прохождении соревновательной дистанции, носят комплексный характер (рисунок 2).

Надежность технического навыка и психологического состояния напрямую зависит от прочности физического и физиологического фундамента, который закладывается и укрепляется преимущественно в ходе СФП [2, 3, 7]. Поэтому, в контексте нашего исследования, дальнейший анализ результатов анкетирования сконцентрирован на вопросах, касающихся СФП пловцов на суше как морфофункциональной основы для реализации технико-тактического мастерства в воде. Физические качества (сила, скоростно-силовые (мощность), выносливость, подвижность в суставах), лимитирующие спортивный результат, целенаправленно развиваются именно в условиях тренажерного зала, где возможны изолированное воздействие, точное дозирование и контроль [2, 3, 7].

Большинство опрошенных пловцов (75,57 %, n = 133) признают СФП на суше как «крайне важную, неотъемлемую часть подготовки в плавании»; 96,59 % (n = 170) респондентов подтверждают, что высокий уровень физической подготовленности является важным (определяющим!) фактором дости-

жения результата в плавании, но при этом «прямую связь между работой на суше и своими результатами в бассейне» отмечает 67,05 % (n = 118) опрошенных пловцов, а для 32,95 % (n = 58) спортсменов «эта связь не всегда очевидна», что указывает на разрыв между признанием важности в теории и недостаточного субъективного восприятия эффективности организованной подготовки на суше для решения обозначенных «соревновательных проблем».

Результаты анкетирования показывают, что большинство опрошенных спортсменов (70,45 %, n = 124) определились с основной специализацией (способ, дистанция) в возрасте 13–14 лет; 17,05 % (n = 30) – в возрасте 15–16 лет, т. е. к моменту опроса они имели несколько лет целенаправленной подготовки в избранной дисциплине, но при этом отмечают значительные «отстающие стороны» в соревновательной деятельности (рисунок 2), что позволяет выдвинуть предположение о недостаточной сформированности у значительного количества опрошенных пловцов прочного фундамента общей физической подготовленности и наличии дефицита в «адресной и понятной» спортсмену СФП, ориентированной на его основную соревновательную дистанцию.

Только 30,68 % (n = 54) опрошенных пловцов оценивают свой уровень физической подготовленности как высокий, большинство (60,23 %, n = 106) – как средний, что коррелирует с самооценкой уровня владения техникой избранного способа плавания: «чувствуют мощное продвижение и «опору» о воду, отмечают минимум ошибок» лишь 35,23 % (n = 62) спортсменов, на средний уровень указало 56,82 % (n = 100), на низкий уровень («не хватает технической согласованности движений») – 7,95 % (n = 14). Полученные результаты подтверждают реальную основу формирования «слабых мест» в подготовке, которые впоследствии сдерживают рост спортивного результата.



Рисунок 2 – Факторы, сдерживающие рост спортивного результата у пловцов (n = 176)

Анализ ответов на вопросы, касающихся участия в планировании тренировочных заданий (61,36 %,  $n = 108$  – «не участвуют») и способности самостоятельно правильно выполнять комплекс силовых упражнений (56,82 % – «лишь частично уверены»; 10,23 % – «нуждаются в постоянном визуальном контроле тренера») позволил выявить доминирование пассивно-исполнительской позиции пловцов при недостаточном знании техники упражнений, что свидетельствует о нарушении основополагающих педагогических принципов спортивной тренировки (сознательности, активности и индивидуализации) [8, с.193], а также психологических условий их реализации [6, с. 142]. Это напрямую ограничивает перенос тренировочного эффекта в соревновательную деятельность и повышает риск травм. Таким образом, повышение эффективности СФП невозможно без пересмотра роли спортсмена – от объекта воздействия к сознательному соучастнику учебно-тренировочного процесса, который понимает решаемые задачи и владеет техникой применяемых упражнений.

Вместе с тем, полученные результаты анкетирования по вопросам выполнения разминки и применения упражнений «силового характера» в соревновательной разминке на суше (89,77 %,  $n = 158$  – «всегда выполняют разминку перед тренировкой»; 64,77 % ( $n = 114$ ) – «всегда используют на соревнованиях»), указывают, что в обследуемой выборке успешно сформирована и закреплена важнейшая базовая привычка осознанной подготовки организма к нагрузке. Спортсмены демонстрируют понимание того, что эффективная и безопасная работа в воде требует предварительной мобилизации сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем. Выполнение имитационных и изометрических упражнений с акцентом на ключевые фазы гребка у большинства опрошенных пловцов выступает осознанным ритуалом соревновательной разминки, позволяющим сконцентрироваться на правильной технике, снизить риск травм при резких стартовых усилиях [2, с. 297].

По мнению опрошенных спортсменов применяемые упражнения на суше в большей степени зависят от: «выбранной углубленной специализации» – 44,89 % ( $n = 79$ ); «задач периода годового цикла спортивной подготовки» – 40,91 % ( $n = 72$ ); «уровня спортивного результата» – 14,20 % ( $n = 25$ ). Полученные результаты находятся в соответствии с данными ранее проведенного анкетирования тренерского состава, где дифференциация средств СФП от специализации также названа ведущим, но не абсолютным фактором [9].

На наш взгляд, поиск оптимальной интеграции силовой работы на суше в микроцикл представляется на сегодняшний день далеко не завершенным, что подтверждается равномерным распределением ответов пловцами о наиболее эффективном времени ее проведения: «до плавательной тренировки» –

34,66 % ( $n = 61$ ); «после» – 25,00 % ( $n = 44$ ); «как отдельная тренировка» – 34,09 % ( $n = 60$ ); «расписание не влияет» – 6,25 % ( $n = 11$ ).

Субъективные оценки пловцами эффективности различных средств СФП представляют собой ценную информацию, связанную с их специализацией и ключевыми проблемами. Высокоинтенсивные интервальные комплексы в зале (38,64 %,  $n = 68$ ), моделирующие развитие специальной (скоростной) выносливости, закономерно воспринимаются как наиболее эффективные, так как напрямую решают проблему поддержания скорости на дистанции. Предпочтение упражнениям на развитие максимальной силы (30,68 %,  $n = 54$ ) характерно для пловцов-спринтеров, результат которых лимитирован необходимостью мощного старта, резкого ускорения и поддержания высокого темпа гребковых движений на коротких дистанциях. Акцент на развитие силовой выносливости (27,27 %,  $n = 48$ ) отражает необходимость длительного сохранения эффективной техники пловцами-стайерами, что подчеркивает признание спортсменами силовой работы как основы специальной подготовленности и понимание комплексности силовой подготовки. При этом использование статических и балансовых упражнений, необходимых для реализации силового потенциала и профилактики травм, субъективно оценивается как наименее значимые (3,41 %,  $n = 6$ ).

Анализ ответов на вопрос о возможности компенсации в недельном микроцикле 1–2 плавательных тренировок на СФП в зале выявил позицию большинства респондентов (79,55 %,  $n = 140$ ) о невозможности такой замены, что является прямым отражением сложившейся тренерской практики и сформированных убеждений спортсменов, основанных, как представляется, не столько на объективных физиологических ограничениях, сколько на недостаточной эффективности и ограниченном разнообразии существующих методик СФП. Полагаем, что целенаправленная и индивидуализированная тренировка в зале, построенная по принципу специфичности и нацеленная на ликвидацию отстающих сторон подготовленности спортсмена (мощность гребка, силовая выносливость и др.), в условиях лимита тренировочного времени может стать не просто «заменной», а более эффективной альтернативой части объема малорезультативной монотонной работы в воде, обеспечивая положительный перенос развиваемых физических качеств непосредственно в соревновательный результат.

Анализ ответов спортсменов на вопрос об условиях повышения интереса и эффективности тренировки на суше (допускалось несколько ответов), отражают запрос на изменения в организации учебно-тренировочного процесса. Так, «на разнообразие в упражнениях» указало 73,86 % ( $n = 130$ ), что свидетельствует о желании спортсменов заменить монотонность на вариативность и новизну

тренировочных средств, а «применение современного инвентаря» (54,55 %, n = 96) будут способствовать реализации тренировочных задач по повышению уровня специальной подготовленности. При этом почти половина опрошенных (46,59 %, n = 82) отмечает потребность в «объяснении тренером пользы упражнений», что подтверждает необходимость реализации принципа сознательности в учебно-тренировочном процессе, согласно которому «осознанное действие, основанное на понимании цели, несравненно эффективнее механического повторения» [8, с. 194]. Интерес к «применению подвижных игр, эстафет или соревновательных элементов» проявили 42,05 % опрошенных (n = 74), что свидетельствует о стремлении к позитивному психологическому состоянию в тренировочном процессе. Выявленное желание на «частичную или самостоятельную разработку программы тренировки» у 43,75 % указывает на наличие значимого ресурса для повышения эффективности управления подготовкой. Вовлечение спортсменов в планирование способствует формированию внутренней мотивации и более ответственному отношению к выполнению тренировочных заданий, что создает прямые предпосылки для роста соревновательной результативности.

Результаты проведенного исследования позволяют сформулировать основные направления оптимизации учебно-тренировочного процесса в плавании:

1. Методическое совершенствование и индивидуализация СФП – разработка и внедрение дифференцированных комплексов СФП для пловцов различной специализации, направленных на коррекцию отстающих компонентов соревновательной деятельности с учетом текущего уровня спортсмена и этапа его многолетней подготовки.

2. Повышение осознанности и целенаправленности тренировок – внедрение обязательной практики разъяснения тренером биомеханической и физиологической цели применяемых упражнений, их связи с техникой плавания и решением конкретной соревновательной задачи.

3. Систематическое обновление содержания тренировок – реализация принципа вариативности через планомерное обновление средств СФП и периодическое изменение методических подходов в микроциклах для профилактики психического переутомления и поддержания мотивации.

4. Внедрение современных технологий и разнообразных форм организации занятий – оснащение залов современным инвентарем для повышения специфичности, вариативности и активное использование игровых элементов в рамках СФП для формирования позитивного психоэмоционального фона.

5. Формирование активной и ответственной позиции спортсмена – обеспечение поэтапного вовлечения спортсменов (начиная с наиболее мотивированных) в процесс планирования нагрузки, анализ выполненной работы и постановку индивидуальных

задач для развития осознанной ответственности за спортивный результат.

6. Обеспечение безопасности и эффективности выполнения упражнений – обязательная организация постоянного обучения спортсменов и регулярный контроль техники выполнения упражнений СФП для предотвращения травм и повышения целенаправленности тренировочного воздействия.

7. Оптимизация соотношения видов тренировочных воздействий – рассмотрение целевой тренировки на суше как эффективной альтернативы части объема низкоинтенсивного плавания в микроцикле при условии обеспечения прямого положительного переноса развиваемых качеств в соревновательный результат.

8. Создание условий совмещения спортивной подготовки и образования – доработка программ взаимодействия спортивных и образовательных учреждений для обеспечения баланса между интенсивным тренировочным процессом и учебой, что напрямую влияет на сохранение контингента перспективных пловцов на этапе получения профессионального образования.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Воронцов, А. Р. Современная методика подготовки элитных пловцов : учеб. пособие / А. Р. Воронцов. – М. : ИНФРА-М, 2026. – 184 с.
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – 656 с.
3. Wirth, K. Strength training in swimming / M. Keiner, S. Fuhrmann, A. Nimmerichter, G. G. Haff // Int. J. Environ. Res. Public Health. – 2022. – Vol. 19, art. 5369. – P. 1–32.
4. Учебная программа по плаванию / сост. С. В. Хожемпо, А. В. Копаченя, Н. К. Коба. – Мн. : БГУФК, 2024. – 212 с.
5. Плавание : учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н. Ж. Булгаковой. – М. : ИНФРА-М, 2018. – 290 с.
6. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2019. – 352 с.
7. Ганзей, С. С. Специальная физическая подготовка квалифицированных пловцов на различных этапах подготовительного периода тренировочного макроцикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ганзей Степан Сергеевич ; Волгоград. гос. академия физ. культуры. – Волгоград, 2011. – 23 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учеб. заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.
9. Минакова, К. А. Современные тенденции в спортивной тренировке пловцов / К. А. Минакова, Г. И. Башлакова // Мир спорта. – 2025. – № 2 (99). – С. 49–53.