

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2023.35.83.017

**Формирование правильного навыка в плавании кролем на груди,
путем исправления часто встречаемых ошибок у студентов со
слабой плавательной подготовкой**

Кохан Татьяна Анатольевна

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания,
Московский государственный технический университет
им. Н.Э. Баумана,
105005, Российская Федерация, Москва, 2-я Бауманская ул., 5;
e-mail: tka.70@mail.ru

Жирнова Елена Владимировна

Доцент кафедры физического воспитания,
Московский государственный технический университет
им. Н.Э. Баумана,
105005, Российская Федерация, Москва, 2-я Бауманская ул., 5;
e-mail: elen-zhirnov@yandex.ru

Васющенко Татьяна Стефановна

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания,
Московский государственный технический университет
им. Н.Э. Баумана,
105005, Российская Федерация, Москва, 2-я Бауманская ул., 5;
e-mail: tatiana080653@gmail.com

Богатырева Светлана Сергеевна

Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Московский государственный технический университет
им. Н.Э. Баумана,
105005, Российская Федерация, Москва, 2-я Бауманская ул., 5;
e-mail: svetlana.bogatireva@gmail.com

Аннотация

В настоящее время плавание превращается в очень популярный вид двигательной активности. Стремительно развиваются такие виды спорта как водное поло, спортивное многоборье, скоростные виды подводного плавания, триатлон, марафонское плавание, заплывы в открытой воде и т.д. Во всех этих видах спорта используют кроль на груди или

его элементы. Этот стиль популярен как у спортсменов-пловцов, так и у людей различных возрастных категорий, которые используют плавание как средство оздоровления и достижения хорошей физической формы. Таким образом, кроль на груди становится наиболее популярным и востребованным стилем плавания, особенно у юношей. Пути улучшения процесса организации и проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими слабую плавательную подготовку, на сегодняшний момент остаются актуальными. В статье представлен опыт преподавателей Московского государственного технического университета им. Н.Э.Баумана по организации и проведению занятий по физической культуре со студентами 1 курса в плавательном бассейне. Основываясь на анализе предлагаемых в различных источниках материалов по обучению и совершенствованию техники плавания кролем на груди, а также на практическом опыте преподавателей, были выявлены основные ошибки при плавании кролем на груди у студентов со слабой плавательной подготовленностью. Даны методические рекомендации по исправлению наиболее часто встречающихся ошибок. Разработаны примерные планы занятий, способствующие эффективному устранению ошибок.

Для цитирования в научных исследованиях

Кохан Т.А., Жирнова Е.В., Васющенкова Т.С., Богатырева С.С. Формирование правильного навыка в плавании кролем на груди, путем исправления часто встречаемых ошибок у студентов со слабой плавательной подготовкой // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 8А. С. 172-181. DOI: 10.34670/AR.2023.35.83.017

Ключевые слова

Плавание, кроль на груди, студенты, методические рекомендации, ошибки в технике плавания кролем на груди, планы занятий, упражнения, стили плавания, совершенствование движений, правильное дыхание.

Введение

В настоящее время плавание превращается в очень популярный вид двигательной активности. Стремительно развиваются такие виды спорта как водное поло, спортивное многоборье, скоростные виды подводного плавания, триатлон, марафонское плавание, заплывы в открытой воде и т.д. Во всех этих видах спорта используют кроль на груди или его элементы. Этот стиль популярен как у спортсменов-пловцов, так и у людей различных возрастных категорий, которые используют плавание как средство оздоровления и достижения хорошей физической формы. Таким образом, кроль на груди становится наиболее популярным и востребованным стилем плавания, особенно у юношей.

На протяжении последних нескольких лет в процессе занятий физической культурой в МГТУ им Н.Э. Баумана практикуется направлять на занятия в бассейне большое количество студентов 1 курса. Основная масса из них имеет очень слабую плавательную подготовку.

Кроме того, анализ данных медицинского осмотра учащихся в вузе молодежи показал резкое увеличение количества студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

– в 2019 году на 1 курсе специальную медицинскую группу имели 1174(всего 4466)

человек, что составило 26,28%

– в 2021 году уже 1522 (всего 4596), то есть 33,33%.

– в 2022 году -1798, (всего 5343), то есть 33,65%.

На наш взгляд это связано с тем, что студенты находились продолжительное время на карантине, дистанционном обучении и вели малоподвижный образ жизни. Многие студенты перенесли инфекционное заболевание корона вирусной инфекцией и соответственно имели длительный период восстановления здоровья и физической подготовленности.

Все перечисленные выше факторы способствовали снижению общей физической подготовленности, гибкости и подвижности в суставах, способности студентов к чередованию мышечных напряжений и расслабления, что играет ведущую роль при обучении и совершенствовании техники плавания, отмеченное нами ранее [Кохан, Васющенко, 2016].

В связи с этим возрастает актуальность обучения и совершенствования техники плаванию кролем на груди и необходимость разработки оптимальной методики занятий для наиболее быстрого и эффективного формирования навыка плавания кролем на груди.

Целью данного исследования является выявление основных, наиболее распространенных ошибок, в технике плавания кролем на груди в условиях проведения занятий по физической культуре и спорту со студентами 1 курса в бассейне и устранение этих ошибок.

Основной задачей стала разработка алгоритма выявления и устранения, наиболее часто встречающихся ошибок при плавании кролем на груди.

Для решения поставленной задачи были использованы следующие методы исследования:

- Анализ методической литературы.
- Метод педагогического наблюдения.
- Опрос
- Методы математической статистики.
- Педагогический анализ

Анализ методической литературы, педагогические наблюдения тренировочного процесса у студентов и опрос профессорско-преподавательского состава кафедры, работающих в плавательном бассейне, позволил выявить наиболее часто повторяющиеся ошибки при плавании кролем на груди.

Результаты, полученные после исследования, позволили разработать рекомендации и методические указания, которые могут использовать как преподаватели, при проведении учебного процесса, так и студенты при самостоятельных занятиях плаванием. Значимость данных рекомендаций возрастает в связи с возможностью их использования на занятиях с другими возрастными группами, как при организованных занятиях, так и самостоятельно. Обучение правильной технике плавания кролем на груди на первых этапах занятий в бассейне играет важную роль в становлении данного навыка.

На основании полученных данных были предложены упражнения для исправления ошибок и составлены методические рекомендации, которые необходимо выполнять регулярно, на каждом занятии.

Основная часть

Остановимся на ошибках при плавании кролем на груди, которые связаны с положением туловища, головы и рук:

- Голова поднята высоко над водой, туловище прогнуто.
- Голова чрезмерно погружена в воду.

- Туловище согнуто в тазобедренных суставах.
- Ноги сгибаются только в коленях
- Движения ногами выполняются слишком глубоко в воде.

Ниже, в таблице 1, представлены последствия этих ошибок, причины их появления, упражнения для их исправления и методические рекомендации.

Таблица 1 – Ошибки при плавании кролем на груди

№ п/п	Ошибки	Последствия	Причины появления	Упражнения для исправления	Методические указания
1.	Голова поднята высоко над водой. Туловище прогнуто.	1. Увеличивается миделево сечение. 2. Возрастает сопротивление воды. 3. Мышцы плечевого пояса и спины напряжены	Высоко поднятая над водой голова; иногда вызвано боязнью опустить голову в воду.	- многократные выдохи в воду от 5 до 50 раз подряд. - скольжение оттолкнувшись от стенки бассейна с вытянутыми руками и опущенной в воду головой, взгляд направлен вниз. - плавание при помощи ног с доской в руках вытянутыми вперед руками и опущенным в воду лицом, выполняя выдох в воду.	Делать свободные выдохи не напрягая мышцы плечевого пояса. Если причина не в боязни, можно смотреть вперед вниз при выдохе опускать лицо в воду
2.	Голова чрезмерно погружена в воду.	Вода перекачивается через голову, сопротивление возрастает, затрудняется дыхание.	Излишне бурные движения ног, высокое положение таза и в некоторых случаях слабый контроль за положением головы	- упражняться в плавании с поднятой головой (ватерпольный кроль); - плавать с задержкой дыхания и смотреть при этом под водой вперед; - плавание кролем ногами, голова поднята над водой, вдох и выдох над водой.	На первых этапах эти упражнения можно выполнять в ластах. Следить за положением таза и амплитудой движения ног.
3.	Туловище согнуто в тазобедренных суставах ("щука")	Увеличивается сопротивление воды за счет торможения бедер	1. Чрезмерное напряжение мышц туловища 2. Расслаблены ягодичные мышцы и мышцы задней поверхности бедер	Скольжение на груди и на спине со свободными движениями ног (отрезки 15 метров и более). Повторить упражнения: - скольжение руки вдоль туловища; - скольжение с работой ногами, нарушая поверхность воды пятками («сверкая пятками»); - плавание на ногах с доской – выдох в воду - плавание на ногах кролем на спине, руки вдоль туловища, в руках доска.	Можно это упражнение выполнять в ластах, но с поднятой головой. Контролировать правильное положение тела и работу ног. При плавании на спине с помощью ног следить, чтобы область тазобедренных суставов была прижата к доске.

№ п/п	Ошибки	Последствия	Причины появления	Упражнения для исправления	Методические указания
4.	Ноги сгибаются только в коленях	Снижается эффективность продвижения.	Неправильное обучение, излишняя скованность мышц туловища и бедер (зажаты тазобедренные суставы).	Плавание на спине с помощью ног, следить за выполнением движений от бедра (лучше с доской в руках, положить ее на переднюю поверхность бедер).	Следить за правильным положением туловища в воде, если не получается отработать на суше. Пловец не должен подтягиваться к доске и коленями не подбивать доску.
5.	Движения ногами выполняются слишком глубоко в воде. Стопы не доходят до поверхности воды.	Растет сопротивление, снижается скорость плавания.	Ноги чрезмерно согнуты в тазобедренных суставах (шагообразное движение ногами).	Движения ногами кролем лежа на полу. Имитация движений ногами кролем сидя на бортике бассейна, голеностопы опущены в воду. Движения ногами в воде у борта бассейна, плавание с доской в руках в положении прогнувшись.	Напрягаем заднюю поверхность бедра и ягодицы. Следить, чтобы стопой подбрасывали воображаемый мяч, лежащий на воде. Пятки должны появляться у поверхности воды.

На основании приведенных в таблице ошибок и методических рекомендаций нами были составлены и внедрены тренировочные комплексы упражнений для студентов 1 курса со слабой плавательной подготовкой. Эти комплексы упражнений мы рекомендуем использовать в основной части занятия.

Таблица 2 - Комплекс упражнений № 1, направлен на устранение одной из основных, самых распространенных ошибок, является подъем головы высоко над водой, туловище прогнуто

Упражнение	Количество повторений
плавание на спине в полной координации	200 метров
выдохи в воду	20 раз
скольжение на груди руки вытянуты вперед, подбородок прижат к груди, на задержке дыхания	5-6 раза
выдохи в воду	20 раз
плавание кролем на груди с помощью ног руки вдоль туловища, подбородок прижать к груди	3 раз по 15 метров
выдохи в воду	20 раз
плавание кролем на груди с помощью ног руки вытянуты вперед, взгляд направлен вниз на дно	3 раз по 15 метров
выдохи в воду	20 раз
скольжение под водой с работой ног кролем на груди, руки произвольно подбородок прижат к груди	3 раз по 15 метров
выдохи в воду	20 раз
плавание кролем на груди с помощью ног с доской в руках (акцентировать внимание на положении тела, головы и ног, делать выдох в воду)	200 метров
выдохи в воду	20 раз

Таблица 3 - Комплекс упражнений №2, направлен на устранение ошибки – голова чрезмерно погружена в воду, эта ошибка так же достаточно распространена

Упражнение	Количество повторений
плавание на спине в полной координации	200 метров
выдохи в воду	20 раз
плавание кролем на груди, работая ногами, голова поднята над водой, вдох и выдох над водой	4 раза по 50 метров
выдохи в воду	20 раз
плавание кролем на груди с поднятой головой (ватерпольный кроль)	6 раз по 15 метров
выдохи в воду	выдох 20 раз
плавание кролем на груди с задержкой дыхания и смотреть при этом под водой вперед	6 раз по 15 метров
выдохи в воду	20 раз
плавание кролем на груди с поднятой головой (ватерпольный кроль)	15 метров +35 кроль в координации, всего 200 метров
выдохи в воду	20 раз
плавание кролем на груди с задержкой дыхания и смотреть при этом под водой вперед	15 метров + 35 кроль в координации, всего 200 метров

Таблица 4 - Комплекс упражнений №3 направлен на устранение ошибки Туловище согнуто в тазобедренных суставах

Упражнение	Количество повторений
упражнение «звездочка» на груди – студент напрягает мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, соединяет лопатки – на задержке дыхания	3-4 раза
скольжение на груди руки вытянуты вперед, подбородок прижат к груди, на задержке дыхания	2 -3 раза
то же с работой ног на выдохе	2 -3 раза;
упражнение «звездочка» на груди – студент напрягает мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, соединяет лопатки – на задержке дыхания	3-4 раза;
скольжение на груди руки вытянуты вперед, подбородок прижат к груди, на задержке дыхания	2 -3 раза;
то же с работой ног на выдохе	2 -3 раза;
упражнение «звездочка» на спине – студент напрягает мышцы ягодиц и задней поверхности бедра и прижимает руки к воде	2 -3 раза;
скольжение на спине	2 -3 раза;
упражнение «звездочка» на спине – студент напрягает мышцы ягодиц и задней поверхности бедра и прижимает руки к воде	2 -3 раза;
скольжение на спине с колобашкой в руках	2 -3 раза;
плавание на спине кролем с помощью ног, руки вдоль туловища	3 раз по 15 метров (ноги работают расслаблено)
плавание на спине кролем с помощью ног, руки вытянуты вперед с доской или колобашкой	3 раз по 15 метров (ноги работают расслаблено)
свободное плавание	200 метров
плавание кролем на груди с помощью ног, руки вытянуты вперед с доской или колобашкой (нарушая поверхность воды пятками, т.е. «сверкая пятками», выдох в воду).	200 метров

**Таблица 5 - Комплекс упражнений №4 направлен
на устранение ошибки - ноги сгибаются только в коленях**

Упражнение	Количество повторений
плавание на спине с помощью ног, с доской в руках, положить ее на переднюю поверхность бедер, следить за выполнением движений от бедра	6 по 50 метров
плавание на спине с помощью ног в ластах, с доской в руках, положить ее на переднюю поверхность бедер, следить за выполнением движений от бедра	6 по 50 метров
плавание на спине с помощью ног в ластах, руки вытянуты вперед, следить за выполнением движений от бедра	6 по 50 метров
плавание кролем в ластах, упражнение: руки вытянуты вперед, шесть ударов ногами, гребок правой, шесть ударов ногами, гребок левой, следить за выполнением движений от бедра	6 по 50 метров
плавание кролем, упражнение: руки вытянуты вперед, шесть ударов ногами, гребок правой, шесть ударов ногами, гребок левой, следить за выполнением движений от бедра	6 по 50 метров.

**Таблица 6 - Комплекс упражнений №5 направлен
на устранение ошибки – движения ногами выполняются слишком
глубоко в воде. Стопы не доходят до поверхности воды**

Упражнение	Количество повторений
движения ногами кролем лежа на полу	100 раз
имитация движений ногами кролем сидя на бортике бассейна, голени стопы опущены в воду	100 раз
движения ногами кролем, держась руками за борт бассейна	100 раз
плавание с доской в руках в положении прогнувшись, работая ногами кролем	6 по 50 метров
плавание с доской в руках в положении прогнувшись, работая ногами кролем, в ногах колобашка	6 по 50 метров

Нами был проведен педагогический эксперимент. 10 групп 1 курса проходили программу по обучению плаванию кролем на груди по стандартной методике – контрольная группа. Экспериментальная группа – 10 групп 1 курса проходили программу по обучению плаванию кролем на груди с учетом разработанных нами комплексов упражнений.

По окончании эксперимента был проведен опрос студентов экспериментальной группы, выявлены положительные результаты обучения.

Заключение

В заключении исследования можно сказать следующее:

- а) предложенные нами упражнения для устранения ошибок и методические рекомендации оказали положительное влияние на эффективность тренировочного процесса студентов 1 курса.
- б) освоение техники плавания кролем на груди проходило быстрее в экспериментальной группе у 40% студентов.
- в) при проведении анализа опроса учащихся в экспериментальной группе, были отмечены следующие положительные сдвиги:

- снижение напряженности и появление легкости в движениях, как при выполнении отдельных упражнений, так и при плавании кролем на груди в полной координации;
- увеличение общего объема тренировочной нагрузки за занятие;
- меньшая степень утомляемости по сравнению с началом семестра.

Все это показывает на важность овладения студентами правильной техникой плавания кролем на груди. Что способствует овладению навыком, который будет помогать им поддерживать свое здоровье, в частности сердечно-сосудистую и дыхательные системы долгие годы.

Библиография

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания. М.: Академия, 2014. 320 с.
2. Кирьянова Л.А., Демиденко О.В., Куликова Е.В. Методические основы занятий студентов оздоровительным плаванием. СПб., 2012. 45 с.
3. Козлов А.В. Обучение и совершенствование спортивных способов плавания. СПб., 2010. 246 с.
4. Кохан Т.А., Васюшенкова Т.С. Некоторые ошибки в технике плавания кролем на груди и способы их устранения // Обучение и воспитание: методики и практика 2015/2016 учебного года. Новосибирск, 2016. 180 с.
5. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. М.: Всероссийская федерация плавания, 2014. 54 с.
6. Мясоедов А.А. Спортивное плавание для всех. М., 2012. 45 с.
7. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
8. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.
9. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
10. Алексейчева Е.Ю. Формирование компетентностей будущего в открытом образовании // Развитие цифровых компетенций и функциональной грамотности школьников: лучшие практики дистанционного образования на русском языке / Материалы Международного педагогического Форума. Под редакцией М.М. Шалашовой, Н.Н. Шевелёвой. 2020. С. 15-25

Formation of the correct skill in swimming with a crawl on the chest, by correcting common mistakes in students with poor swimming training

Tat'yana A. Kokhan

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Physical Education,
Bauman Moscow State Technical University,
105005, 1, 5, Vtoraya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: tka.70@mail.ru

Elena V. Zhirnova

Associate Professor of the Department of Physical Education,
Bauman Moscow State Technical University,
105005, 1, 5, Vtoraya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: elen-zhirnov@yandex.ru

Tat'yana S. Vasyushchenkova

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Physical Education,
Bauman Moscow State Technical University,
105005, 1, 5, Vtoraya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: tatiana080653@gmail.com

Svetlana S. Bogatyreva

Senior Lecturer of the Department of Physical Education,
Bauman Moscow State Technical University,
105005, 1, 5, Vtoraya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: svetlana.bogatyreva@gmail.com

Abstract

Currently, swimming is becoming a very popular form of physical activity. Sports such as water polo, all-around sports, high-speed diving, triathlon, marathon swimming, open water swimming, etc. are rapidly developing. All of these sports use the front crawl or its elements. This style is popular both among competitive swimmers and people of various age groups who use swimming as a means of improving their health and achieving good physical shape. Thus, front crawl is becoming the most popular and in demand swimming style, especially among young men. Ways to improve the process of organizing and conducting physical education classes with students with poor swimming training remain relevant today. The article presents the experience of teachers of the Moscow State Technical University. N.E. Bauman on organizing and conducting physical education classes with 1st year students in a swimming pool. Based on the analysis of the materials offered in various sources on teaching and improving the technique of swimming on the front crawl, as well as on the practical experience of teachers, the main mistakes were identified when swimming on the front crawl among students with poor swimming preparedness. Methodological recommendations for correcting the most common errors are given. Exemplary lesson plans have been developed that contribute to the effective elimination of errors.

For citation

Kokhan T.A., Zhirnova E.V., Vasyushchenkova T.S., Bogatyreva S.S. (2023) Formirovanie pravil'nogo navyka v plavanii krolem na grudi, putem ispravleniya chasto vstrechaemykh oshibok u studentov so slaboi plavatel'noi podgotovkoi [Formation of the correct skill in swimming with a crawl on the chest, by correcting common mistakes in students with poor swimming training]. *Pedagogicheskiy zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (8A), pp. 172-181. DOI: 10.34670/AR.2023.35.83.017

Keywords

Swimming, front crawl, students, guidelines, mistakes in front crawl swimming technique, lesson plans, exercise, styles swimming, improvement movements, proper breathing.

References

1. Bulgakova N.Zh. (2014) *Teoriya i metodika plavaniya* [Theory and methodology of swimming]. Moscow: Akademiya Publ.

2. Kir'yanova L.A., Demidenko O.V., Kulikova E.V. (2012) *Metodicheskie osnovy zanyatii studentov ozdorovitel'nym plavaniem* [Methodological basis for students' recreational swimming lessons]. St. Petersburg.
3. Kokhan T.A., Vasyushchenkova T.S. (2016) Nekotorye oshibki v tekhnike plavaniya krolem na grudi i sposoby ikh ustraneniya [Some errors in front crawl swimming technique and ways to eliminate them]. In: *Obuchenie i vospitanie: metodiki i praktika 2015/2016 uchebnogo goda* [Training and education: methods and practice of the 2015/2016 academic year]. Novosibirsk.
4. Kozlov A.V. (2010) *Obuchenie i sovershenstvovanie sportivnykh sposobov plavaniya* [Training and improvement of sports swimming methods]. St. Petersburg.
5. Makarenko L.P. (2014) *Tekhnika sportivnogo plavaniya* [Techniques of sports swimming]. Moscow: All-Russian Swimming Federation.
6. Myasoedov A.A. (2012) *Sportivnoe plavanie dlya vseh* [Competitive swimming for everyone]. Moscow.
7. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014) Diagnostika i formirovanie stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya i studencheskoj molodezhi. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
8. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] *Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika*. [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.
9. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
10. Alekseicheva E.Yu. (2020) Formirovanie kompetentnostej budushchego v otkrytom obrazovanii [Formation of future competencies in open education] *Razvitie cifrovyyh kompetencij i funkcional'noj gramotnosti shkol'nikov: luchshie praktiki distancionnogo obrazovaniya na russkom yazyke / Materialy Mezhdunarodnogo pedagogicheskogo Foruma. Pod redakciej M.M. SHalashovoj, N.N. SHEvelyovoj* [Development of digital competencies and functional literacy of schoolchildren: best practices of distance education in Russian. Materials of the International Pedagogical Forum. Edited by M.M. Shalashova, N.N. Sheveleva]. pp. 15-25