



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Реализация индивидуального подхода в процессе подготовки
спортсменов-воднолыжников**

**Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) по
направлению**
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры
«Образование в сфере физической культуры и спорта»
Форма обучения «очная»

Проверка на объем заимствований:
74 % авторского текста
Работа рекомендована/не рекомендована к защите
4
зав. кафедрой
название кафедры: Физическая культура и спорт
Канд. пед. наук, доцент Жабиков В. Ю.

Выполнил (а):
Студент (ка) группы ОФ 214/225-2-2
Фамилия Имя Отчество
Еланский Павел Олегович
Научный руководитель:
уч. степень, должность
Кандидат педагогической наук, доцент
Жабиков Владислав Юрьевич

Челябинск
2020

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА ПРИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ВОДНОЛЫЖНИКОВ	8
1.1 ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ КАК ВЕДУЩЕГО КОМПОНЕНТА ПРИ ПОСТРОЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	8
1.2 МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА	16
1.3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ВОДНОЛЫЖНИКОВ	42
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	58
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА.	60
2.1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ	60
2.2 РЕАЛИЗАЦИЯ МОДЕЛИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ВОДНОЛЫЖНИКОВ	64
2.3 АНАЛИЗ И ОЦЕНКА ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ.	77
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	87
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	88
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	91

Введение

Актуальность темы исследования связана с появлением большого количества методик по построению тренировочного процесса на всех этапах спортивного совершенствования. Использование наработок выдающихся тренеров не приводит к желаемым результатам и не является правильным с педагогической и физиологической точки зрения. Каждый спортсмен является индивидом с множеством особенностей присущих только ему и тренировочный процесс должен строиться с учетом этих особенностей. Использование индивидуального подхода позволяет раскрыть потенциал каждого атлета, оптимизировать тренировочный процесс и получить желаемый результат в кратчайший срок и снизить риск травм. Чем выше мастерство спортсмена, тем индивидуальнее должен быть тренировочный процесс. На начальных этапах приобретения спортивно-технических навыков и повышения функциональной подготовленности происходит быстро и достигается простыми, общими способами. По мере увеличения результатов интенсивность тренировочных нагрузок становится предельно допустимой. При этом увеличивается вероятность травматизма, перегрузок ведущих к переутомлению и снижению работоспособности.

Еще одним важным фактом является то, что чем выше подготовленность и результаты, тем меньше остается известных и апробированных путей к дальнейшему совершенствованию. Тренеру приходится находить дополнительные резервы за счет использования индивидуальных физических и психомоторных особенностей организма спортсмена.

В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта воднолыжный спорт в части 5 пункт 11 раскрыты основные формы осуществления спортивной подготовки:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование и контроль.

Задача тренера создать условия для реализации индивидуального подхода в процессе тренировочных занятий и иметь возможность делать тренировочный процесс наиболее индивидуальным по мере роста результатов и спортивного мастерства спортсменов.

Вопросам индивидуализации и дифференциации образовательного процесса занимались такие ученые как: Г. М. Каджаспиров, А. А. Кирсановой, Г. Ф. Суворовой, И. Э. Унта, С. Д. Шевченко и другие.

По мнению Г. М. Каджаспирова индивидуальный подход в воспитании и обучении заключается в осуществлении педагогического процесса с учетом индивидуальных особенностей учащихся (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и др.). Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воспитательного воздействия с целью достижения оптимальных результатов учебно-воспитательного процесса по отношению к каждому ребенку.

Осмоловская И.М. говорила, что индивидуализация является предельным вариантом дифференциации обучения, при котором учебный процесс выстраивают, учитывая особенности не только групп, но и каждого отдельного ребенка.

Кирсановым А.А. индивидуализация обучения рассматривалась как система воспитательных и дидактических методов, которые соответствовали целям образовательной деятельности и реальным познавательным возможностям классного коллектива, отдельных групп учащихся, а также отдельных детей, что позволяет обеспечивать учебную деятельность ребенка на уровне его потенциальных возможностей, учитывая цели обучения.

На данный момент существует множество научных исследований по вопросу индивидуализации образовательного процесса. Однако, индивидуальный подход при подготовке спортсменов изучен в недостаточной мере, и нуждается в дальнейшем исследовании.

Цель исследования: разработать модель реализации индивидуального подхода и внедрить ее в тренировочный процесс спортсменов-воднолыжников.

Объект исследования: тренировочный процесс юных воднолыжников.

Предмет исследования: реализация индивидуального подхода при обучении детей технике спортивных движений.

Гипотеза: Мы считаем, что использование индивидуального подхода в тренировочном процессе спортсменов воднолыжников, повысит эффективность тренировочного воздействия и приведёт к улучшению результатов.

Задачи исследования:

- Анализ литературы по теме: реализация индивидуального подхода в процессе обучения детей
- Разработать модель реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов-воднолыжников.
- Внедрить модель реализации индивидуального подхода в тренировочный процесс спортсменов-воднолыжников

База Исследования:

ДЮСШ «Олимпия» г. Снежинск Челябинская область.

Этапы исследования:

I этап: Анализ и обобщение научно-методической литературы с целью теоретического обоснования проблемы и поиска методик реализации индивидуальной подготовки спортсменов в процессе тренировочных занятий.

II этап: Разработка и внедрение модели реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов-воднолыжников.

III этап: Анализ проделанной работы и экспериментальное обоснование эффективности модели реализации индивидуального подхода.

В работе использовались **методы исследования:** теоретические (анализ, синтез, обобщение, сравнение); эмпирические (наблюдение, изучение результатов); методы математической статистики.

Научная новизна:

- Разработанная модель реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов-воднолыжников включающая в себя четыре основных компонента: индивидуальные нагрузки при построение тренировочного процесса, Индивидуальные средства тренировки, индивидуальные типологические особенности, контроль;
- На основе модели реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов-воднолыжников обоснованная система построения тренировочных занятий в соответствии с двигательной предрасположенностью спортсменов и избранной дисциплиной;
- Разработаны методологические поёмы управления тренировочным процессом.

Практическая значимость: Разработана модель реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов-воднолыжников. Данная модель может быть адаптирована под множество индивидуальных или командных видов спорта, имеющих несколько дисциплин, также модель подходит для подготовки спортсменов любого возраста, с единственной оговоркой, что по мере совершенствования профессионального мастерства спортсмена необходимо увеличивать степень индивидуального подхода в процессе тренировочного занятия. Разработанная модель реализации индивидуального подхода может быть применена тренерами как для планирования тренировочного процесса, так и для практической реализации. Собранные теоретические и фактические материалы могут быть использованы в виде методологических рекомендаций.

ГЛАВА 1. Теоретические аспекты реализации индивидуального подхода при подготовки спортсменов-воднолыжников

1.1 Общее понятие индивидуализации как ведущего компонента при построении тренировочного процесса

Проблемы оптимизации построения тренировочного процесса достаточно широко обсуждаются специалистами в области теории и методики физического воспитания. Рассматриваются различные варианты, как совершенствования структуры тренировочного процесса, так и его содержания. В последнее время многие ведущие специалисты пришли к мнению, что при организации тренировочного процесса следует обращать больше внимания на индивидуальные особенности занимающихся и, основываясь на этих особенностях, строить структуру тренировочного процесса.

Назвать данный подход чем-то совершенно новым будет не правильно, так как он уже применялся в образовании (педагогике). Историографии индивидуализации и дифференциации обучения в отечественной и зарубежной педагогике в разное время уделялось внимание в работах таких учёных и педагогов, как Э. А. Аксёнова, П. П. Болонский, М. В. Богуславский, И. М. Воскресенская, Б. Л. Вульфсон, А. В. Головин, А. Н. Джуринский, М. В. Кларин, М. П. Пальянов, А. В. Перевозный, Г. А. Сикорская, Н. В. Смирнова, К. Е. Сумнительный, Ю. А. Тарасова и др.

В общем, можно выделить пять условных этапов в истории развития идей индивидуализации обучения.

На первом этапе развития этой идеи рассматривалась, в первую очередь, способность учителя строить образовательный процесс с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и связывалось с педагогическим мастерством конкретного учителя.

Второй этап характеризуется высоким интересом педагогического сообщества к вопросам дифференциации и индивидуализации образования. Этот период активного экспериментального развития идеи индивидуализации обучения. Его характерные черты: развитие педагогики и

психологии; рост практических знаний об индивидуальных особенностях учащихся; дифференциация школ; преобладание опоры на особенности учащихся; использование психологических методов для обоснования необходимости индивидуализации обучения и проведение экспериментальной работы; широкое внедрение в практику экспериментальных форм индивидуализации обучения; опора на проектный метод; повышение значимости самостоятельной работы учащихся; объединение детей разного возраста и уровня подготовки в состав подвижных групп.

Третий этап характеризуется ослаблением темпов развития данной идеи за рубежом, что было связано с социально-экономическими причинами и полным отказом от идеи индивидуализации обучения в России (Советском Союзе) в соответствии с действующей идеологией.

Четвёртый этап начинается с 50-х годов XX века, когда интерес к вопросам индивидуализации возвращается. Именно четвёртый этап является основным периодом накопления теоретической и практической базы индивидуализации обучения, в рамках которого теория развивалась более быстрыми темпами, чем практика. Его характерные черты: рост теоретических знаний об индивидуальных особенностях учащихся, изучение индивидуализации обучения на стыке педагогики и психологии, основной тип дифференциации – дифференциация школ и принципиально различающихся потоков или учебных планов отдельных учащихся, рассмотрение в качестве двух основных причин необходимости индивидуализации обучения потребности в преодолении неуспеваемости и содействие учащимся в подготовке к продолжению обучения. Влияние информатики на построение алгоритмов индивидуализированного обучения [22].

Пятый этап начинается с 90-х гг. XX века, когда индивидуализация обучения начинает рассматриваться, в первую очередь, с точки зрения личностного и профессионального самоопределения учащихся. Этот период продолжает накопление теоретической и методической базы индивидуализации обучения наряду с расширением практического

применения ее принципов. Его характерные черты: переход Российской школы от унитарности к вариативности; рассмотрение в качестве основной причины необходимости индивидуализации обучения, содействие личностному и профессиональному самоопределению учащихся, усилившееся разграничение понятий «дифференциация» и «индивидуализация», утверждение в массовой образовательной практике идей гуманизации и демократизации образования; информатизация образовательного процесса; требование к изменению основной функции учителя, выступающего преимущественно в качестве консультанта, тьютора; повышение значимости психолого-педагогического сопровождения учащихся [22].

Индивидуализация понимается, как практическая организация педагогического процесса, строящаяся на индивидуальном подходе в процессе обучения. За последнее время проблеме индивидуализации было посвящено много педагогических работ А. А. Кирсанова, Г. Ф. Суворовой, И. Э. Унт, С. Д. Шевченко и других авторов. В трудах педагогов определены содержание и структура данной проблемы, предложены пути и средства ее решения.

Рассмотрим мнения разных педагогов об индивидуализации:

И. М. Осмоловская «индивидуализация – это предельный вариант дифференциации, когда учебный процесс строится с учетом особенностей не групп, а каждого отдельно взятого ученика».

И. М. Чередов «с точки зрения дидактических соотношений следует понимать индивидуализацию обучения, как принцип процесса обучения, а дифференцированное обучение на уроках – как конкретную форму организации обучения, представляющую оптимальные условия для реализации этого принципа в условиях классно-урочной системы».

А. А. Кирсанов рассматривает индивидуализацию учебной работы, как «систему воспитательных и дидактических средств, соответствующих целям деятельности и реальным познавательным возможностям коллектива класса, отдельных учеников и групп учащихся, позволяющих обеспечить учебную

деятельность ученика на уровне его потенциальных возможностей с учетом целей обучения».

Понятие индивидуализация может встречаться не только при обучении детей, но и в процессе спортивной тренировки. Оно включает в себя различные компоненты. В. Г. Никтишкин подразделяет индивидуализированный подход на три основные части:

- 1) Индивидуализированные средства тренировочного процесса;
- 2) Индивидуальные нагрузки при построении тренировочного процесса;
- 3) Проблема индивидуализации спортивной одаренности [57].

Не следует принимать индивидуализированный подход в тренировочном процессе, как основную величину. Доля индивидуального подхода к отдельно взятому спортсмену со стороны тренера должна возрастать по мере роста спортивных результатов спортсмена, и как следствие, повышение спортивной квалификации.

Следует более тщательно подходить к индивидуальным особенностям юных спортсменов уже на этапе начальной спортивной специализации, выявить и развить у детей те способности, которые позволят в дальнейшем достичь максимально возможных результатов, что оптимизирует систему многолетней тренировочной работы юных спортсменов.

В процессе тренировочного занятия двигательные умения детьми усваиваются индивидуально, однако процесс усвоения может совпадать у детей из определенных групп. В тренировочном процессе можно выявить общее в индивидуальном развитии детей. Как правило, при планировании и реализации тренировочного процесса, учитываются индивидуальные особенности групп юных спортсменов по схожим признакам:

1. Генетическая предрасположенность
2. Индивидуальные особенности строения тела
3. Функциональные показатели.

Е. Н. Комисарова и Е. Н. Чернышева, выделяя данные признаки, считают, что они определяют проявление физических качеств, оказывают влияние на адаптацию организма к различным условиям тренировочных и соревновательных воздействий [72].

Основным методом для изучения индивидуальных особенностей спортсменов является планомерное систематическое наблюдение, беседы на различные темы, дополнительные спортивные задачи, анализ способов рассуждения ребенка и его взаимодействия в коллективе. Главным для тренера является всестороннее изучение ребенка, выявление и развитие его положительных качеств и подавление отрицательных. В этом состоит понимание индивидуального подхода.

В учебных пособиях по педагогике индивидуальный подход рассматривается, как один из важнейших принципов обучения. Во-первых, он предоставляет возможность подчеркивать необходимость систематического учета, индивидуальную неповторимость в личности каждого спортсмена. Во-вторых, в индивидуальном подходе нуждается каждый ребенок без исключения. В-третьих, индивидуальный подход является активным, формирующим и развивающим принципом, и предполагает творческое развитие индивидуальности детей.

Индивидуализация тренировочного процесса определяется как построение тренировочного занятия, используя при этом любые формы и методы учета индивидуальных особенностей спортсменов.

В связи с этим принципом от тренера требуются определенные умения:

- 1) Постоянно изучать и понимать индивидуальные особенности темперамента, черты характера, взгляды, вкусы и привычки спортсменов
- 2) Уметь диагностировать и понимать реальный уровень сформированности таких важных качеств личности, как образ мышления, мотивы, интересы, установки, направленность личности, отношение к жизни и труду, ценностные ориентации, жизненные планы
- 3) Уметь привлекать каждого спортсмена к посильной, и постоянно усложняющейся по трудности спортивной деятельности, обеспечивающей прогрессивное развитие личности
- 4) Своевременно выявлять и устранять причины, которые могут помешать достижению цели, а если этого сделать не удалось –

оперативно изменить тактику тренировочного занятия в зависимости от новых сложившихся условий и обстоятельств

- 5) Максимально опираться на собственную активность личности;
- 6) Уметь сочетать воспитание с самовоспитанием личности, помогать в выборе целей, методов, форм воспитания
- 7) Развить самостоятельность, инициативу деятельности детей не столько руководством, сколько умением организовывать и направлять ведущую к успеху деятельность.

Научно доказано, что эффективность тренировочного процесса будет выше, если целенаправленно воздействовать на определенные стороны подготовки юных спортсменов, способствовать развитию более выраженных физических качеств.

В работах В. Н. Калинина говорится о том, что на ранних этапах многолетней спортивной подготовки, в частности на этапе начальной спортивной специализации, индивидуализация тренировочного процесса связана с классификацией и учетом морфофункциональных особенностей и двигательных способностей занимающихся, оценкой темпов их развития. Следует разрабатывать интегральную оценочную систему темпов способностей к овладению различных упражнений и форм двигательных навыков, исследование индивидуальных свойств нервной системы и темперамента [76].

Г. М. Черкасов считает, что следует разрабатывать специальные комплексы физических упражнений, которые в наибольшей степени будут способствовать развитию юных спортсменов, с учетом их индивидуальных способностей на основе различной двигательной предрасположенности.

Под индивидуальными особенностями следует понимать совокупность морфологических, физиологических, психологических особенностей развития и функционирования спортсмена. Так же следует выделить такое понятие, как индивидуальные возможности, то есть то, что способен показать и продемонстрировать спортсмен в условиях индивидуального развития.

С. М. Блинков считает, что индивидуальные особенности развития физических качеств можно определить лишь путём тренировочного

процесса, когда на базе совершенствования более развитых двигательных способностей происходит развитие сопутствующих [32].

Помимо природных особенностей спортсмена на него так же влияет значение социального фактора. Принцип индивидуализации является важнейшим психолого-педагогическим принципом. Природная и приобретённая индивидуальность в совокупности, являются основой для максимального раскрытия потенциала спортсмена и достижение максимально доступных достижений, что является одним из основных принципов спортивной тренировки. Поэтому тренер должен владеть не только основами психологии, педагогики, медико-биологических дисциплин, но и выделять, и вести учёт индивидуальных характеристик каждого отдельно взятого спортсмена, используя индивидуально-личностный подход при взаимоотношениях с юными спортсменами. «При правильном использовании биологического и социального, природной одарённости и трудолюбия, оптимального сочетания средств и методов в системе подготовки, а также взаимодействие в системе тренер-спортсмен можно добиться результатов вдвое быстрее обычного [58].

Индивидуализация – это такое построение процесса физического воспитания, и такое использование его частных средств, методов и форм знаний, при которых осуществляется индивидуальный подход к спортсменам, и создаются условия наибольшего развития их способностей к учению [51].

Адаптационные возможности организма у каждого спортсмена могут иметь существенное развитие к разнонаправленным нагрузкам, что предполагает соизмерение и планирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей организма и реакций на предлагаемую нагрузку. Это связано, прежде всего, с возрастными особенностями организма юных спортсменов (11-12 лет). Показатель ЧСС является основным критерием контроля и регуляции направленности и интенсивности тренировочных нагрузок [44].

Многие специалисты в области теории и методики физического воспитания занимались исследованием процессов адаптации к физическим нагрузкам, вариативностью тренировочного процесса.

О. И. Касаев считает, что познание свойств процесса адаптации позволит целенаправленно подбирать воздействия, и регулируя их частоту, интенсивность, длительность, количество повторений осознанно, формировать новые качественные признаки двигательной функции человека, то есть программировать и осуществлять ее развитие в заданном направлении с намеченными промежуточными и конечными результатами.

Таким образом мы пришли к выводу, что вопрос индивидуализации построения тренировочного процесса в настоящее время приобретает все большую актуальность среди специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта и ряда тренеров. В первую очередь это обусловлено поиском новых возможностей повышения эффективности тренировочного процесса и, как следствие, роста спортивных результатов. На данный момент существует множество научных исследований по вопросу индивидуализации образовательного процесса. Однако, индивидуальный подход при подготовке спортсменов изучен в недостаточной мере, и нуждается в исследованиях.

1.2 Модель реализации индивидуального подхода

Раскрытие понятия «педагогическое моделирование» необходимо начать с термина «модель». Модель – это искусственно созданный объект в виде схемы, физических конструкций, знаковых форм или формул, который, будучи подобен исследуемому объекту (или явлению), отображает и воспроизводит в более простом и огрубленном виде структуру, свойства, взаимосвязи и отношения между элементами этого объекта [11].

Невозможно представить, как человечество в своей деятельности (образовательной, научной, технологической, художественной) сможет обойтись без моделей окружающего мира. Точные правила построения модели сформировать невозможно, однако к XXI веку человечество накопило богатый опыт моделирования и использования различных объектов и процессов. Процесс создания модели непрерывен также, как и развитие науки.

Метод моделирования даёт возможность объединить эмпирическое и теоретическое в педагогическом исследовании – сочетать в ходе изучения педагогического объекта эксперимент, построение логических конструкций и научных абстракций.

Педагогическое моделирование – это разработка и создание формальной модели педагогического процесса или его составляющих, отражающей основные идеи, методы, формы, средства, приемы и технологические решения, которые в дальнейшем подлежат экспериментальному изучению в условиях реального педагогического процесса [11].

Для реализации принципа индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов воднолыжников была разработана модель.



Рисунок 1 - Модель реализации индивидуального подхода

В основу разработки модели реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов-воднолыжников были положены следующие принципы: принцип научности, принцип системности и принцип комплексного подхода.

Под принципом понимаются основные исходные положения какой-либо теории или науки в целом, это основные требования, предъявляемые к чему-либо.

Принцип научности – это принцип, предусматривающий раскрытие причинно-следственных связей между предметами, явлениями, процессами, событиями, а также обязательное включение в содержание образования только актуальной и современной информации, отвечающей современному уровню развития науки.

Основная цель принципа научности – донести до обучающихся понимание того, что все в мире подчинено законам, а их знание обязательно для каждого члена общества.

Принцип научности предусматривает наличие научного познания, которое дает возможность осуществить переход от явления к его сущности. По своей природе познание - достаточно сложный и противоречивый процесс. Познания окружающего мира и действительности могут быть верными или не верными. Это зависит от того, какие знания дети получают в процессе обучения. Так, если они получили знания только о внешних свойствах предметов и явлений, то их знания невозможно с достоверностью назвать научными, скорее они донаучные.

Реализация принципа научности на практике требует соблюдения ряда правил и условий:

- 1) Весь материал, включаемый преподавателем в содержание обучения должен соответствовать современным достижениям науки. При необходимости упрощения сложного учебного материала или определенных научных положений, необходимо следить за тем, чтобы не искажалась научная сущность.
- 2) Научные элементарные знания об окружающем мире, полученные учащимися в младшем возрасте не должны отвергаться в процессе дальнейшего обучения, а напротив, должны расширяться и обогащаться. Основная терминология должна быть единой на протяжении всего учебного процесса.

- 3) Во время обучения преподаватель должен знакомить обучающихся с новейшими достижениями в области науки и техники, происходящими дискуссиями в научной области, выдвинутыми и разрабатываемыми теориями и гипотезами. Ознакомление должно осуществляться в доступной и понятной форме. С этой целью преподавателю следует включать обучающихся в самостоятельные исследования, такие, как научные наблюдения, экспериментирование, работа с учебной и научной литературой, самостоятельное выдвижение научных проблем и возможные пути их разрешения.
- 4) При знакомстве обучающихся с отдельными явлениями в области науки, необходимо не только их правдивое и истинное толкование, но и знакомство с различными точками зрения на данные научные явления. Проведение дискуссий, обсуждение рассматриваемых точек зрения, высказывание собственных идей и мнений по рассматриваемому вопросу.
- 5) Изучение закономерностей развития объективности окружающего мира у учащихся должно формировать научное мировоззрение и общее видение действительности.
- б) Ознакомление обучающихся не только с действительными научными фактами и явлениями, но и разоблачение разнообразных лженаучных и ошибочных теорий, взглядов, идей и представлений. Необходимо осуществлять их обсуждение, выдвижение собственных мыслей и идей по поводу их появления и возможной значимости в тех или иных научных открытиях.

Системный подход в педагогике требует отношения к педагогике как к целостной системе, то есть совокупности структурированных и взаимосвязанных между собой частей. Данный подход является более качественным и современным, в сравнении с традиционным предметным подходом. Он пришел на смену функциональному и аналитическому подходам, в которых части целого рассматривались как изолированные и самостоятельные компоненты. Любой системный подход, в том числе и в педагогике, определяется следующими основными принципами:

- целостностью,
- иерархичностью,
- множественностью,
- структуризацией,
- системностью.

Принцип системности является объединяющим для остальных принципов, согласно ему каждый объект обладает всеми признаками системы. Современная концепция педагогического системного подхода сильно отличается от концепции прошлых веков, но основа была заложена именно тогда [47].

Комплексный подход – это принцип организации и проектирования продуктивного функционирования педагогических процессов и систем.

Сущность комплексного подхода заключается в том, что он касается проектирования всех сторон и аспектов воспитательно-образовательной деятельности, а также оказывает влияние на различные факторы воспитания и образования.

По своей природе комплексный подход очень близок к системному. В первую очередь это связано с тем, что он также требует от организатора соблюдать взаимосвязь и взаимодействие всех компонентов и процессов педагогической системы. К компонентам педагогической системы относятся образовательные организации района, города, области и т.д. Процессами педагогической системы являются её цели, задачи, принцип, содержание, средства, методы и формы. При организации педагогического процесса в рамках комплексного подхода важно выделить системообразующие компоненты и ведущие звенья. Это необходимо для того, чтобы комплекс был органичен, а взаимосвязь между всеми элементами и компонентами была менее автономной, чем вся система [50].

Реализация индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов-воднолыжников основывается на таких подходах, как: личностно-ориентированный, компетентностный, деятельностный.

Личностно-ориентированный подход основывается на том, что создаются условия для полноценного проявления и, соответственно,

развития личностных функций обучающихся. В связи с этим главной целью тренировочного процесса становится личность, а не то, что можно от неё получить. Главным условием для организации личностно-ориентированного подхода, а соответственно, условием проявления личностных способностей ребенка, ученые считают создание личностно-ориентированной ситуации – познавательной, учебной, жизненной. «Есть только один способ реализовать личностный подход в обучении – сделать обучение сферой самоутверждения личности. Личностно-утверждающая ситуация - эта та, которая актуализирует силы ее саморазвития» [68].

«Быть личностью, - считает В.В.Сериков, - значит быть независимым от ситуации, стремиться к ее преобразованию». На мотивацию обучающегося кардинально воздействует обращение к его личному опыту, так как от мотива и личной позиции обучающегося зависит прочность и глубина приобретённых знаний [69].

Анализ таких работ В.В.Серикова как «Образование и личность», «Личностноориентированное образование», «Личностно-ориентированный подход в образовании: концепции и технологии» доказал, что основа реализации личностно ориентированного подхода – это обращение к личному опыту обучающегося при реализации педагогического процесса.

Цель личностно-ориентированного подхода заключается в раскрытии и развитии индивидуальности каждого обучающегося, быстром и эффективном накоплении каждым ребёнком своего собственного общественно значимого личного опыта.

Сущность личностно-ориентированного подхода в физической культуре и спорте заключается в следующем:

- в индивидуальном подходе педагога к каждому обучающемуся, помогающем ему в осознании себя личностью, своих возможностей, стимулирующих самостановление, самоутверждение и самореализацию;
- в создании педагогических условий для самовоспитания, самосовершенствования и саморазвития личности в плане обучения, формирования здоровья и физической активности;

- в использовании и активизации внутренних саморегулирующих механизмов развития личности;
- условиями успешной организации учебно-воспитательного процесса является организация уроков физического воспитания с задействованием единства эмоционально-волевой и мотивационной сферы личности, действенно практической и интеллектуально-мировоззренческой на паритетных началах;
- в создании педагогических условий для самовоспитания, самосовершенствования и саморазвития личности в плане обучения, формирования здоровья и физической активности.

Личностно-ориентированный подход – это способ реализации содержания дифференцированной спортивной подготовки посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий оптимальные способы для достижения цели [16].

Содержание личностно-ориентированного обучения – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

При реализации тренировочного процесса приходится сталкиваться с проблемой формирования личности, способной к достижению высоких результатов физического развития. Решение этой проблемы невозможно из-за разных индивидуально-психологических особенностей и физической подготовленности детей одной группы. Поэтому на тренировочных занятиях применяется личностно-ориентированный подход, то есть тренировка направлена на личностные показатели занимающихся. Для реализации этого принципа необходимо:

- видеть в каждом обучающемся уникальную личность;
- создать различные приемы ситуации успеха;
- понимать причины детского незнания и неправильного поведения, устранять, не нанося вреда «я-концепции» ребёнка.

Таким образом обеспечивается возможность для достижения наивысших результатов для каждого спортсмена, гармоничное и всестороннее развитие личности [33].

Для тренировочного занятия характерными признаками являются строгая регламентация физической нагрузки и деятельности занимающихся. Нельзя допускать перегрузки, которая может вызвать чрезмерно утомление. Так же не стоит ограничиваться слишком слабой нагрузкой, в этом случае спортивная тренировка не будет оказывать правильного воздействия. Приступая к работе, необходимо иметь представление о составе группы, с которой предстоит работать, необходимо учитывать состояние здоровья, пол, физическое развитие, двигательную подготовленность, особенности развития психических свойств.

Для определения нагрузки используются различные подходы и методы:

- 1) Метод пульсометрии – определение частоты сердечных сокращений, который помогает оперативно судить о соответствии предлагаемых нагрузок возрастным особенностям учащихся, уровню их физического развития и подготовленности. Также этот метод знакомит и вооружает спортсменов навыкам самоконтроля.
- 2) Визуальное наблюдение за внешними признаками облика спортсменов и манере их поведения на занятии, которое дает представление о степени нагрузки – учащенное дыхание, изменение цвета кожных покровов, интенсивность потоотделения, эмоциональное состояние, качество техники физических упражнений, осанка, поведение и.т.д.
- 3) Регулирование нагрузки осуществляется за счет продуманного использования всех сторон методики тренировочного занятия: подбор средств, методов обучения и методов физического воспитания; реализации принципов обучения.

В результате реализации личностно-ориентированного подхода у спортсменов формируется уверенность в своих силах, достоинство, самоуважение. В совокупности все эти качества являются фундаментом воспитания и самовоспитания интеллектуальных, морально-волевых, нравственных качеств личности.

Личностно-ориентированный подход направлен на максимальное раскрытие всех качеств личности спортсмена, удовлетворение его личных стремлений и желаний в области физической культуры и спорта [1].

Из ценностного отношения к ребёнку вырастает понимание личностно-ориентированного образования. Нужно найти, поддержать, развить человека и заложить в него механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, саморегуляции, самозащиты, самовоспитания, необходимые для становления личности.

Компетентностный подход является самым молодым педагогическим подходом. Он стал активно обсуждаться после выхода в свет в 2001 г. Концепции модернизации российского образования до 2010 года, в которой отмечалось, что общеобразовательная школа должна формировать ключевые компетенции учащихся, определяющие современное качество образования.

Под компетентностным подходом в образовании понимается способ обучения, ориентированный на овладение учащимися ключевыми компетенциями, являющимися универсальными для освоения различных видов деятельности, а также требующими умения использовать средства, адекватные складывающейся ситуации. Компетенцию можно рассматривать как умение устанавливать связь между знаниями и ситуацией или, в более широком смысле, как способность найти, обнаружить процедуру, подходящую для проблемы.

В физическом воспитании необходимо основываться на духовном фундаменте личности, развитие у детей стремления к самооценке, самоанализу и самосовершенствованию. Компетентностный подход основывается на следующих принципах:

- оценивание для обеспечения возможности учащемуся самому планировать свои образовательные результаты и совершенствовать их в процессе постоянной самооценки;
- образование для жизни, для успешной социализации в обществе и личностного развития;

- разнообразные формы организации самостоятельной, осмысленной деятельности учащихся на основе собственной мотивации и ответственности за результат.

Опора на задачи концепции обучения на протяжении всей жизни позволяет определиться с наиболее значимыми компетентностями личности, необходимыми для продолжения образования. К ним относятся:

- коммуникативная компетентность;
- компетентность разрешения проблем;
- информационная компетентность.

Компетентность может быть применена в разных сферах жизни спортсмена. Она соединяет тренировочное занятие и жизнь, связана с воспитанием и внеучебной деятельностью. Основа компетентности – самостоятельность. Компетентностный подход в сфере физической культуры и спорта поможет реализовать эти и другие задачи современного тренировочного занятия, способствуя формированию ключевых компетенций юных спортсменов.

Деятельностный подход рассматривался в контексте гносеологии и методологии науки и с позиции философской антропологии известными учеными Э.В. Ильенковым, Г.С. Батищевым, М.К. Мамардашвили, С.Л. Рубинштейном, Г.П. Щедровицким, Э.Г. Юдиным. Философские концепции обосновали деятельность, как способ бытия и внебиологическую суть человека, как содержание и способ существования культуры, как систему, обусловленную общественными отношениями и обуславливающую их.

На сегодняшний день ренессанс деятельностного подхода выходит за рамки гносеологии и психологии, и в большей мере связан с социальной и технологической средой, в которой человек проявляет свою активность. Г. П. Щедровицкий был первым, кто переместил акцент деятельностного подхода в социальную плоскость. Он разработал теорию «глобальной» человеческой деятельности, рассматривая ее через призму субъектности в технической среде. Это дало толчок к пониманию деятельностной парадигмы с позиции концепции социальности [12].

Суть деятельностного подхода заключается в том, что усвоение содержания обучения и развитие спортсмена происходит не путем передачи информации, а получение информации в процессе его собственной активной деятельности. Главный тезис деятельностного подхода: «Научить учиться». Такой подход предполагает, что:

- за умениями, навыками, развитием и воспитанием спортсмена всегда стоит действие;
- знания и умения приобретаются только в деятельности.

Реализация деятельностного подхода к организации обучения формирует у юных спортсменов умения и навыки, которые позволяют им правильно действовать при ухудшении самочувствия, способность оценивать и принимать решения в своем отношении к вредным привычкам, использовать в повседневной практике правила личной гигиены, потребность в занятиях физическими упражнениями. В процессе непосредственной деятельности у обучающихся происходит формирование представлений о собственной физической норме, о возможностях всего организма [12].

Предложенная модель состоит из четырех ключевых компонентов: индивидуальные нагрузки при построении тренировочного процесса, индивидуальные средства тренировки, индивидуальные типологические особенности, контроль тренировочных нагрузок.

Индивидуальные нагрузки при построении тренировочного процесса дают возможность для наиболее рационального раскрытия показателей спортсмена. Для достижения поставленной цели очень важно определить общую направленность тренировочных нагрузок, с учетом индивидуальных способностей юных воднолыжников. Если рассматривать классическое построение тренировочного процесса в рамках годичного цикла, то можно увидеть привычный набор средств, применяемых на тренировочном занятии в постоянной последовательности и в постоянных условиях их реализации. Так же существует другой подход в построении тренировочного процесса. Но для этого необходимо рассмотреть правила соревнований и дисциплины воднолыжного спорта.

Воднолыжный спорт включает в себя три дисциплины: фигурное катание, слалом, прыжки с трамплина. В фигурном катании, по регламенту соревнований, спортсмену предлагается 2 прохода, на каждый из которых отводится время - 20 секунд. За этот промежуток времени спортсмен должен показать подготовленную программу, которая включает в себя множество различных фигур и связок от самых простейших вращений на 90-720 градусов, до каскадов из сальто и фигур с удержанием буксировочного троса ногой.

Дисциплина слалом представляет собой огибание воднолыжником 6-ти буйков, растянутых на специально подготовленной трассе. Для того, чтобы трасса была засчитана, спортсмен должен войти во входные ворота, расположенные в начале трассы, и выйти из ворот, расположенных в конце трассы. Если спортсмен выполняет все перечисленные условия, на следующий проход условия прохождения трассы усложняются - увеличивается скорость катера на 3 км/ч (максимальная скорость катера в этой дисциплине для мальчиков до 15 лет – 55 км/ч, для юношей старше 15 лет -58 км/ч; у девочек до 15 лет – 52км/ч, у девушек, старше 15 лет – 55 км/ч). Как только достигается предельная скорость, у спортсменов укорачивается буксировочный трос, делая расстояние от катера до буйа с каждым разом все меньше. В этой дисциплине спортсмены стараются рассчитать свои силы таким образом, чтобы всего было 4 прохода. Последний проход является завершающим и основным. Подходя к четвертому проходу, спортсмен должен находиться в пике своей формы для того, чтобы показать наилучший результат [30].

Прыжки с трамплина являются самой зрелищной дисциплиной. Спортсмен, отрываясь от трамплина, может пролететь до 70 метров. Данная дисциплина отличается от предыдущих тем, что на спортсмена идет максимальная нагрузка за очень короткий промежуток времени, но также есть время для восстановления перед следующим прыжком, пока катер делает разворот.

В период тренировочного занятия у спортсменов в работе задействуются различные мышечные волокна. В основном, вся нагрузка

приходится на мышцы: сгибатели и разгибатели рук и ног, широчайшие мышцы спины. Если говорить о начинающих спортсменах, то во время тренировочного занятия на водных лыжах у них задействуется 90% мышц всего тела. Это связано с тем, что приходится удерживать равновесие и прилагать множество усилий, чтобы направить лыжи в нужном направлении.

Следовательно, мы понимаем, что для спортсмена-воднолыжника ключевыми физическими качествами являются силовая выносливость, скоростная выносливость, ловкость и координация

В воднолыжном спорте относительно не большое количество соревновательных дисциплин, но не смотря на это, почти все спортсмены имеют выраженную специализацию. На основе этого ряд специалистов придерживается мнения о том, что тренировочный процесс нужно проводить, делая основной упор на развитие определенного физического качества, преобладающего над другим [30].

Дифференциация тренировочного процесса должна происходить по следующим критериям:

1. Следует формировать тренировочную группу, основываясь на развитие общей выносливости, которая является основой для развития специальной выносливости;
2. На основе превосходства силовых качеств следует формировать другую тренировочную группу;
3. Из спортсменов, с относительно равномерным развитием всех физических качеств, следует формировать следующую учебную группу.

Данная классификация позволяет использовать принцип индивидуализации на начальном этапе спортивной специализации, и подразумевает специализированную подготовку юных воднолыжников [39].

Спортсмены первой группы имеют окислительные гликолитические внешние волокна. Основной объём работы направлен на развитие специальной выносливости на базе общей выносливости. Способствуя повышению аэробных возможностей организма, увеличиваются адаптационные резервы и оптимизация энергетических субстратов. Чем выше показатели порога анаэробного обмена, тем эффективнее работа

аэробных систем энергообеспечения. Для улучшения силовых и скоростных показателей, выносливости, необходимы изменения в биохимии клеток и, соответственно, изменения самих клеток. Биохимические изменения в клетке заключаются в следующем:

1. Увеличение количества миофибрилл в мышечных волокнах. Увеличивая количество миофибрилл, получаем гипертрофию мышечных волокон. Мышечные волокна передаются генетически, их количество не может быть изменено, но за счёт количества миофибрилл мышечные волокна могут увеличиваться в размере. Эти изменения дают мышечным волокнам силу, скорость, и, в некоторой степени, выносливость за счёт правила рекрутирования мышечных волокон.
2. Увеличение количества митохондрий в миофибриллах даёт дополнительный источник энергии, а значит, увеличивает время работы и уровень, на котором мышечные волокна могут долго работать. Тем самым увеличивается выносливость у спортсменов.

Спортсмены с выраженным потенциалом силовых показателей преимущественно выполняют упражнения для повышения силы тех мышечных групп, которые в большей мере задействованы при выполнении работы в процессе выполнения соревновательных упражнений. Целесообразно использовать упражнения «взрывного» характера для увеличения в структуре мышц быстрых мышечных волокон.

Для спортсменов третьей группы необходимо применять упражнения как силовой направленности, так и упражнения для развития выносливости. Спортсмены данной группы способны к достижению высоких результатов в любой из дисциплин за счёт более грамотного развития и наличия в структуре мышечных волокон относительно равного количества быстрых и медленных мышечных волокон.

Также в процессе тренировочного занятия каждой из групп должны быть использованы упражнения для развития ловкости и ориентации в пространстве. Начинать развивать ловкость следует с 6-8 летнего возраста, и

работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые и наиболее сложные упражнения [63].

Многие специалисты считают, что тренировочные занятия узкой направленности не эффективны. В. Н. Платонов не рекомендует однонаправленно развивать физические качества, и считает, что это приводит к «застою» спортивных результатов [17].

На основе всестороннего развития следует развивать определенные, наиболее выраженные для конкретно взятого спортсмена, физические качества и способности.

В. П. Филин считает, что принцип специализации является приоритетным, и противопоставляется общей физической подготовке, которая является основой специализированной подготовки. Однако, по мнению В. К. Бальсевича, параметры тренировочных нагрузок должны соответствовать текущему состоянию занимающихся и соизмеряться с естественным ходом развития его двигательных функций [19].

Специалисты в области физической культуры и спорта придерживаются следующей стратегии развития физических качеств: сначала развитие силы, ловкости и общей выносливости, а в последствии и специальных силовых качеств и специальной выносливости.

Под понятием общей выносливости следует понимать способность организма спортсмена поддерживать длительное время работоспособность на определенно заданном режиме работы. Физическое качество выносливость дифференцировано. Скоростная выносливость – способность спортсмена поддерживать заданную скорость движения за счёт частоты, а силовая выносливость определяет максимально возможное время поддерживать постоянную заданную амплитуду движения. Выносливость необходима спортсмену-воднолыжнику для того, чтобы на протяжении выполнения всех соревновательных упражнений была четкость в движениях и максимально правильная техника выполнения.

Сила необходима для того, чтобы была возможность сделать своевременную тягу, держать ручку буксировочного троса. Показатели силы мышц увеличиваются за счёт выполнения упражнений различной

направленности. Применяются упражнения статического, статодинамического, и динамического характера. Л. П. Матвеев определяет понятие силы как способность преодолевать внешнее воздействие (сопротивление), либо противодействовать его посредством мышечных напряжений. При планировании и практической реализации силовых упражнений следует применять те из них, которые направлены на развитие мышечных групп, задействованных во время тренировочного занятия воднолыжников на воде [51].

В годичном цикле подготовки направленность нагрузки воднолыжников, на этапе начальной специализации, с учетом уральского климата и особенностей воднолыжного спорта, выглядит следующим образом: ОФП составляет 30%, СФП - 32%, ТТП - 38% (из которых только 20% спортсменов тренируется «на воде») от показателей общего объема в годичном цикле подготовки [66].

Следующим компонентом в нашей модели реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов-воднолыжников являются: индивидуальные средства тренировки.

Средства тренировки – это все то, что создается и используется для решения поставленных задач в ходе тренировочного процесса.

Под индивидуальными средствами тренировки понимаются соревновательные, общеподготовительные, специальноподготовительные упражнения, подобранные для конкретного спортсмена с учетом его физиологических, антропометрических и возрастных особенностей [67].

В физическом воспитании используются разнообразные средства, которые можно классифицировать на три большие группы:

- 1) Физические факторы;
- 2) Гигиенические факторы;
- 3) Некоторые естественные факторы внешней среды.

Гигиенические факторы обеспечиваются реализацией специальных норм и требований по личной и общественной гигиене учебной деятельности, отдыха, питания, спортивных занятий, бытовой обстановки и т. д. Соблюдение правил гигиены при занятиях спортом обуславливает

положительный эффект занятий физическими упражнениями. Особое значение при этом имеет оптимизация режима нагрузок, отдыха, внешних условий занятий, питания и условий, способствующих восстановлению после занятий, предупреждению заболеваний и укреплению здоровья.

Занятия спортсменов-воднолыжников в основной сезон проводятся исключительно на свежем воздухе, также они предполагают тесный контакт с водой. Исходя из этого мы понимаем, что спортсмену необходимо подходить к началу сезона закаленным. Если в течении тренировочного процесса, во время подготовительного периода использовать такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, то они могут послужить важными средствами укрепления здоровья и повышения работоспособности, восстановления и отдыха спортсмена. Для успешного использования природных факторов в процессе тренировочного занятия необходимо знать уровень тренированности, восприимчивость к негативным природным условиям и то, насколько хорошо развит иммунитет у каждого спортсмена.

Использование этих средств в спорте может выступать в двух направлениях:

- 1) При организации специальных процедур (воздушные, солнечные и водные ванны, сеансы закаливания и т.п.), в ходе которых воздействие этих естественных факторов дозируется определенным образом, как относительно самостоятельное средство повышения тренировочного эффекта и стимулирование роста работоспособности, закаливание и оздоровления организма в целом, ускорение восстановительных процессов.
- 2) Как сопутствующее условие тренировочных занятий, когда естественные факторы среды усиливают, дополняют и оптимизируют воздействие физических упражнений и переносимость физических нагрузок.

Основными специфическими средствами тренировочного занятия являются разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсмена и дополнительные

(технические) средства – специальные тренажеры и оборудование, диагностическая аппаратура. Использование основных и дополнительных средств во время тренировочного занятия стимулирует темпы спортивного совершенствования. Состав средств, применяемых на тренировочном занятии формируется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и конкретного вида спорта, являющегося предметом спортивной специализации.

Физические средства, используемые в процессе тренировочного занятия, можно условно подразделить на три группы: соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные [67].

Соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия или совокупность двигательных действий, которые являются средством спортивной борьбы и выполняются в том же составе и в соответствии с правилами соревнований избранного вида спорта.

В методическом отношении различают:

- 1) Собственно соревновательные упражнения, которые выполняются в реальных условиях спортивного состязания, в полном соответствии с правилами соревнований, установленными для данного вида спорта.
- 2) Тренировочные формы соревновательных упражнений, которые совпадают с соревновательными упражнениями по составу действий и общей направленности, но отличаются от них по особенностям режима и форме действия. Их можно назвать модельными формами соревновательных упражнений.

Как правило, избранные соревновательные упражнения в большинстве видов спорта используются гораздо реже, чем тренировочные формы соревновательных упражнений, так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования. Но воднолыжный спорт также, как и все игровые виды спорта, является исключением. Тренировочное занятие на воде у спортсменов-воднолыжников бывает двух типов.

Первый - это отработка соревновательного упражнения целиком, с использованием спортивных снарядов и специальных трасс. На занятии такого типа спортсмен выполняет соревновательные упражнения с учетом

всех правил соревнований. Единственным отличием тренировочного занятия от соревнования является количество попыток, которые делает спортсмен.

Второй тип тренировочного занятия на воде - это отработка отдельно взятого элемента, например, в прыжках с трамплина для того, чтобы увеличить длину прыжка, спортсмену необходимо набрать максимальную скорость перед трамплином, «мягко» пройти сам трамплин и принять аэродинамическое положение в полёте. Отработать фазы прохождения трамплина и полёта отдельно от самого прыжка невозможно, а улучшить технику «среза» можно при помощи многократного повторения, поэтому спортсмен, у которого неправильная техника «среза» сначала отрабатывает этот элемент на берегу, а в дальнейшем на воде.

Если рассмотреть дисциплину слалом, то на тренировочных занятиях спортсмены с наименьшей уверенностью и опытом несколько раз катают сначала свою начальную скорость, а после нескольких удачных попыток поднимают сложность (увеличивают скорость или укорачивают буксировочный трос).

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Например, к числу специально подготовительных упражнений спортсмена-воднолыжника относятся любые имитации на берегу. Это могут быть прыжки из полного приседа с утяжелением, прыжки на 360 градусов, перетягивание каната, отработка правильной стойки с использованием тренажеров. Другим примером могут служить упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательных действий (упражнения на горных лыжах, упражнения на батуте).

К числу специально подготовительных упражнений относятся, в определённых случаях, упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершение специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации, и проявляемых в соответствующих режимах работы. Состав специально подготовительных упражнений определяется избранной спортивной дисциплиной. Упражнения создаются и подбираются

с расчетом на обеспечение, направленное и дифференцированное воздействие, на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену. Объясняется это тем, что нередко многократное повторение соревновательных упражнений не позволяет в необходимой мере совершенствовать быстроту, выносливость, силу, подвижность в суставах, координацию, так, как этого можно добиться при помощи специальных упражнений. Причина этого, прежде всего, заключается в том, что число повторений соревновательных упражнений в целостном виде нельзя сделать большое количество из-за высоких нервных и физических напряжений. Так как воднолыжный спорт является экстремальным, спортсмен должен подходить к каждой попытке выполнения соревновательного элемента на пике своей формы. Иначе будут падения, следовательно, травмы [3].

Специальные подготовительные упражнения можно разделить на три группы:

- 1) Подводящие – используются при изучении техники двигательных движений;
- 2) Развивающие – направлены на развитие психических и физических качеств;
- 3) Комбинированные – направлены на одновременное развитие физических качеств и техники движений.

Так же к числу специально подготовительных упражнений можно отнести имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена были максимально приближенными по координационной структуре, характеру выполнения и, особенно, по кинематике с соревновательными упражнениями.

Среди огромного разнообразия специально подготовительных упражнений тренер должен, как правило, как подбирать упражнения для решения конкретно поставленной задачи, так и создавать новые из частей, элементов, связок движений. Это должны быть упражнения сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательными упражнениями.

Все средства тренировочного занятия должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Одни из них должны быть направлены на развитие сильных сторон спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельно отстающие физические качества или технические действия спортсмена.

Общеподготовительные средства являются, преимущественно, средствами общей подготовки спортсменов. В качестве общеподготовительных средств могут использоваться самые разнообразные упражнения – как приближённые по особенностям своего воздействия к специально подготовленным, так и существенно отличающиеся от них.

При выборе общеподготовительных упражнений должны соблюдаться следующие требования:

- 1) На начальных этапах обучения общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего развития спортсмена;
- 2) На этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна является фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат.

Включение общеподготовительных упражнений в тренировочный процесс, как правило, способствует его общей эффективности [57].

Еще одним компонентом модели реализации индивидуального подхода являются индивидуально-типологические особенности организма.

Эффективность спортивной деятельности зависит от множества факторов. Одним из таких факторов является способность и одаренность спортсмена. Они говорят о пригодности того или иного спортсмена к данному виду спорта. Есть мнение, что нет не способных людей. Однако, спортивная практика показывает, что это утверждение небесспорно. Все дело в том, как понимать способность или неспособность. Способность можно приравнять к понятию возможность или способность к достижению наивысших результатов. При помощи труда и усердия можно добиться многого, но не всего – надо иметь предрасположенность к тому или иному

занятию. Это и есть спортивная пригодность. Пригодность к избранной спортивной деятельности рассматривается на трёх уровнях:

- нейродинамический;
- психические процессы;
- личная направленность [35].

С учетом этих уровней разрабатываются критерии для отбора детей в различные виды спорта по их одаренности и способностям.

Нейродинамический уровень пригодности включает в себя две группы типологических особенностей. Первая группа - это свойства темперамента: экстраверсия или интроверсия, высокая или низкая тревожность, эмоциональная возбудимость (не возбудимость), импульсивность (не импульсивность), ригидность (лабильность).

От свойств темперамента зависит длительность сосредоточения перед выполнением упражнения. Длительность сосредоточения меньше у спортсменов, имеющих высокую тревожность, импульсивность, ригидность и эмоциональную невозбудимость. Также, у спортсменов с этими типологическими особенностями во время соревнований время сосредоточения уменьшается, в то время, как у спортсменов с противоположными типологическими особенностями оно увеличивается или не изменяется. Экстраверсия и интроверсия оказывают влияние на выбор спортсменом способов борьбы с негативными эмоциональными состояниями, возникающими во время соревнований. Интроверты чаще всего используют самоприказы, самоубеждение, самоободрение, воспоминание успешных выступлений, отвлечение от неприятных мыслей и эмоций. Экстраверты, в основном, используют мотивы общественного долга, мотивы связанные с тренером и товарищами [59].

По данным А. Н. Капустина, тревожные, эмоционально возбудимые, неимпульсивные и ригидные ухудшают качество выполнения упражнений на соревнованиях по сравнению с тренировками, а не тревожные, эмоционально невозбудимые, импульсивные и не ригидные, наоборот, на соревнованиях показывают исполнение упражнения лучше, чем на тренировочных занятиях [33].

Вторую группу составляют типологические особенности свойств нервной системы: сила/слабость, подвижность/инертность, уравновешенность/неуравновешенность нервных процессов в сторону возбуждения и в сторону торможения [32].

Среди психологов есть мнение, что при осуществлении долгосрочного и текущего отбора спортсменов, свойства нервной системы могут играть положительную и отрицательную роль для поведения и эффективной деятельности спортсмена. В учебных пособиях по физической культуре высказывается точка зрения, что для успехов в спорте выгодно иметь сильную, подвижную и уравновешенную нервную систему. Данная точка зрения не имеет научных и практических доказательств и противоречит полученным за последнее десятилетие данным. Нет хороших и плохих типологических особенностей, каждая из них может иметь положительное или отрицательное проявление, это зависит от ситуации. Например, инертность нервных процессов является задатком хорошей двигательной памяти, но препятствует скорости реагирования. Слабость нервной системы также имеет, как положительные, так и отрицательные проявления [33].

В качестве критериев долгосрочного отбора важно учитывать комплекс типологических особенностей конкретного спортсмена, и понимать, что положительный комплекс типологических особенностей для разных видов спортивной деятельности различается. Кроме того, наравне с долгосрочным отбором стоит отбор для выбора дисциплины, которая наибольшим образом подходит для спортсмена-воднолыжника.

Прыжки с трамплина и слалом требуют от спортсмена следующих типологических особенностей: сильная нервная система, средняя подвижность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему балансу, преобладание торможения по внутреннему балансу. В дисциплине - фигурное катание спортсмену необходимы: слабая или средняя нервная система, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность нервных процессов по внешнему и внутреннему балансу.

Заключительным компонентом модели реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов-воднолыжников является контроль.

Контроль – важный компонент тренировочного процесса, достижение планируемого результата было бы не возможно без контроля физических нагрузок.

Существуют различные виды контроля: контроль за функциональным состоянием занимающихся, педагогический контроль, врачебный контроль, контроль за техникой выполнения упражнений и др.

Контроль функционального состояния спортсменов-воднолыжников осуществляется на основе показателей частоты сердечных сокращений. В разное время известные специалисты в области теории и методики физического воспитания, специалисты-физиологи, тренеры по различным видам спорта рассматривали и продолжают рассматривать проблему соотношения показателей ЧСС при тренировочных нагрузках различной двигательной направленности, контроля физического состояния, как во время тренировок, так и в период отдыха [31].

Показатели ЧСС являются универсальными показателями реакции организма на предлагаемую нагрузку. Поэтому показатели ЧСС являются обязательными. Учитывая, что предлагаемая воднолыжникам нагрузка классифицируется по зонам интенсивности, контроль ЧСС просто необходим, так как каждой зоне интенсивности соответствуют свои показатели ЧСС, в соответствии с индивидуальными возрастными нормами.

Тренировочная нагрузка воднолыжникам предлагается относительно показателей ЧСС в состоянии покоя (лучше всего после сна), при этом наблюдается обратная зависимость: чем выше показатели ЧСС в состоянии покоя, тем менее интенсивнее должно быть выполнение тренировочных упражнений, и наоборот. Также для контроля интенсивности тренировочных нагрузок рекомендуется использовать мониторы сердечного ритма или фитнес-браслеты [26].

Тренировочный процесс, в первую очередь, является педагогическим процессом. Педагогический контроль включает в себя совокупность

приемов, направленных на реализацию и контроль педагогической программы. При реализации педагогического контроля используются различные методы и средства воспитания, а также приемы обучения. Важно использовать систему адекватных методов, средств и форм обучения и воспитания, основываясь на личностно-ориентированном подходе педагогического процесса.

Контроль техники передвижения обязателен для формирования у спортсменов правильной кинематической структуры двигательных действий. От технически правильного выполнения упражнения зависит конечный результат. На этапах начальной спортивной специализации необходимо акцентировать внимание на особенностях техники передвижения каждого спортсмена [26].

Медицинский контроль, также является необходимым элементом в системе спортивного контроля. Учет здоровья юных воднолыжников должен осуществляться квалифицированным врачом. Врач проверяет общее состояние всего организма, с учетом специфики и принадлежности исследуемых спортсменов к избранной специализации. Спортсмены проходят обязательное обследование 2 раза в год: осенью и весной, а также предсоревновательное обследование для допуска спортсмена к соревнованиям.

В начале и конце каждого спортивного сезона у спортсменов-воднолыжников необходимо брать функциональные пробы для системного контроля и соизмерения полученных данных в начале и конце учебного года.

Таким образом мы пришли к выводу, что существует большое количество индивидуальных особенностей присущих каждому спортсмену. Нами была разработана модель реализации индивидуального подхода. Она включает в себя основные педагогические принципы и подходы ориентирующие на формирование личности обучающихся и состоит из четырех компонентов, которые на наш взгляд являются основными для того чтобы делать тренировочный процесс индивидуальным. Индивидуальные нагрузки при построении тренировочного процесса позволяют подобрать нагрузку таким образом, чтобы спортсмен получал оптимальную нагрузку в

соответствии с его физической подготовленностью, функциональными возможностями и моторной предрасположенностью. Индивидуальные средства тренировки позволяют выявлять отстающие и развитые элементы соревновательных упражнений у каждого спортсмена и в зависимости от этого выбирать какие типы упражнений будут наиболее эффективными для каждого спортсмена на данном этапе развития. Индивидуальные типологические особенности позволяют подобрать средства тренировочного воздействия во время тренировки и соревнований в зависимости от типа и свойств нервной системы каждого спортсмена. Контроль является неотделимой частью тренировочного процесса. С помощью контроля тренер наблюдает за функциональным состоянием каждого спортсмена, за техникой выполнения в процессе тренировки, контроль позволяет анализировать тренировочный процесс, корректировать его, если в этом есть необходимость.

1.3 Условия реализации модели индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов-воднолыжников

Построение тренировочного процесса спортсменов-воднолыжников имеет множество особенностей по форме и содержанию. Исходя из структуры многолетней системы подготовки, происходит построение тренировочного процесса на каждом отдельном этапе.

Под характеристикой построения тренировочного процесса понимается совокупность структурных компонентов, направленность тренировочных нагрузок.

Тренировочный процесс представляет собой многогранный комплекс элементов данной системы подготовки. Рациональное управление данной системой имеет важное значение, где ведущее место отводится тренеру. От его знаний и умения управлять тренировочным процессом зависит конечный результат. Тренеру необходимо одновременно быть психологом, педагогом-организатором, знать основы физиологии, уметь строить тренировочный процесс в избранном виде спорта. Важное значение имеет умение правильно сочетать различные средства и методы тренировочного воздействия. Основной целью является достижение наивысших результатов на соревнованиях, который зависит от взаимодействия тренера и спортсмена, использование новейших методик и трудов ученых в различных отраслях. Важно отметить, что не всегда призовые места являются основным показателем успешного выступления, куда более важное значение может иметь сам результат [31].

Ведущим компонентом планирования тренировочного процесса является разработка тренировочной программы с учетом всех возможных вариантов ее реализации. Программа строится на основе поставленной цели, достижения конечного результата, при этом следует рационально сочетать основные средства достижения конечного результата. Оптимизация тренировочного процесса является приоритетным направлением.

При составлении тренировочной программы необходимо помнить об индивидуальных особенностях спортсменов. Каждый атлет имеет свои физиологические, индивидуально-типологические, возрастные и другие

особенности, свойственные только ему одному. Необходимо добиться слаженного взаимодействия всех звеньев динамической системы.

Построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

У спортсменов-воднолыжников тренировочный процесс можно разделить на два типа. К первой типу относятся «сухие» тренировки, ко второй – тренировки «на воде». Тренировки «на воде» у юных спортсменов начинаются в бассейне, с обучения плаванию. После успешной сдачи экзамена по плаванию юный спортсмен допускается к тренировочным занятиям за катером [30].

Так как во время тренировочного занятия за катером в процессе участвуют тренер (субъект) и спортсмен (объект), то можно считать, что в тренировочном процессе используется принцип индивидуализации.

В процессе тренировочных занятий с воднолыжниками доставляет трудность правильно объяснить спортсменам, как выполнить требуемый элемент. Специфическими особенностями данного вида спорта являются: динамичность, заблаговременное начало выполнения соревновательных упражнений, все упражнения выполняются на высоких скоростях.

Например, прыжок с трамплина на этапе обучения представляет собой простое упражнение, для выполнения которого необходимо следовать трём простым правилам: не смотреть вниз, держать руки возле правого бедра и контролировать носки лыж. Почти все спортсмены, следующие этим правилам, начинают прыгать и прогрессировать в данной дисциплине. Но в некоторых случаях у спортсменов появляется страх. Высота трамплина 1,5 метров, скорость лыжника перед прыжком 35-40 км/ч, и многие спортсмены боятся первых прыжков, не прыгают.

Показателями того, что спортсмен находится в состоянии страха могут служить следующие действия: спортсмен отбрасывает «ручку», проезжает мимо трамплина, изначально готов к падению. Для того, чтобы преодолеть страх и двигаться в тренировочном процессе дальше, необходимо выполнить определенное количество прыжков (примерно 10-50). Чтобы ускорить преодоление страха, в тренировочном занятии используется индивидуальный

подход. Тренер прорабатывает фазы прыжка на берегу (имитация прыжка с трамплина). Упражнение выполняется с какого-либо возвышения, например, скамьи. Спортсмен встаёт на возвышенность с рукояткой фала, тренер даёт ему натяжку веревкой, спортсмен выполняет прыжок (толчковая фаза, полёт и приземление), тренер анализирует каждую из фаз, даёт рекомендации. После того, как спортсмен сделает все правильно, доведет прыжок до автоматизма, он допускается до прыжков с трамплина за катером.

Также распространён наглядный метод с помощью замедленных видеосъемок. Представляется возможность подробно разобрать каждую из фаз прыжка. В качестве видеоматериалов можно использовать заснятые прыжки самого спортсмена, или видео прыжков ведущих спортсменов, как образец для подражания.

Вербальное и невербальное общение имеет значительную роль на тренировочных занятиях. При помощи общения тренер может помочь спортсмену настроиться перед стартом, задать спортивный тонус, придать уверенности. Во время тренировочного занятия тренер находится в катере, а спортсмен на воде. В такой ситуации имеет место использование невербального общения. Было отмечено, что на этапе начальной специализации спортсмену проще повторять движения за движениями тренера, который находится в катере, чем обдумывать и делать их самостоятельно. Тренеру необходимо показывать из катера правильное положение рук, головы, корпуса и т.д.

Одной из сложностей для спортсмена является понимание заблаговременного начала выполнения упражнения. Так как соревновательные элементы выполняются на высоких скоростях, начинать их выполнение необходимо заранее. Ярким примером может служить прыжок с трамплина. При заходе на трамплин спортсмену необходимо выпрямить ноги, то есть сделать толчок вверх сразу, не доезжая до точки выхода с трамплина. В этом случае получится толчок в нужном месте, следовательно, увеличится длина полёта. Если начать делать толчок на точке выхода с трамплина, то он будет сделан уже в начальной фазе полёта, такая техника является травмоопасной и неэффективной.

Юным спортсменам сложно понять, как сделать элемент соревновательного упражнения заблаговременно. Понимание, а реализовать не получается. В этом случае приходит на помощь наглядный метод - тренер из катера показывает, в какой момент необходимо сделать определенное движение. Данный приём эффективно работает с большинством спортсменов.

Замечено, что спортсмены, имеющие лидерские качества, делают все по шаблону, так, как объясняет им тренер на берегу. Они достаточно быстро прогрессируют, но в любой непредвиденной ситуации «теряются», чаще всего они не инициативны.

Построение тренировочного процесса с учетом физических особенностей спортсмена.

Тренировки на суше на этапе начальной специализации предполагают под собой всестороннее развитие спортсмена (развитие силовых качеств, быстроты, выносливости, теоретические аспекты и закаливание). В процессе тренировочного занятия тренер присматривается к спортсменам, определяет, кто из них имеет предрасположенность к данному виду спорта, обращает внимание на преимущества различных качеств, присущих каждому атлету. На основе полученной информации делает анализ. Так как в тренировочных группах занимается достаточно большое количество детей (12-16 человек), реализовать индивидуальный подход в полной мере не представляется возможным и на начальном этапе спортивной специализации его применение будет нецелесообразным.

В реальных условиях подготовки спортсменов индивидуальный подход может осуществляться на различных количественных и качественных уровнях. В связи с этим необходимо различать индивидуализацию групповую и индивидуальную.

Групповая индивидуализация (дифференциация) предусматривает учёт наиболее важных факторов, характерных для какой-либо группы занимающихся. Разрабатываемые тренировочные программы предназначены для относительно однородной группы спортсменов по одному или

нескольким признакам (возрасту, полу, квалификации, уровню подготовленности и др.)

Персональная индивидуализация ориентирована на учёт наиболее значимых личностных особенностей. Персональная индивидуализация используется на тренировочном занятии спортсменов высокого класса и касается, прежде всего, индивидуальных особенностей техники выполнения упражнений, управления мотивами спортивной деятельности и режимов работы и отдыха. Часто групповая индивидуализация и персональная сочетаются: групповые планы в этом случае конкретизируются для каждого спортсмена в соответствии с его индивидуальными особенностями [20].

На этапе начального обучения, на наш взгляд, является более эффективным использование групповой индивидуализации. Многолетние исследования проблемы индивидуализации спортивного резерва (В. Н. Губа, В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук) позволили констатировать, что в юношеском спорте индивидуализация подготовки сопряжена с объективными трудностями. Во-первых, в настоящее время не представляется возможным точно оценить адаптационный резерв организма юного спортсмена; во-вторых, невозможно полностью оградить талантливую юного спортсмена от воздействия социальных факторов, во многом формирующих его психический статус и поведенческие реакции. Таким образом, при обсуждении проблемы совершенствования системы подготовки юных спортсменов более корректно говорить не столько об индивидуальном, сколько о дифференцированном подходе к построению тренировочного процесса [39].

Начинать использовать дифференцированный подход на спортивных занятиях рекомендуется в младшем школьном возрасте, это обусловлено тем, что в этом возрастном периоде формируется сфера интересов, мотивов и потребностей, происходит становление двигательных способностей, создаётся фундамент двигательного опыта, закладываются основы функциональных резервов организма [4].

Применение дифференцированного подхода при занятиях воднолыжным спортом на этапе начальной подготовки является одним из

рациональных способов повышения эффективности тренировочного процесса, обеспечивает целостное развитие каждого обучающегося с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и потребностей.

Организация индивидуального подхода при групповой форме занятий в воднолыжном спорте осуществляется распределением спортсменов на несколько подгрупп, исходя из индивидуальных особенностей, мотивации, предрасположенностей к определенному виду деятельности, способностей переносить физические нагрузки.

Работая с группой детей с различными индивидуальными особенностями, с разной степенью физической и технической подготовленности, тренер ориентируется на средний уровень спортсменов. В результате слабые спортсмены отстают и не могут в полном объеме выполнять задания тренера, быстро утомляются, что зачастую ведет к нежеланию заниматься спортом. Физически крепкие спортсмены из-за того, что их организм более тренированный, не получают необходимую нагрузку, в следствие чего, не могут в полной мере раскрыть свой потенциал.

Применение дифференцированного подхода помогает тренеру значительно увеличить рост результатов у ведущих спортсменов и создать более комфортные условия для физического развития и укреплении мотивации и интереса к занятиям у отстающих спортсменов [39].

Для повышения эффективности тренировочного процесса у спортсменов-воднолыжников имеет место использование на тренировочных занятиях групповой индивидуализации. Группы спортсменов можно делить по разным критериям (по уровню развитости силовых качеств, по индивидуально-типологическим особенностям, по предрасположенности к определенной дисциплине и т.д.). Мы считаем, что будет целесообразно формировать группы по дисциплиной предрасположенности и уровню развитости физических качеств.

Индивидуально-типологические особенности являются индивидуальными для каждого спортсмена, и их следуют учитывать при работе с конкретным спортсменом. Контроль является важным элементом спортивной тренировки. Тренеру необходимо контролировать здоровье

каждого спортсмена по его внешним признакам и контролировать результаты для определения эффективности тренировочных нагрузок [36].

В процессе каждого тренировочного занятия используются индивидуальные средства: обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные. Также их можно классифицировать на три группы: гигиенические, физические, естественные факторы окружающей среды.

Гигиенические факторы на этапе начальной спортивной специализации являются одинаковыми для всех спортсменов данной группы.

Естественные факторы окружающей среды должны оказывать разное воздействие на спортсменов с разной степенью закалённости. Так как все соревновательные упражнения выполняются в водной среде (на поверхности воды), при отработке соревновательных элементов спортсмен часто оказывается в воде из-за падений, для получения от тренера дополнительной установки или для отдыха. Поэтому спортсмену необходимо подходить к основному сезону закаленным. Для этого в тренировочный процесс на протяжении года включаются беседы, обучение по закаливанию организма, практические мероприятия закаливания.

Каждый спортсмен, изначально, имеет разный уровень закалённости, поэтому необходимо дозировать время и способы закаливания. Способы закаливания используются различные - от умывания лица прохладной водой, до окунания в проруби. Для того, чтобы понимать восприимчивость спортсмена к негативным воздействиям окружающей среды, подходит метод наблюдения.

Закаливающие мероприятия необходимо начинать во время подготовительного периода, чтобы подходить к соревновательному периоду с окрепшим иммунитетом.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, влияющие на совершенствование мастерства спортсмена. Состав средств спортивной тренировки формируется с учетом индивидуальных особенностей.

Физические средства, используемые в процессе тренировочного занятия, можно разделить на три группы: соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные.

Соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия или совокупность двигательных действий, которые являются средством спортивной борьбы и выполняются в том же составе, в соответствии с правилами соревнований избранного вида спорта. Так как в тренировочном процессе, проходящем на воде, участвуют тренер и спортсмен, то можно считать, что индивидуальный подход по отработке соревновательных упражнений используется в полной мере.

Специально-подготовительные упражнения включают в себя элементы соревновательных действий. Специально-подготовительные упражнения могут представлять имитации сложных элементов на берегу и отработку отдельно взятых элементов соревновательных упражнений на воде. Исходя из этого спортсменов можно разделить на подгруппы по избранной дисциплине (фигуристы, слаломисты, прыгуны с трамплина и многоборцы). Каждой подгруппе даются упражнения, в соответствии с избранной дисциплиной. Как правило, спортсмены, выступающие на соревнованиях, осваивают две дисциплины, и в наиболее редких случаях становятся многоборцами, - это обусловлено тем, что на спортсменов-многоборцев идет высокая физическая и психологическая нагрузка как на тренировочных занятиях, так и на соревнованиях. Но в то же время, дает больший шанс на успех и реализацию своих максимальных возможностей.

На схеме рис. 2 наглядно показан один из способов дифференциации спортсменов по избранной дисциплине или нескольким дисциплинам. Такое распределение позволит увеличить объем подготовительных упражнений в зависимости от специализации каждого спортсмена и в последствие сделает тренировочный процесс более индивидуальным и эффективным.

Все специально-подготовительные упражнения спортсмен выполняет во время тренировочного занятия на воде и на суше под контролем тренера. В процессе занятия прорабатывается каждая деталь техники, тренер контролирует правильность стойки, технику выполнения каждого

упражнения, оценивает устойчивость спортсмена к длительным физическим нагрузкам, его силовые способности, анализирует полученную информацию и определяет индивидуальный план по развитию преобладающих и необходимых отстающих физических качеств.



Многоборье

Различные упражнения для повышения эффективности и стабильности выполнения соревновательных упражнений или разучивание новых элементов; подводящие упражнения, (подъем одной ноги, в дальнейшем упрощает старт на одной лыже, подтягивание рук к туловищу и др.).

Рисунок 2 - Дифференциация спортсменов по предрасположенности к дисциплинам

В соответствии с развитостью физических качеств спортсменов можно дифференцировать на три подгруппы:

Спортсмены с развитой общей выносливостью

Развитие специальной выносливости (скоростно-силовая):

- выполнение упражнений в быстром темпе;
- постоянное увеличение и усложнение объема заданий;
- чередование упражнений с большой и малой интенсивностью

Спортсмены с преобладающими силовыми качествами

Развитие мышечных групп, которые задействованы при выполнении соревновательных упражнений:

- выполнение упражнений с отягощением;
- выполнение упражнений на специализированных тренажерах;
- бег, прыжки с отягощениями;
- использование эспандеров

Спортсмены с относительно равным развитием всех качеств

Для данной группы спортсменов используются упражнения, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости и упражнения для развития силовой выносливости. Спортсмены данной подгруппы способны к достижению высоких результатов в любой из дисциплин

Рисунок 3 - Схема построения тренировочного процесса с учетом физических особенностей

Схема на рис. 3 наглядно показывает еще один способ дифференциации спортсменов по моторной предрасположенности. Схемы на рис 2 и 3 необходимо использовать вместе при построении тренировочного процесса. Исходя из них распределение спортсменов на подгруппы будет происходить два раза. Первая часть тренировки направлена на развитие физических качеств, для реализации индивидуального подхода необходимо разделить спортсменов на три подгруппы в соответствии с их физическими особенностями. Вторая часть тренировки направлена на развитие специальных физических качеств. Эти качества различаются в зависимости от дисциплины и для реализации индивидуального подхода во второй части тренировки необходимо разделить спортсменов на три подгруппы. Разделение на подгруппы будет происходить в зависимости от избранной дисциплины: прыгуны с трамплина, слаломисты, фигуристы. Если у спортсмена есть предрасположенность к двум дисциплинам, то он будет состоять в двух подгруппах одновременно и выполнять специально-подготовительные упражнения присущие двум подгруппам.

Обще-подготовительные средства спортивной тренировки являются средством общей подготовки спортсменов. Их основной задачей является всестороннее развитие спортсмена.

Всестороннее развитие спортсмена является фундаментом для формирования и совершенствования соревновательных навыков и физических способностей. Включать обще-подготовительные средства лучше всего в начало тренировочного занятия, чтобы мышечные волокна и сознание спортсмена «включились» в работу.

Эффективность спортивной деятельности зависит от индивидуально-типологических особенностей. Определить свойства темперамента и типологические особенности свойств нервной системы можно при помощи наблюдения за спортсменом. Тип темперамента и свойства нервной системы

определяются на основе анализа коммуникации спортсмена и тренера и с другими участниками тренировочного процесса. О свойствах нервной системы может говорить предпочтительность упражнений, поведение спортсмена во время проведения командных заданий и игр. Также для определения темперамента и свойств нервной системы можно использовать различные тесты.

От индивидуально-типологических особенностей будет зависеть то, как будет осуществляться взаимодействие между тренером и спортсменом, как будет происходить настрой на старт во время тренировочного занятия или соревнований, как будет реагировать спортсмен на свои успешные и неудачные выступления. Основные свойства нервной системы и их характеристика указаны в таблице 1.

Таблица 1 - Основные свойства нервной системы и их характеристика

<i>Сила</i>	<i>Уравновешенность</i>	<i>Подвижность</i>	<i>Динамичность</i>	<i>Лабильность</i>	<i>Активность</i>
Данный показатель отвечает за продолжительность нервной системы работать без запредельного торможения. На основе этого свойства формируется выносливость, смелость, впечатлительность.	Отвечает за баланс между возбуждением и торможением. Если реакция спортсмена динамична, ему легко успокоиться, переключиться с ненужных мыслей.	Скорость появления новых и исчезновения старых нервных процессов. Возможность быстро адаптироваться к новым условиям окружающей среды.	Способность быстро реагировать на меняющиеся условия окружающей среды.	Скорость, с которой появляются или прекращаются новые процессы.	Обозначает, насколько легко в головном мозге активируются процессы торможения и возбуждения.

Проектирование индивидуального маршрута.

На основе вышеперечисленного можно построить схему индивидуального маршрута рис. 4, соответствии с ранее разработанной моделью реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов-воднолыжников.

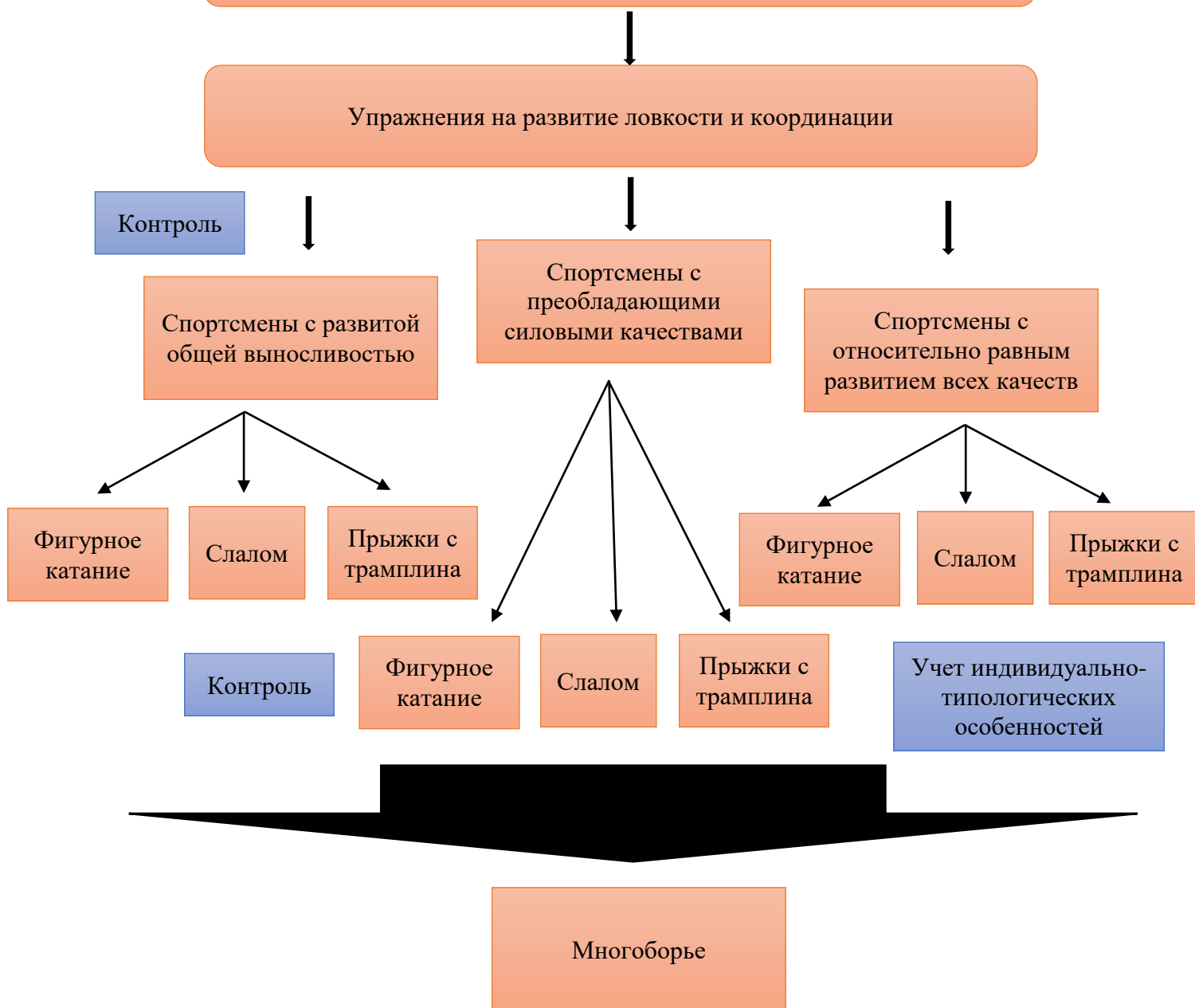
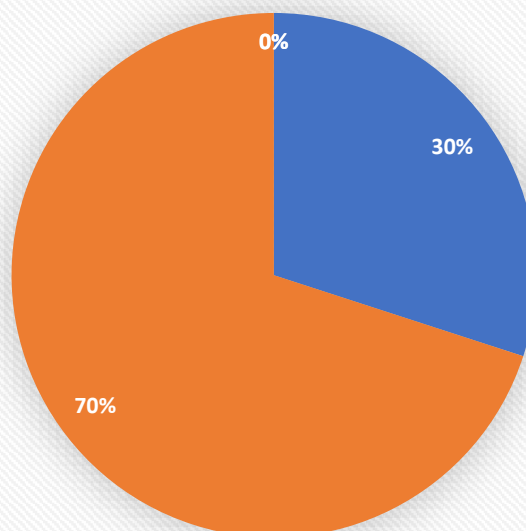


Рисунок 4 - Схема построения тренировочного занятия

На рис. 4 представлена схема построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных физических особенностей, избранной дисциплиной и индивидуальными типологическими особенностями.

Так как воднолыжный спорт является сезонным, возможность выполнять соревновательные упражнения представляется только в основной сезон (летом). Ниже представлены диаграммы на рис. 5 и 6 указывающие соотношение физических упражнений в зависимости от тренировочного периода.

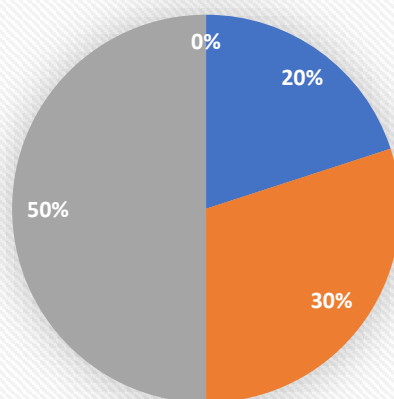
Тренировочные занятия в подготовительный период



■ общеподготовительные упражнения ■ специально-подготовительные упражнения
■ соревновательные упражнения

Рисунок 5 - Соотношение физических упражнений в зависимости от тренировочного периода

Тренировочные занятия в соревновательный период



■ общеподготовительные упражнения ■ специально-подготовительные упражнения
■ соревновательные упражнения

Рисунок 6 - Соотношение физических упражнений в зависимости от тренировочного периода

Таким образом мы пришли к выводу, что дифференцировать тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации

можно по двум признакам, а именно: по предрасположенности спортсменов определенной спортивной дисциплине или нескольким дисциплинам и по развитости физических качеств каждого спортсмена, в нашем случае группы спортсменов. Такой подход поможет сделать тренировочный процесс наиболее рациональным, каждый спортсмен будет развивать те качества, которые будут необходимы ему в дальнейшем.

Выводы по первой главе

1. Индивидуальный подход дает возможность подчеркнуть индивидуальную неповторимость личности каждого спортсмена. Является активным формирующим и развивающим принципом, и предполагает творческое развитие индивидуальности детей.
2. Индивидуальный подход делает процесс тренировочных занятий рациональным и эффективным. При стандартном подходе тренировочный процесс направлен на группу среднестатистических спортсменов, тех, кто имеет набор физических и психологических качеств, присущих большинству спортсменов данного возраста. Как правило, это 1/3 детей от тренировочной группы. Отстающие спортсмены и спортсмены с наиболее развитой подготовкой не получают необходимую нагрузку или нагрузка является слишком высокой для их развития. Эти факторы являются причиной негативного отношения к спорту с раннего детства. Использование индивидуального подхода в тренировочном процессе решает данную проблему. Каждый спортсмен (или группы спортсменов) начинает получать необходимую физическую нагрузку, в результате чего начинает прогрессировать, перед ним открываются новые возможности и горизонты. Спорт начинает привлекать и дает результаты уже на начальном этапе спортивной специализации.
3. Индивидуальный подход имеет множество преимуществ, но является трудным в реализации при построении тренировочного занятия. Он возлагает огромную нагрузку на тренера, поэтому на этапе начальной специализации будет эффективнее использовать дифференцированный подход, то есть подразделять детей одной группы на несколько подгрупп по их индивидуальным особенностям. По мере роста результатов каждого спортсмена, должна возрастать доля индивидуального подхода.
4. Человек - сложный организм, и учесть все индивидуальные особенности каждого спортсмена является невыполнимой задачей. Поэтому нами были выделены наиболее значимые особенности

каждого спортсмена для данного вида спорта: по предрасположенности к одной или нескольким дисциплинам, по развитию физических качеств, по индивидуально-типологическим особенностям. По первым двум признакам спортсменов можно дифференцировать, а индивидуально-типологические особенности и контроль необходим для каждого спортсмена. Поэтому качества, по которым спортсменов можно дифференцировать, должны учитываться в большей мере, чем те, которые присущи отдельно-взятому спортсмену.

ГЛАВА 2. Опытнo-экспериментальная работа по эффективности реализации модели индивидуального подхода.

2.1 Цели и задачи опытнo-экспериментальной работы

Цель опытнo-экспериментальной работы – проверить предположения о том, что если использовать индивидуальный подход в процессе спортивной тренировки, а именно:

- Индивидуальные нагрузки;
- Индивидуальные средства спортивной тренировки;
- Индивидуально-типологические особенности каждого спортсмена;
- Контроль.

То возможно повысится эффективность тренировочного процесса и результативность выступления на соревнованиях посредством раскрытия потенциала каждого, конкретно взятого спортсмена.

Опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе ДЮСШ «Олимпия» г. Снежинск.

За счет специфики предмета исследования методология физической культуры и спорта имеет свои особенности. Для сбора научных данных нами были применены следующие группы методов исследования:

- Метод теоретического анализа;
- Методы педагогического исследования;
- Социологические опросы;
- Математико-статистические методы количественного анализа полученных данных.

Метод теоретического анализа и обобщения.

Аналитический обзор литературных источников по исследуемой осуществлялся на всех этапах исследования. Данный метод позволил первоначально сформировать цель исследования и поставить задачи. Затем были сопоставлены полученные результаты эксперимента с предполагаемыми. И в завершении исследования обосновалась научная гипотеза проблемы исследования.

На основе обобщения научной литературы, нами были выделены основные аспекты, затрагивающие сущность понятия индивидуализации и особенности построения тренировочного процесса спортсменов-воднолыжников.

Метод педагогического исследования.

Тренировочный процесс, прежде всего, является педагогическим процессом. Поэтому необходимо использовать в процессе исследования педагогические методы. Объект исследования подвергается внешнему воздействию со стороны тренера или учебно-тренировочный процесс не подвергается внешнему воздействию, а ведется учет количественных показателей. В данном исследовании нами были применены следующие методы педагогического исследования:

- Педагогическое наблюдение;
- Педагогическое тестирование;
- Педагогический эксперимент.

Педагогическое наблюдение является важным и определяющим дальнейшее исследование педагогическим методом исследования. При помощи метода наблюдения было оценено качество тренировочного процесса спортсменов-воднолыжников в ДЮСШ «Олимпия», а так же в экспериментальной и контрольной группах. Большое внимание было уделено оценке техники передвижения, вариации упражнений, средствам тренировки и нагрузкам относительно результативности спортсмена. Был собран фактический материал изучена работа тренеров и сопоставлены различные тренировочные методики тренировки спортсменов-воднолыжников. Во время научного исследования использовалось прямое и скрытое наблюдение.

Педагогическое тестирование было применено для получения данных о функциональной подготовленности конкретного спортсмена. Тестирование проводилось до эксперимента, с целью формирования тренировочных подгрупп и сравнение результатов в конце проводимого эксперимента. Также тестирование проводилось во время осуществления эксперимента и во время осуществления и реализации тренировочной программы. Таким

образом осуществляется текущий контроль, за состоянием организма спортсменов и происходит соотношение фактических результатов с запланированными в экспериментальной тренировочной программе. Нами были использованы тестовые упражнения для определения развития у спортсменов-воднолыжников качеств общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости, так же средства тестирования были направлены на комплексную реализацию нескольких физических качеств одновременно. Для тестирования были применены следующие тестовые упражнения:

- Подтягивания на перекладине – для определения силы разгибания предплечий;
- Сгибание рук в упоре лежа – для определения силы большой грудной мышцы, мышц трицепсов и специальной выносливости;
- Бег на 60 метров с места – для определения скоростных качеств;
- Кросс 3 км по пересеченной местности – для определения развития качеств общей выносливости;
- Наклон вперед из стоя на скамье – для определения показателей гибкости;
- Прыжок в длину с места – для определения скоростно-силовых показателей.
- Плавание на 50 метров – для определения выносливости и умения плавать.

Педагогический эксперимент проводится с целью подтверждения целесообразности дальнейшего использования инновационных тренировочных методик. Согласно условиям проведения, данный эксперимент является модельным, так как предполагает формирование специальных групп и осуществляется реализация тренировочного процесса в моделируемых нами условиями.

Социологические опросы. Проведение социологических опросов осуществляется на предмет методики организации и построения

тренировочного процесса. Нами был опрошен ряд специалистов в области физического воспитания и тренера по воднолыжному спорту.

Математико-статистические методы количественного анализа полученных данных. Использование методов математической статистике предусматривают обобщение полученных нами экспериментальных данных. На основе их обработки проводилось сопоставления показателей до и после эксперимента, осуществлялся расчет полученных средних величин, их минимального и максимального значения в вариационном ряду определяемых показателей, осуществлялось сравнение по критерию Стьюдента.

Исследование проводилось в 3 этапа и осуществлялось по общим правилам.

На первом этапе (сентябрь – декабрь 2018 г. г.) был собран и проанализирован полученный в результате наблюдения материал по рассматриваемой проблеме исследования. Был сформирован предмет научного исследования и выдвинута гипотеза. Пройденный на данном этапе устный опрос специалистов в сфере теории и методики физической культуры и спорта и тренеров по воднолыжному спорту позволил конкретизировать цели и задачи исследования.

На втором этапе (ноябрь 2018 – ноябрь 2019 г. г.) осуществлялось проведение основного педагогического эксперимента. Нами было сформировано две тренировочные группы схожие по количественному и качественному составу: контрольная и экспериментальная.

Экспериментальная группа была разделена на три подгруппы. Первичное деление осуществлялось на основе результатов показанных при выполнении тестовых физических упражнений по определению выраженности определенного физического качества:

- С выраженным проявлением качеств выносливости;
- С проявлением скоростно-силовых качеств;
- С относительно равномерным развитием всех физических качеств.

Вторичное разделение экспериментальной группы на 3 подгруппы осуществлялось по предрасположенности спортсменов к определенной дисциплине:

- Фигурное катание;
- Слалом;
- Прыжки с трамплина;

Вторичное разделение проводилась на основе анализа тренировок «на воде».

Тренировочные занятия в контрольной группе проводились по общепринятой программе ДЮСШ «Олимпия», а в экспериментальных группах по разработанной экспериментальной программе на основе модели реализации индивидуального подхода. Занятия проводились на базе ДЮСШ «Олимпия» города Снежинск Челябинская Область. Длительность педагогического эксперимента составила 11 месяцев.

На третьем этапе (декабрь 2019 – апрель 2020 г. г.) был систематизированны собранный в ходе научного исследования материал, обобщена вся имеющаяся по проблеме исследования информация. Нами были сопоставлены полученные данные с предполагаемыми. Осуществлялось написание магистерской диссертации.

В эксперименте принимали участие 20 спортсменов в возрасте 10-14 лет, занимающихся в секции воднолыжного спорта не более 5 лет. Занятия в каждой из групп проводились 3 раза в неделю по 90 минут (в летний период тренировки проводились 5 раз в неделю).

2.2 Реализация модели индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов-воднолыжников

Тренировочный процесс строиться на основе выраженных основных физических качеств, необходимых для спортсменов-воднолыжников. Важно отметить, что индивидуальный подход в процессе подготовки спортсменов

вытесняет универсальную направленность. Однако, это не означает, что во время реализации тренировочного процесса следует отказываться от всестороннего развития и подготовки спортсменов. С учетом специфики вида спорта, длительности максимального напряжения при выполнении соревновательных упражнений и как следствие характера энергообеспечения основным физическим качеством является качество выносливости. На основе всестороннего физического развития следует в большей мере развивать превалирующие над другими физические качества и механизмы энергообеспечения.

Результаты первичного тестирования дают возможность определить тип двигательной предрасположенности юных спортсменов с последующим распределением спортсменов по разным подгруппам в соответствии с их двигательными предрасположенностями. Реализация разработанных методик будет осуществляться для каждой отдельно взятой группы с учетом возрастных, физиологических, психологических и других индивидуальных особенностей детей. По окончании проведения основного педагогического эксперимента предполагается обосновать целесообразность применения разработанной модели на основе статистической обработки данных полученных при проведении тестов и функциональных проб.

Предрасположенность спортсменов к определенной дисциплине или нескольким дисциплинам определялась в процессе сдачи контрольных нормативов по специально-подготовительным упражнениям «на воде». Тренер выявлял спортсменов предрасположенных к определенной дисциплине на основе быстроты освоения старта на лыжах предназначенных для каждой дисциплины (слаломная, фигурная и прыжковые лыжи), так же критерием для отбора спортсмена к определенной дисциплине на этапе начальной специализации являлось освоение определенных элементов (простейших подводных специально-подготовительных упражнений):

- Прыжки с трамплина – выполнение упражнения «срезы»;
- Фигурное катание – прыжки с кильватерной волны;
- Слалом – прохождение через 2 кильватерные волны без снижения скорости;

В настоящее время существует большое количество мнений и взглядов на структуру тренировочного процесса спортсменов-воднолыжников. Рассматриваются и активно применяются концепции равнонаправленного развития всех физических качеств. При таком подходе адаптационные возможности юных спортсменов-воднолыжников значительно уменьшаются.

Постоянное использование одних и тех же методик в процессе реализации тренировочного процесса приводит к замедлению роста спортивных результатов. Это происходит из-за того, что организм юного спортсмена адаптируется к предлагаемому характеру тренировочного воздействия. Вместе с тем, всестороннее физическое развитие является важным показателем как для укрепления здоровья и общего развития спортсменов, так и для выявления более развитых физических качеств, типологии моторики.

При всем многообразии имеющихся различных тренировочных методик, нами, как наиболее рациональная концепция, была выбрана схема построения тренировочного процесса с акцентом наибольшего тренировочного воздействия на генетически выраженные двигательные качества и предрасположенности спортсмена к одной или нескольким дисциплинам. Мы предполагаем, что данная концепция позволит нам добиться положительных сдвигов в системе подготовки юных воднолыжников и достичь наивысших результатов. В таблице 2 указан блок тестов и критерии оценки по которым будет оцениваться уровень развития физических качеств.

Таблица 2 - критерии оценки показателей двигательной активности юных спортсменов-воднолыжников (11-12 лет)

Тестовые упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
Уровень физической подготовки	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег на 60 м (с)	10.9	10.4	9.5	11.3	10.9	10.1

Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	5	2	3	5
Прыжок в длину с места (см)	150	160	180	135	145	165
Сгибание рук в упоре лежа	30	35	45	25	30	40
Кросс 3 км по пересеченной местности (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

Для распределения юных спортсменов-воднолыжников по экспериментальным подгруппам и определения исходного уровня развития двигательных навыков и физических качеств нами был использован блок тестов. Данный блок включал основные упражнения, определяющие направленность спортивной подготовки и показывает уровень физической подготовленности спортсменов. Бег на 60 метров; подтягивания на перекладине, прыжок в длину с места, сгибание рук в упоре лежа на полу, кросс 3 км, плавание 50 м, наклон вперед стоя на скамье – основные средства, определяющие исходный уровень развития физических качеств.

Полученные данные дали возможность распределить юных спортсменов по экспериментальным подгруппам и определить тип моторики, а так же выявить ведущие и отстающие физические качества. Эта информация даёт возможность целенаправленно планировать подготовку каждой подгруппы в соответствии с принципом индивидуализации спортивной подготовки.

В таблице 3 и 5 представлены результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы на начальном этапе эксперимента.

Таблица 3 – результаты тестирования уровня развитости физических качеств у спортсменов-воднолыжников 11-12 лет.

Название теста	КГ (n=8) (M±n)	ЭГ(n=12) (M±n)	Достоверность
Бег 60 м., сек	10,39±0,84	10,17±1,65	p<0,05
Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз.	6,13±5,4	7,33±5,85	p<0,05
Прыжок в длину с места, см.	190,75±25,59	188,03±18,74	p<0,05
Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	27,75±10,11	29±12,78	p<0,05
Кросс 3 км., мин, с	19,29±2,13	18,03±2,03	p<0,05
Плавание 50 м. мин. с.	1,23±0,15	1,12±0,21	p<0,05
Наклон вперед из положения стоя на скамье, см	7,75±3,95	9,17±3,63	p<0,05

Примечание. КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа;

n – количество человек, M – средний результат группы, m – ошибка средней арифметической.

Для определения предрасположенности юного спортсмена к определенной дисциплине или нескольким дисциплинам нами был проведен блок тестов «на воде». Данный блок помог определить предрасположенность спортсменов к одной или нескольким дисциплинам. Блок тестов и критерии оценки указаны в таблице 4. В тестовых упражнениях использовались основные специально-подготовительные упражнения для каждой из дисциплин.

Таблица 4 - Показатели предрасположенности юных спортсменов к конкретной дисциплине

Тестовые упражнения	Нормативы		
	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки с трамплина (Срез)			
Техника	1-4	5-7	8-10
Сила упора	1-4	5-7	8-10
Дальность выката	1-4	5-7	8-10
Слалом			
Техника	1-4	5-7	8-10
Ширина	1-4	5-7	8-10
Прохождение кильватерной волны	1-4	5-7	8-10
Фигурное катание (прыжок с волны)			
Техника	1-4	5-7	8-10
Высота отрыва от воды	1-4	5-7	8-10
Работа руками	1-4	5-7	8-10

Общая количественная оценка уровня овладения специально-подготовительными упражнениями находилась в пределах от 3 баллов – крайне низкая до 30 баллов – максимальная оценка.

Так как все результаты являются субъективной оценкой трех тренеров возникает необходимость описать по каким критериям оценивается каждый из показателей.

Техника выполнения среза: голова направлена в сторону движения, руки приведены к бедру, таз висит над пятками, упор осуществляется в одну ногу. Задача как можно сильнее развернуть носки лыж от катера и набрать

высокую скорость. Примеры техники выполнения «среза» указаны на рисунке 7.



Рисунок 7 - пример техники выполнения среза

Сила упора зависит от техники выполнения «среза», а дальность упора зависит от двух вышеперечисленных показателей. Не исключены случаи, когда физически подготовленный спортсмен не смотря на низкие показатели техники делает хороший упор и вследствие этого широкий выкат. Такое выполнение является не правильным, так как «срез» служит для разгона перед трамплином и техника данного упражнения не позволит спортсмену в дальнейшем заходить на трамплин в функциональном состоянии и повлечет за собой множество сопутствующих ошибок.

Подготовительный элемент к соревновательным упражнениям в дисциплине слалом имеет схожие задачи со «срезом» в дисциплине прыжки с трамплина. Спортсмену необходимо доехать до буйка и погасить перед ним скорость, для того чтобы развернуться и поехать «атаковать» следующий буй. Техника упора в слаломе заключается в следующем: спортсмен делает упор в переднюю ногу, руки приведены на бедро (правое или левое в зависимости от направления движения), голова постоянно находится в вертикальном положении, тело работает как «маятник». Одним из показателей правильной стойки в дисциплине слалом является то, как спортсмен проходит волну. Если спортсмен на ней подпрыгивает, это означает, что технику надо подкорректировать. При владении правильной техникой воднолыжник разрезает кильватерные волны, не происходит раскоординации. Наглядный пример правильной стойки во время упора можно увидеть на рисунке 8.



Рисунок 8 - пример техники выполнения упора в дисциплине слалом

Одним из подготовительных элементов к соревновательному упражнению в дисциплине фигурное катание является прыжок с волны. Критериями для оценки прыжка с кильватерной волны являются: техника прыжка, работа руками и высота отрыва от водной поверхности.

Для проведения эксперимента нам необходимо распределить спортсменов на две группы. Контрольная группа будет состоять из 8 человек. Экспериментальная группа будет состоять из 12 человек и разбита на три подгруппы. В основу формирования экспериментальной подгрупп нами был положен принцип индивидуального нормирования тренировочных нагрузок с учетом двигательной предрасположенности юных спортсменов и предрасположенности к конкретной дисциплине или нескольким дисциплинам. В связи с этим нам необходимо определить показатели развития физических качеств и уровень овладения техникой каждой из дисциплин путем выполнения тестовых и специально-подготовительных упражнений. Предполагалось выполнение тестовых упражнений различной двигательной направленности как «на воде», так и «на берегу». Полученные результаты позволили нам распределить юных спортсменов по трем тренировочным подгруппам в соответствии с двигательной направленностью. Первичное формирование экспериментальной группы осуществляется по типу моторики и разделяется на три подгруппы: А – «выносливые», Б – спортсмены со скоростно-силовой направленностью, В – спортсмены с относительно равномерной развитостью физических качеств. По количественному составу: подгруппа А – 3 человека, подгруппа Б – 4 человека, подгруппа В – 5 человек. В контрольной группе насчитывается 8

спортсменов. Вторичное формирование происходит по избранной дисциплине: А – «прыгуны с трамплина», Б – «слаломисты», В – «Фигурное катание» если спортсмен имеет высокие показатели в трех дисциплинах, значит он имеет возможность стать многоборцем. В таблице 5 отображены результаты тестирования специально-подготовительных упражнений в начале эксперимента.

Таблица 5 – результаты тестирования специально-подготовительных упражнений в начале эксперимента

Название теста	КГ (n=8) (M±n)	ЭГ (n=12) (M±n)	Достоверность
Прыжки с трамплина «срез»	17,38±3,77	20±7,22	p<0,05
Слалом - пересечение кильватерных волн	13±5,65	15,17±7,75	p<0,05
Фигурное катание – Прыжок с волны	1,5±2,77	5,5±8,69	p<0,05

Следует отметить, что спортсмены экспериментальной и контрольной группы относительно равны по уровню физической подготовленности и прошли этап базовой физической подготовки. В процессе тренировки экспериментальной группы использовались тренировочные программы построенные на основе модели реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов-воднолыжников. Учитывались индивидуально-типологические особенности, подбирались индивидуальные нагрузки и средства спортивной тренировки в соответствии с особенностями спортсменов и велся усиленный контроль за функциональным состоянием и

прогрессом каждого спортсмена как на «воде», так и «на суше». Собранные данные по каждому спортсмену анализировались тренером и спортсменом, делались корректировки. При наличии динамики функционального состояния спортсмена менялась программа тренировки, увеличивались нагрузки и длительность тренировочного воздействия.

Тренировочные занятия в контрольной группе проводились в соответствии с программой по воднолыжному спорту [69].

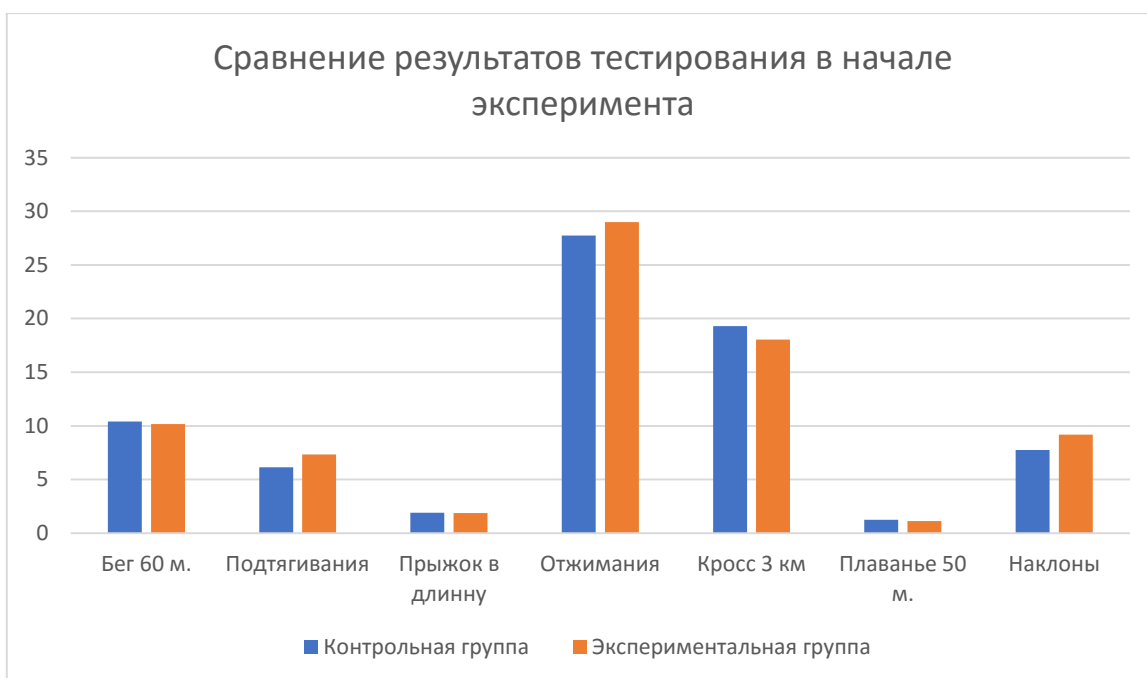


Рисунок 9 - сравнение развитости физических качеств в контрольной и экспериментальной группе

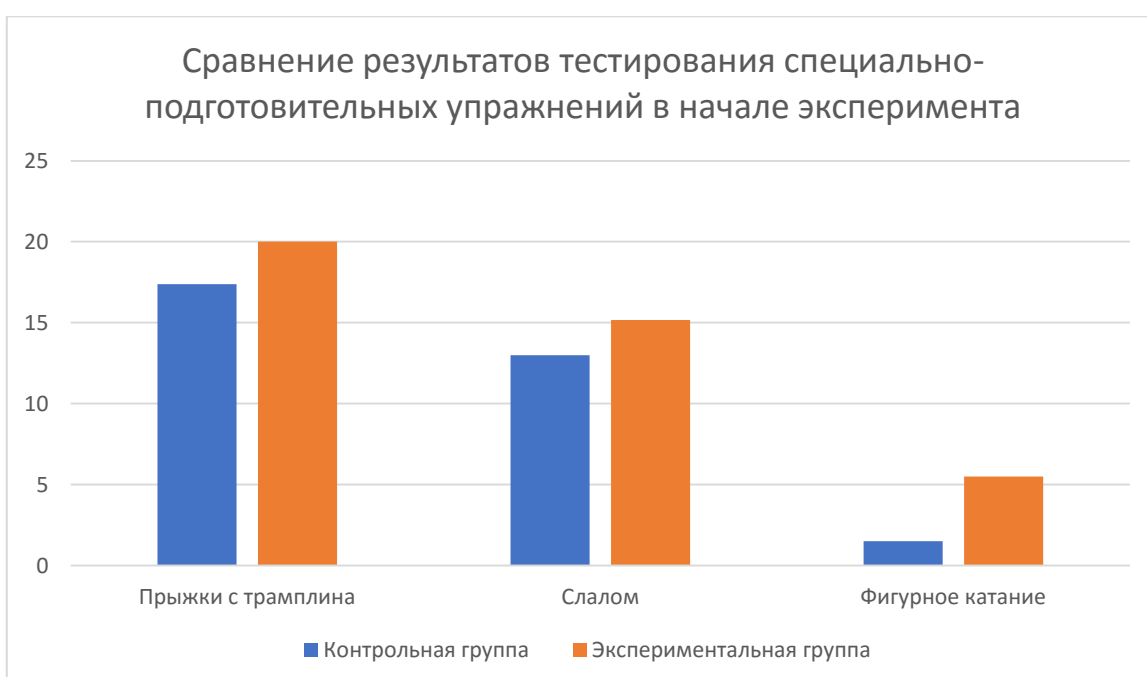


Рисунок 10 - сравнение средних результатов специально-подготовительных упражнениям в контрольной и экспериментальной группе

На рисунках 9 и 10 наглядно показано сравнение физических показателей и результаты тестовых специально-подготовительных упражнений. Проанализировав диаграмм можно сделать вывод о том, что в контрольной и экспериментальной группах находятся спортсмены имеющие приблизительно равные показатели, как по физическим упражнениям, так и по специально-подготовительным упражнениям. Относительно большое различие наблюдается в дисциплине» фигурное катание, это обусловлено тем, что в ДЮСШ «Олимпия» основной приоритет отдается дисциплинам: «Прыжки с трамплина» и «Слалом», а фигурным катанием занимаются только спортсмены-многоборцы, а их относительно небольшое количество и большинство из них попали в экспериментальную группу.

Для реализации экспериментальной тренировочной программы нами были использованы принципы построения спортивной тренировки для каждой из подгрупп указанные на рис. 3 и специально-подготовительные физические упражнения указанные на схеме на рис. 4. Для того чтобы определить результативность внедрения экспериментальной тренировочной программы основанной на модели реализации индивидуального подхода в конце летнего (основного) и зимнего сезона было проведено контрольное тестирование. За время реализации тренировочной программы состав контрольных средств не перетерпел никаких изменений.

При формировании экспериментальных подгрупп были ощутимые различия между спортсменами из каждой группы. Так в группе «выносливые» была высокая результативность на дистанции 3 км, сгибание рук в упоре лёжа.

В группе детей со скоростно-силовой направленностью были выше показатели в прыжке с места, плавание, подтягивание, бег 60 м.

В группе детей имеющих относительно развитые физические показатели были атлеты с высокими показателями по всем тестовым упражнениям относительно остальных групп и спортсмены с низкими

показателями по всем тестовым упражнениям относительно остальных групп. Результаты педагогического тестирования в начале эксперимента можно наблюдать в таблицах № 3, 5.

2.3 Анализ и оценка опытно-экспериментальной работы.

Планирование тренировочного процесса юных спортсменов-воднолыжников предполагает проведение педагогического тестирования в начале эксперимента, для распределения спортсменов по экспериментальным подгруппам, основываясь на моторной предрасположенности и предрасположенности к избранной дисциплине. И по завершению эксперимента для получения характеристик уровня развития физических качеств, функциональных возможностей юных спортсменов. На основе полученных по завершению педагогического эксперимента данных осуществляется сравнительный анализ с показателями физической и функциональной готовности юных воднолыжников на начало проведения педагогического эксперимента. В приведенных ниже таблицах 6 и 7 указаны результаты тестирования на конечной стадии эксперимента. На диаграмме указанной на рисунке 11 сравниваются конечные результаты контрольной и экспериментальной группы.

Таблица 6 - результаты тестирования уровня развитости физических качеств у спортсменов-воднолыжников 11-12 лет в конце эксперимента

Название теста	КГ (n=8) (M±n)	ЭГ(n=12) (M±n)	Достоверность
Бег 60 м., сек	10,15±0,67	9,6±0,72	p<0,05
Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз.	8,13±5,11	11±5,75	p<0,05
Прыжок в длину с места, см.	197,38±24,51	202,08±14,19	p<0,05
Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	36,13±8,27	40,17±8,00	p<0,05
Кросс 3 км., мин, с	18,16±1,56	16,98±1,4	p<0,05
Плавание 50 м. мин. с.	1,12±0,11	1±0,15	p<0,05
Наклон вперед из положения стоя на скамье, см	9,88±3,52	11,25±3,27	p<0,05

Таблица 7 – результаты тестирования специально-подготовительных упражнений в конце эксперимента

Название теста	КГ (n=8) (M±n)	ЭГ (n=12) (M±n)	Достоверность
Прыжки с трамплина «срез»	18,88±3,79	24,08±4,99	p<0,05
Слалом - пересечение кильватерных волн	14,13±4,35	19,83±6,84	p<0,05
Фигурное катание – Прыжок с волны	1,75±3,48	8,33±12,65	p<0,05

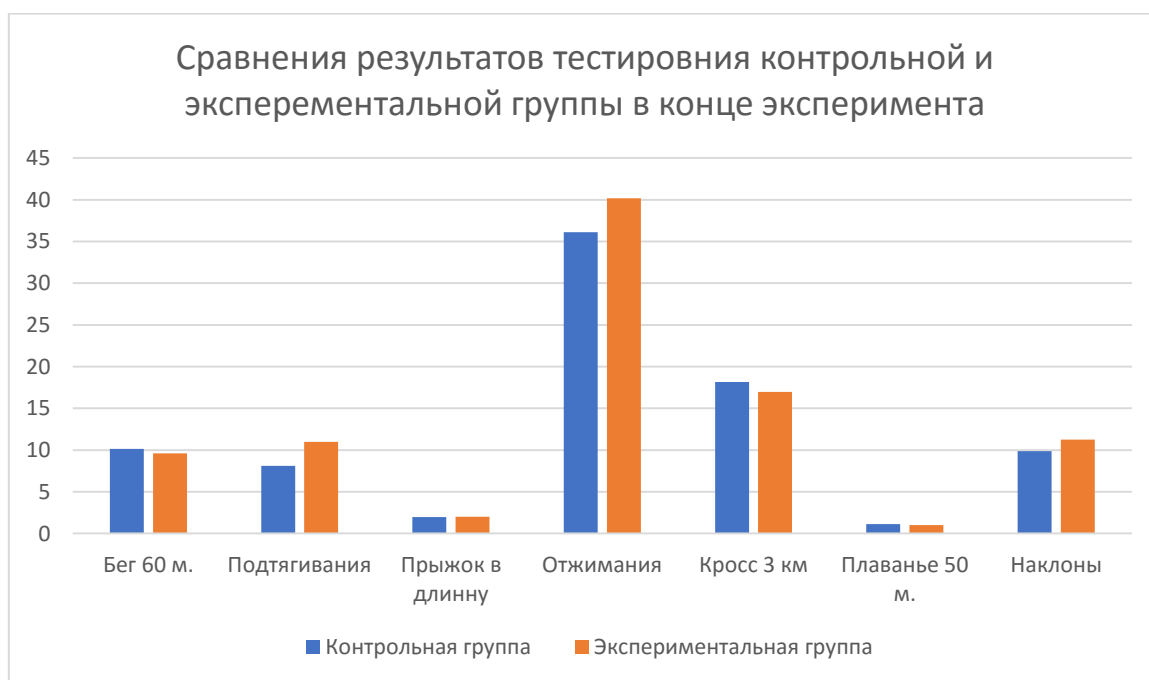


Рисунок 11- сравнение развитости физических качеств в контрольной и экспериментальной группе в конце эксперимента

На диаграмме рис. 11 видно, что по всем показателям кроме «прыжок в длину с места» экспериментальная группа превосходит результаты контрольной группы. В диаграмме на рис. 12 указана динамика результатов

по специально-подготовительным упражнениям. Проанализировав ее можно так-же сделать вывод, что результаты в экспериментальной группе заметно выше чем в контрольной.

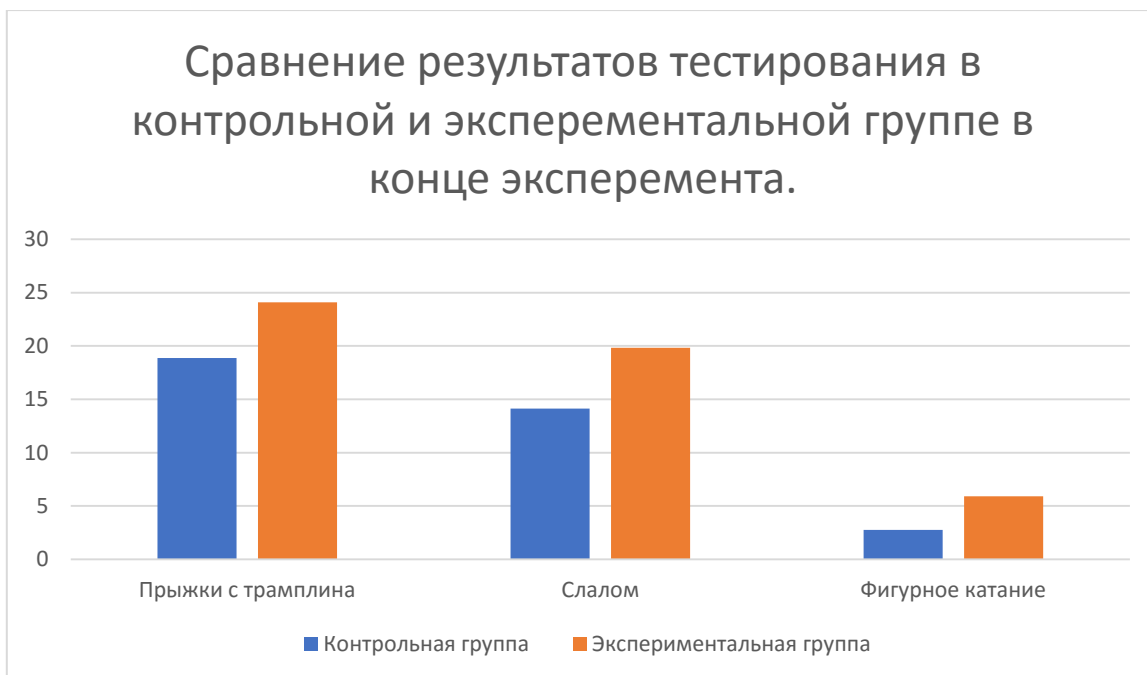


Рисунок 12 - сравнение средних результатов специально-подготовительных упражнениям в контрольной и экспериментальной группе в конце эксперимента

Для того чтобы понять на сколько сильно разнятся результаты в контрольной и экспериментальной группе необходимо сравнить каждую из групп между собой в начале и в конце эксперимента и посчитать средний прирост по каждому упражнению в процентах. В таблице 8 указаны средние показатели контрольной группы в начале и в конце эксперимента и динамика результатов в процентном соотношении. Диаграмма на рисунке 13 наглядно показывает рост результатов физических упражнений в контрольной группе на протяжении педагогического эксперимента.

Табл. 8 средние результаты контрольных упражнений в начале и конце эксперимента в контрольной группе

	Бег 60 м.	Подтягивания	Прыжок в длину с места	Отжимания	Кросс 3 км.	Плавание	Наклоны
Начало эксперимента	10,39	6,13	190,75	27,75	19,29	1,23	7,75
Конец эксперимента	10,15	8,13	197,38	36,13	18,16	1,12	9,88
Прирост в процентах по каждому из упражнений	2,36%	32,62%	3,47%	30,19%	5,85%	8,94%	27,48%

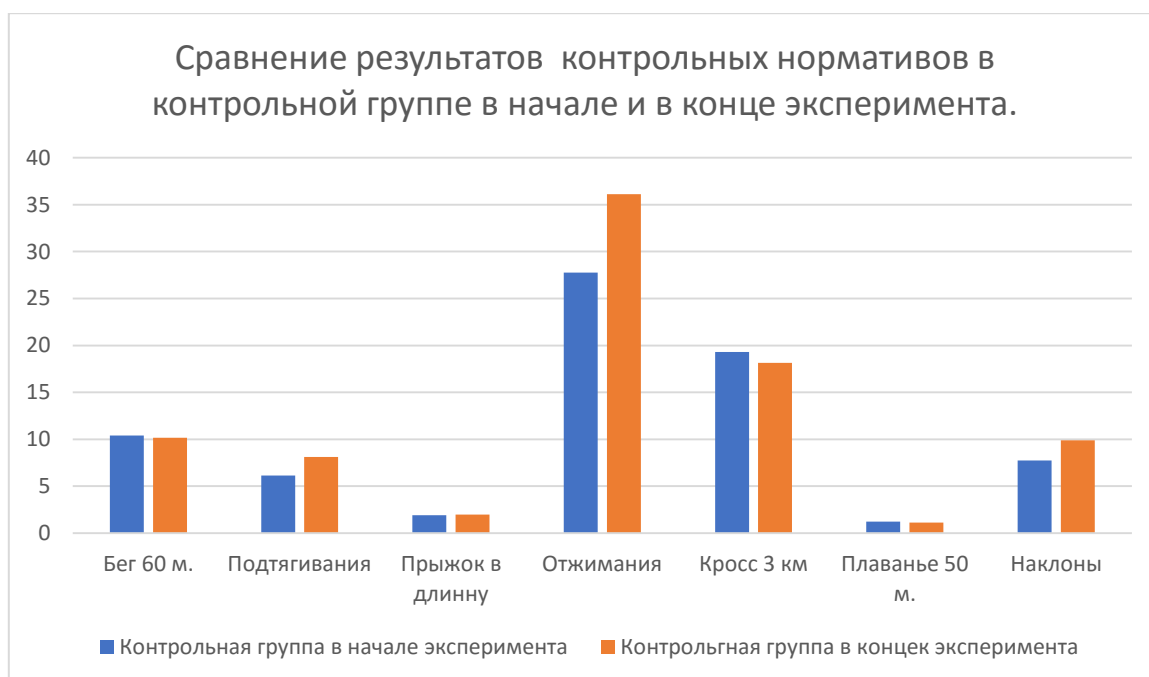


Рисунок 13 - сравнение средних баллов контрольных физических упражнений в контрольной группе в начале и конце эксперимента

Для подсчета среднего прироста в процентах использовалась следующая формула (1).

$$\% = (N2 - N1) * \frac{100}{N1} \quad (1)$$

Где N1 – результаты тестов в начале эксперимента.

N2 - результаты тестов в конце эксперимента.

Средний прирост по всем тестовым физическим упражнениям в контрольной группе составил 15,84%.

В таблице 9 указаны средние показатели контрольной группы в начале и в конце эксперимента и динамика результатов в процентном соотношении. Диаграмма на рисунке 14 наглядно показывает рост результатов физических упражнений в контрольной группе на протяжении педагогического эксперимента.

Таблица 9 средние результаты контрольных упражнений в начале и конце эксперимента в экспериментальной группе

	Бег 60 м.	Подтягивания	Пряжков в длину с места	Отжимания	Кросс 3 км.	Плавание	Наклоны
<i>Начало эксперимента</i>	10,17	7,33	188,25	29	18,03	1,12	9,17
<i>Конец эксперимента</i>	9,6	11	202,08	40,17	16,98	1	11,25
<i>Прирост в процентах по каждому из упражнений</i>	5,6%	50,06%	7,34%	38,51%	5,82%	10,71%	22,68%

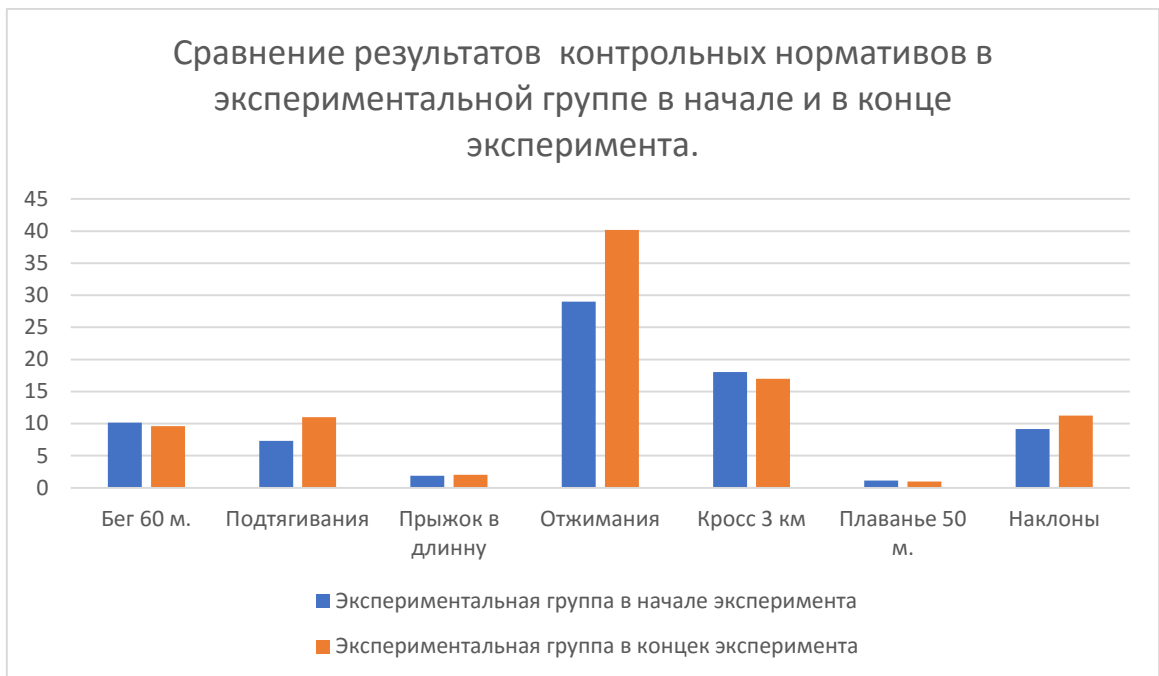


Рисунок 14 - сравнение средних баллов контрольных физических упражнений в экспериментальной группе в начале и конце эксперимента

Средний прирост по всем контрольным физическим упражнениям в экспериментальной группе составил 20,1%.

В таблице 10 и 11 указаны средние результаты контрольной и экспериментальной группы соответственно, по тестовым специально-подготовительным упражнениям в начале и конце эксперимента. На диаграммах представленных в рисунках 15 и 16 можно наблюдать динамику изменения результатов по тестовым специально-подготовительным упражнениям в контрольной и экспериментальной группе соответственно в начале и конце эксперимента.

Табл. 10 - сравнение средних результатов специально-подготовительных упражнениям в контрольной группе в начале и в конце эксперимента

	Прыжки с трамплина	Слалом	Фигурное катание
<i>Начало эксперимента</i>	17,38	13	1,5
<i>Конец эксперимента</i>	18,88	14,12	1,75
<i>Прирост в процентах по каждому из упражнений</i>	8,63%	8,61%	16,6%

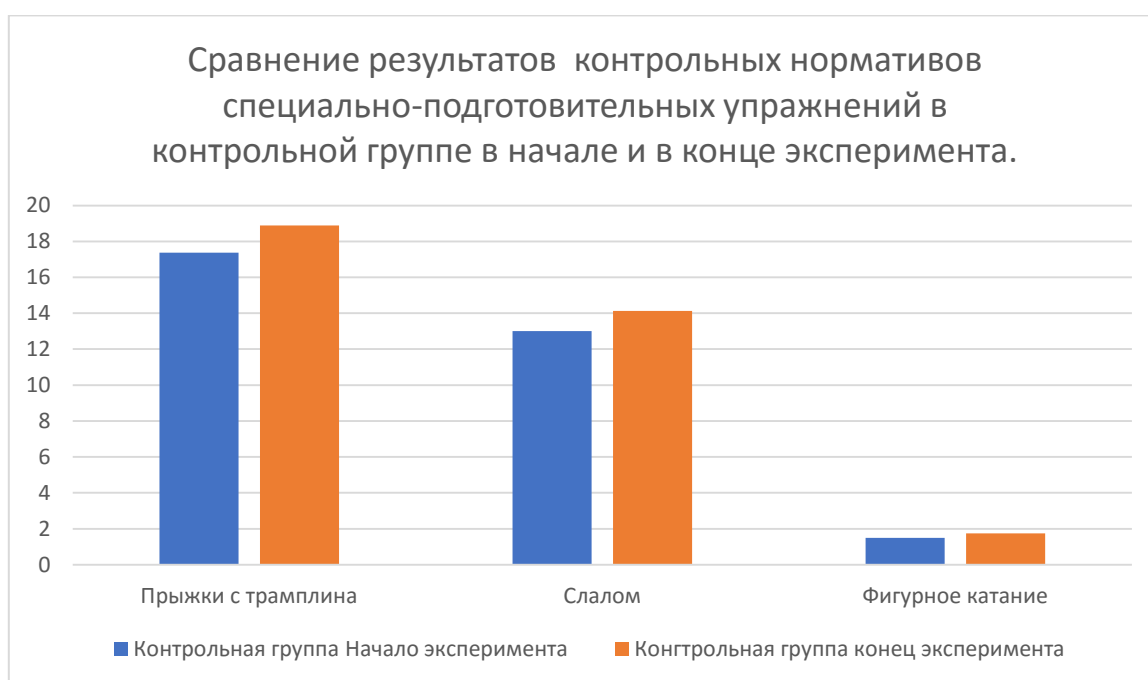


Рисунок 15 - сравнение средних результатов специально-подготовительных упражнениям в контрольной группе в начале и в конце эксперимента

Средний прирост по всем специально-подготовительным контрольным упражнениям в контрольной группе составил 11,28%.

Табл. 11 - сравнение средних результатов специально-подготовительных упражнениям в экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента

	Прыжки с трамплина	Слалом	Фигурное катание
<i>Начало эксперимента</i>	18,58	15,16	5,5
<i>Конец эксперимента</i>	24,08	19,83	8,33
<i>Прирост в процентах по каждому из упражнений</i>	29,6%	30,8%	51,45%

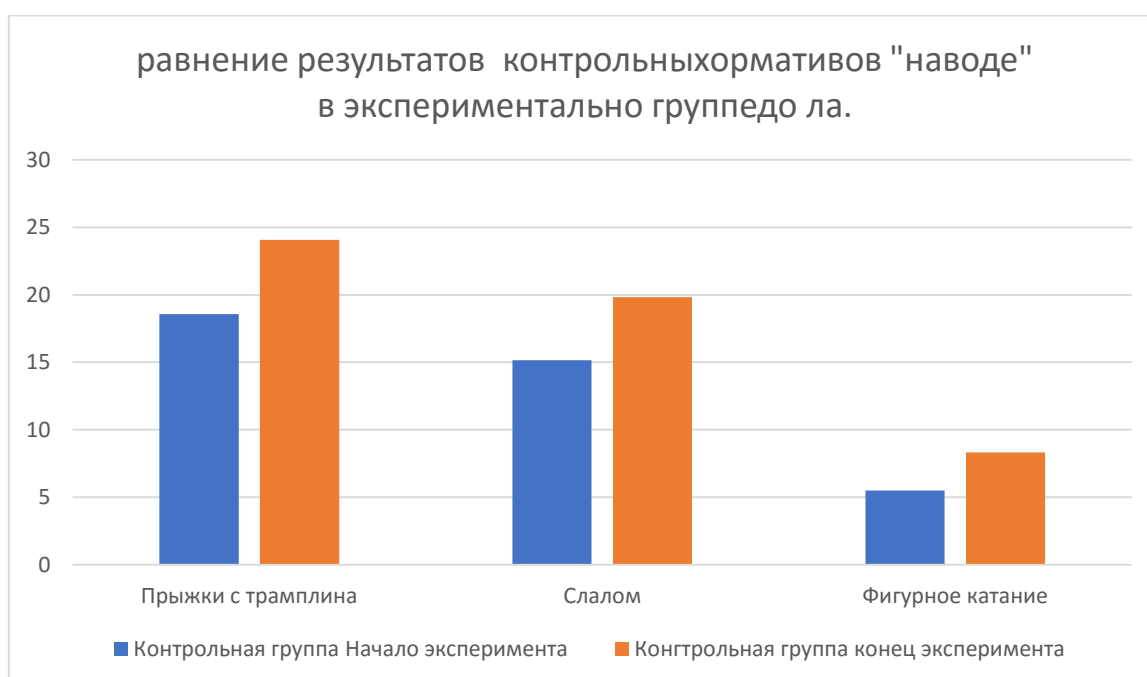


Рисунок 16 - сравнение средних результатов специально-подготовительных упражнениям в экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента

Средний прирост по всем специально-подготовительным контрольным упражнениям в контрольной группе составил 37,28%.

Динамика улучшения показателей общей и специальной подготовленности позволяет утверждать о правильном сочетании основных средств и методов тренировки, их соотношении в годичном цикле подготовки. Положительное изменение результатов тестовых упражнений в контрольной группе позволяет констатировать о приросте показателей общей

и специальной подготовленности. Спортсмены в экспериментальной группе улучшили как преобладающие физические особенности, так и отстающие. Разработанная модель реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов-воднолыжников и построенная на ее основе тренировочные занятия могут считаться эффективными.

Выводы по второй главе.

1. Индивидуальный подход необходим при построении и проведении тренировочных занятий. Он помогает раскрыть потенциал каждого спортсмена, сделать акцент на преобладающие качества и подтянуть отстающие.
2. Экспериментально доказано, что использования индивидуального подхода в тренировочный процесс спортсменов-воднолыжников положительно сказывается на их результате. В контрольной группе результаты на конец эксперимента выросли, но не так значительно и как в экспериментальной группе разделённой на подгруппы по типу моторики и предрасположенности к конкретным дисциплинам.
3. Индивидуальный подход должен возрастать по мере спортивной квалификации. На стадии начальной специализации будет достаточно использование дифференцированного подхода, а по мере возрастания результатов дифференциальный подход необходимо переводить в индивидуальный.

Заключение.

Обзор научно-методических литературных источников по исследуемой теме позволил понять, что подразумевается под индивидуальным подходом в образовании и спорте, сформировать понятийный аппарат, просмотреть взаимосвязь между тьютерским сопровождением и индивидуальным подходом, выявить возможные варианты и направления построения тренировочного процесса юных спортсменов-воднолыжников. Было выявлено 4 основных компонента для построения индивидуализированного тренировочного процесса:

- Индивидуальные нагрузки при построении тренировочного процесса;
- Индивидуальные средства тренировки;
- Учёт индивидуально-типологических особенностей;
- Контроль.

Так же были выявлены основные педагогические принципы и подходы, позволяющие реализовать индивидуальный подход в процессе тренировок наиболее эффективно.

Педагогические принципы:

- Принцип научности;
- Принцип системности;
- принцип комплексного подхода;

Педагогические подходы:

- Личностно-ориентированный подход;
- Комплексный подход;
- Деятельностный подход.

На основе ключевых компонентов, основных педагогических принципов и подходов нами была построена модель реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов-воднолыжников. Данная модель является «гибкой» и ее можно использовать для большинства индивидуальных циклических и ациклических видов спорта.

На основе модели реализации индивидуального подхода нами был спроектирован индивидуальный маршрут для каждого спортсмена, согласно которым в процессе тренировки спортсменов необходимо делить на три подгруппы по принципу их двигательной предрасположенности:

- Спортсмены с развитой общей выносливостью;
- Спортсмены с преобладанием силовых качеств;
- Спортсмены с относительно равным развитием всех качеств.

По принципу предрасположенности к конкретной дисциплине (дисциплинам):

- Прыжки с трамплина;
- Слалом;
- Фигурное катание.

Дифференциация по принципу двигательной предрасположенности позволяет выявить сильные и слабые стороны спортсмена, определить преобладающие и отстающие физические качества, скорректировать тренировочную программу для конкретного спортсмена или группы спортсменов.

Дифференциация по второму принципу позволяет выявлять спортсменов предрасположенных к какой либо дисциплине уже на этапе начальной спортивной специализации и в зависимости от этого использовать в тренировочном процессе те упражнения или группы упражнений (подводящие), освоение которых необходимо для выполнения соревновательных упражнений.

Используя модель реализации индивидуального подхода и модели построения тренировочного процесса мы добились оптимизации тренировочного процесса. В рамках одного тренировочного занятия каждый спортсмен получает блок состоящий из обще-подготовительных упражнений, упражнений на ловкость и координацию. Вторая часть тренировки состоит из специально-подготовительных упражнений, которые индивидуально даются для каждого спортсмена или группы спортсменов в зависимости от их двигательной предрасположенности. Третья часть тренировки состоит из подготовительных к соревновательным упражнениям, включающих в себя

различные имитации, идеомоторные тренировки, теоретический разбор соревновательных упражнений по фазам или целиком. Упражнения в этой части тренировки так-же как и во второй даются каждому спортсмену индивидуально в зависимости от предрасположенности к конкретной дисциплине или нескольким дисциплинам.

Данная методика позволяет спортсменам сконцентрировать все свои усилия и внимание на том, к чему у них есть предрасположенность и добиться максимальных результатов в кратчайший срок.

На этапе начальной специализации важно заинтересовать юного спортсмена физической культурой и спортом. У детей появляется устойчивый интерес в том случае, если они делают успехи в избранной деятельности. И задачей тренера на этапе начальной специализации выявлять предрасположенности юного спортсмена и направить его на «путь к успеху»

В ходе педагогического эксперимента разработанная нами методика показала свою эффективность. За время эксперимента спортсмены из контрольной группы увеличили результаты физических показателей на 15,84% и результаты тестирования по специально-подготовительным упражнениям на 11,28%. А спортсмены из экспериментальной группы увеличили результаты физических показателей на 20,1% и результаты тестирования по специально- подготовительным упражнениям на 37,28%.

Использованная в работе методика подготовки спортсменов-воднолыжников является эффективной и может быть применена на практике.

1. Алексеев, Н. А. Личностно-ориентированное обучение в школе[Текст] / Н. А. Алексеев. Ростов - Д: Феникс, 2006. – 332с.
2. Аулик, И.В. Порог анаэробного обмена и его роль при тренировке выносливости[Текст] / И.В. Аулик, И.Э. Рубана // Научно-спортивный вестник. -1990. - №5. - С. 15-19.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании[Текст] : Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры./ Б.А. Ашмарин - М., «Физкультура и спорт», 1978. – 224 с.
4. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого[Текст] : М.: Физкультура и спорт//В. К. Бальсевич - 2003. - 208с.
5. Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания[Текст] (методологический аспект) : Теория и практика физической культуры // В. К. Бальсевич – 1999 -№ 4. – С. 21-25
6. Баранова, Е. А. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста методом круговой тренировки[Текст] / Е.А. Баранова, Н.И. Самойлова // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2014. –№1. – С. 30-34.
7. Барышников Е.Н., Колесникова И.А. О воспитании и воспитательных системах[Текст] / Е.Н. Барышников, И.А. Колесникова. – СПб.: С.-Петербург, 1996. – 122с.
8. Батаршев, А.В. Психология индивидуальных различий: от темперамента - к характеру и типологии личности [Текст] / А.В. Батаршев. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
9. Белоусова, В. В. Педагогика физической культуры[Текст] / В. В. Белоусова. - Учебник.-М.:Из-во Академия, 2005.-365с.
10. Белухин, Д. А. Основы личностно-ориентированной педагогики[Текст] / Д. А. Белухин. - Москва, 1996. - 320 с

- 11.Бешенков, С. А. Моделирование и формализация[Текст] : метод. пособие / С. А. Бешенков. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2002. – 336 с.
- 12.Блауберг, И. В. Системный подход в современной науке [Текст] / И.В. Блауберг, В.Н. Садовский, Э.Г. Юдин // Проблемы методологии системных исследований. - М.: Мысль, 1970. - С. 7-48.
- 13.Блинков, С. Н. Индивидуализация физического воспитания школьников 12-14 лет на основе учета структуры моторики[Текст] : Автореферат канд. пед. Наук / С. Н. Блинков - М., 2000. – 24 с.
- 14.Богуславский, М.В. Реформы российского образования XIX XX вв. как глобальный проект [Текст] / М.В. Богуславский // Вопросы образования. -М., 2006. - № 3. - С. 5-21.
- 15.Богуславский, М.В. Развитие общего среднего образования: проблемы и решения (из истории отечественной педагогики 20-х годов XX века) [Текст] / М.В. Богуславский. М.: ИТП и МИО РАО, 1994. - 182 с.
- 16.Братченко, С. Л. Гуманистические основы личностно-ориентированного подхода к воспитанию[Текст] : С. Л. Братченко // Образование и культура Северо-Запада России, 2012. № 1. С. 91.
- 17.Быкова, М. М., Ануфриев А. В. Возрастные изменения производительности сердца и аэробной работоспособности у школьников и юных спортсменов [Текст] : М. М. Быкова // 18 научная конференция студентов и молодых ученых МОГИФК. 28-29 апреля / Тез. докл. Малаховка. – 1994. – с.8.
- 18.Верхошанский, Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки[Текст] : Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – М., 1993. -№8 – С. 21-28.
- 19.Верхошанский, Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки[Текст] : Ю. В. Верхошанский // теория и практика физической культуры. – 1998. - №7. – С. 41-54.
- 20.Врублевский, Е. П. Методические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов[Текст] : Е. П.

- Врублевский // Теория и практика физ. культуры. 2007, №1 гика. – 2001. – No 6. – С. 21-26.
21. Вяткин, Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности [Текст] : Б. А. Вяткин // М.: ФиС, 1978. – 134 с.
22. Гердов, Н. В. История и тенденция развития идей дифференциации и индивидуализации обучения [Текст] : Н. В. Гердов / Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. 2012. No 1 (73). Ч. 1 стр 31-32
23. Годик, М. А. Спортивная метрология [Текст] : М. А. Годик / Учебник для институтов физической культ. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с., ил.
24. Гордон, С. М. Тренировка в циклических видах спорта на основе закономерных соотношений между тренировочными упражнениями и их эффектом [Текст] : С. М. Гордон / Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1988. – 46 с.
25. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов [Текст] : Г. Б. Горская / Учебное пособие. – Краснодар, 2008. – 184 с.
26. Губанов, Е. В. Коррекция тренировочных нагрузок юных спортсменов на основе текущего контроля функционального состояния [Текст] : Е. В. Губанов / Дис. ... канд. пед. наук – Малаховка, 2001. – 153 с.
27. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности [Текст] : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / О. П. Елисеев. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 455 с.
28. Ермаков, В. А. Проблемные вопросы индивидуализации физического воспитания и пути их решения в теории и практике обучения [Текст] : Принципы индивидуализации физического воспитания учащейся молодежи. В. А. Ермаков / Издательство Тульского гос. пед. института им. Л. Н. Толстого, 1994. - С. 11-18
29. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов [Текст] : Учебник / О. Ю. Ермолаев. – 2-е изд., исп. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003.- 336 с.

30. Жуков, Ю. И., Водные лыжи [Текст] : Ю.И. Жуков, О.Ф. Громько. - Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 101 с.
31. Загрядный В. П. Физиологические основы обучения и тренировки [Текст] : В. П. Загрядный - Физиологические резервы // Физиология трудовой деятельности. – СПб.: Наука. – С. 382-902.
32. Зайцева, В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий [Текст]: В. В. Зайцева / автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.В. Зайцева. – М., 1995. – 47 с.
33. Зайчиков, А. А. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании детей младшего школьного возраста [Текст] / А.А. Зайчиков // Вестник БГУ – Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2007, серия 17, выпуск 8. – 150-152 с.
34. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е. П. Ильин. - СПб : Питер, 2011. - 508 с.
35. Ильин, Е. П. Психология спорта [Текст] / Е. П. Ильин. - М.: Питер, 2018. - 352 с.
36. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания [Текст] : Учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / Е. П. Ильин; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. - 486 с.
37. Ипполитов, Ю. А. Методы обучения гимнастическим упражнениям на основе их моделирования [Текст]: автореф. / Ю. А. Ипполитов - дис. ... д-ра пед. наук. М., 1987. – 32 с.
38. Караковский, В. А. Воспитание? Воспитание... Воспитание! [Текст] : Теория и практика шк. воспитат. систем / В. А. Караковский, Л. И. Новикова, Н. Л. Селиванова. - М. : Новая шк., 1996. - 155, [2] с.
39. Квашук, П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки [Текст] : диссертация / П. В. Квашук - доктор педагогических наук : 13.00.04. - Москва, 2003. - 226 с.

- 40.Ковалева, Т. М. Профессия «тьютор»[Текст] /Т. М. Ковалева, Е. И. Кобыща, С. Ю. Попова (Смолик), А. А. Теров, М. Ю. Чередилина - М.-Тверь: «СФК-офис». – 246 с.
- 41.Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка[Текст] : учебное пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова ; под ред. С. А. Козловой. - Москва : Академия, 2008. – 349 с.
- 42.Коновалов, В. Н. Оптимизация управлением спортивной тренировки в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости[Текст] : Автореф. / В. Н. Коновалов док. пед. наук – Омск, 1999. – 46 с.
- 43.Корженевский, А. Н. Тренировка юных спортсменов[Текст] : Физическая культура/А. Н. Корженевский. – 1997. - №1. – С. 25-27.
- 44.Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье[Текст] : Л. М. Куликов; Урал. гос. акад. физ. культуры. - М. : Физкультура, образование и наука, 1995. - 394 с
- 45.Левушкин, С. П. Физиологическое обоснование физической подготовки школьников 7-17 лет с разными типами телосложения[Текст] : автореферат С. П. Левушкин / дис. ... доктора биологических наук : 03.00.13, 13.00.04 / Ин-т возрастной физиологии РАО. - Москва, 2005. - 48 с.
- 46.Лизинский, В. М. О методической работе в школе[Текст] / В.М. Лизинский. - М. : Центр "Пед. поиск", 2002 (Тип. ООО Август-Принт). - 160 с.
- 47.Лихачев, Б. Т. Педагогика : курс лекций[Текст] / Б. Т. Лихачев ; под ред. В. А. Сластенина. - Москва : Владос, 2010. – 646 с.
- 48.Макаров, Ю. М. К вопросу о совершенствовании образовательно-воспитательной системы юных спортсменов на начальном этапе подготовки в спортивных играх[Текст] : Ю. М. Макаров / Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2007. – No 2. – С. 42-47.
- 49.Маралов, В. Г. основы самопознания и саморазвития[Текст] : учеб. пособие для студентов пед. учреждений сред. проф. образования / В. Г.

- Маралов. - 2-е изд., стер. - М. : Academia, 2004 (ГУП Саратов. полигр. комб.). – 250 с.
- 50.Марьенко, И. С. Комплексный подход к постановке всего дела воспитания и его роль в формировании активной жизненной позиции подростоющего поколения[Текст] : Советская педагогика. И. С. Марьенко / 1979. №10. 125 с.
- 51.Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты[Текст] : учеб. для завершающего уровня высш. физкультур. образования / Л. П. Матвеев. - Изд. четвертое, испр. и доп. - СПб. [и др.] : Лань, 2005. – 377 с.
- 52.Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры[Текст] : Учебник / Л. П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва : Физкультура и Спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с.
- 53.Мерлин, В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности[Текст] / В. С. Мерлин ; [предисл. Е. А. Климова]. - Москва : Педагогика, 1986. – 253 с.
- 54.Михайлов, В. В. Путь к физическому совершенству[Текст] / В. В. Михайлов. - М. : Физкультура и спорт, 1989. – 93 с.
- 55.Набатникова, М. Я. Проблема совершенствования специальной выносливости спортсмена при циклической работе субмаксимальной и большой мощности[Текст] : Автореферат дис. на соискание ученой степени доктора педагогических наук. (13.00.04) / Гос. центр. ин-т физ. культуры. - Москва : [б. и.], 1974. - 52 с.
- 56.Набатникова, М. Я. Спортивная подготовка как многолетний процесс[Текст] : Современная система спортивной подготовки. // М. Я. Набатникова., Филин В. П. - М.: СААМ, 1995. – С. 351-382
- 57.Никитушкин, В. Г Спорт высших достижений: теория и методика[Текст] : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. - Москва : Спорт, 2018. – 317 с.
- 58.Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать[Текст] / Н. Г. Озолин. - М. : АСТ : Астрель, 2002. - 863 с.

- 59.Палайма, Ю. Ю. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте[Текст] : Психол. подготовка спортсмена. /Ю. Ю. Палайма – М.: ФиС, 1965. – С. 35–42.
- 60.Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2000. – 448с.
- 61.Перевозный, А. В. О дидактических и методических аспектах дифференциации школьного образования[Текст] : Взаимосвязь дидактики и частных методик в обучении : тез. докл. конф., / А. В. Перевозный - 1999. – М. : ИТОиП РАО, 1999. – 75 с.
- 62.Пилюян, Р . А. Мотивация спортивной деятельности[Текст] / Р. А. Пилюян. - М. : Физкультура и спорт, 1984. - 104 с.
- 63.Платонов, В. Н. одготовка квалифицированных спортсменов[Текст] / В. Н. Платонов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. – 284 с.
- 64.Плахтиенко, В. А. Надежность в спорте[Текст] / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
- 65.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. No 1155 г.[Электронный ресурс] Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013г. No 30384) // Российская газета, 25.11.2013. No 6241.
- 66.Программа по спортивной подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта – Воднолыжный спорт[Электронный ресурс]
- 67.Салимзянов, Р. Р. ндивидуализация физической подготовки школьников 7-10 лет на основе учета особенностей телосложения и структуры моторики[Текст] : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Ин-т возрастной физиологии РАО.- Москва, 2003. - 24 с.
- 68.Сериков, В.В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии[Текст] : Монография / В. В. Сериков; Волгогр. гос. пед. ун-т. - Волгоград : Перемена, 1994. - 150 с.

- 69.Сери́ков, В.В. Образование и личность[Текст] : Теория и практика проектирования пед. систем / В. В. Сери́ков. - М. : Логос, 1999. – 271 с.
- 70.Сластенин, В. А. Общая педагогика[Текст] : Учеб. пособие для студентов по дисциплине "Педагогика" цикла "Общепроф. дисциплины вузов, обучающихся по пед. специальностям : В 2 ч. / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В. А. Сластенина. - М. : Владос, 2002. - 512 с.
- 71.Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. М., 2001. – 519 с.
- 72.Спирин, В.К. Индивидуальный подход как один из важнейших принципов базового курса физического воспитания в общеобразовательной школе[Текст] : Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В.К. Спирин. – 2007 – № 1. – С. 11–13.
- 73.Спортивная психология в трудах отечественных специалистов[Текст] : [Сост. и общ. ред. И. П. Волкова]. - СПб. и др. : Питер, 2002. - 380 с.
- 74.Станкин, М. И. Спорт и воспитание подростков[Текст] / М. И. Станкин. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 104 с.
- 75.Сумнительный, К. Е. Зарубежные педагогические системы: теоретическое осмысление и практика применения в отечественном образовании второй половины XX века [Текст] : монография / Сумнительный К. Е. - Москва : Новое образование, 2013. - 119 с.
- 76.Суслов Ф. П. Проблема общей выносливости в системе подготовки спортсменов (терминология, критерии, решаемые задачи).[Текст] / Ф. П. Суслов - Теория и практика физической культуры. – 1997. - №7. – С. 37-42.
- 77.Унт И. Индивидуализация и дифференциация обучения[Текст] / Инге Унт. - М. : Педагогика, 1990. – 188 с.
- 78.Фарбер Д. А. Физиология школьника[Текст] / Д. А. Фарбер, И. А. Корниенко, В. Д. Сонькин; НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР. - М. : Педагогика, 1990. – 61 с.

- 79.Филин, В. П. Педагогические методы исследования в спорте[Текст] : учебное пособие для слушателей Высшей школы тренеров, аспирантов и студентов академии / В. П. Филин, В. Г. Семенов ; Российская гос. акад. физ. культуры. - Москва : РГАФК, 1993. - 33 с
- 80.Штефко, В.Г. Схемы клинической диагностики конституциональных типов[Текст] / Проф. В. Г. Штефко, д-р А. Д. Островский ; [Гос. науч. ин-т охраны здоровья детей и подростков им. X-летия Октябрьской революции]. - Москва ; Ленинград : Гос. мед. изд-во, 1929 ("Мосполиграф", 13-я типо-цинк. "Мысль печатника"). - 79 с.
- 81.Юнг, К. Г. Психологические типы[Текст] / К. Юнг; Пер. с нем. С. Лорие, перераб. и доп. В. Зеленским; Под общ. ред. [и с послесл., с. 661-693] В. Зеленского; [Предисл. Э. Метнера]. - СПб. : Ювента ; М. : Прогресс. – 715 с.