



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Методика обучения вейкбордистов на основе индивидуально
ориентированного подхода

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями),
направленность (профиль): Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности.

Проверка на объём заимствований:

57,57 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«18» 05 октября 2019 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД

З.И. Тюмасева (д.п.н., профессор)

Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:

Студент ОФ-514/073-5-1 группы

Несытых Артём Сергеевич

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,

доцент

Натарова Дарья Вячеславовна

Челябинск
2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1 Теоретическое обоснование обучения вейкбордистов.....	7
1.1 Психолого-педагогические основы изучения ключевых понятий по проблеме исследования.....	7
1.2 Индивидуально-ориентированный подход к исследованию проблемы обучения вейкбордистов.....	17
1.3 Методика обучения вейкбордистов.....	22
Вывод по главе 1.....	28
Глава 2 Экспериментальная работа по реализации методики обучения вейкбордистов.....	30
2.1 Цели, задачи и организация экспериментальной работы.....	30
2.2 Реализация методики обучения вейкбордистов на основе индивидуально-ориентированного подхода.....	33
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы.....	40
Вывод по главе 2.....	44
Заключение.....	46
Библиографический список.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Современное содержание образования нацеливает не только на то, чтобы выпускник школы вышел в жизнь с достаточным объёмом знаний, но и на то, чтобы он был действительно образован в области физической культуры: владел средствами и методами работы со своим телом; владел средствами и методами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сегодня аудиторная и внеурочная деятельность по физической культуре всё больше становится ответственной за формирование у школьников ориентации на здоровый образ жизни. Поэтому педагоги, родители, медики стараются привлечь детей к спорту в свободное от учёбы время.

Современный мир не стоит на месте в этом числе и спорт. Одна из тенденций, характеризующих современное отечественное физкультурно-спортивное движение, - появление новых нетрадиционных видов спорта (восточные единоборства, йога, стрейчинг, гольф, стрит бол, вейкбординг). Особым фактором при этом выступает включение ряда из них в программу зимних и летних олимпийских видов.

Вейкбординг в России относительно новое направление в летнем экстремальном спорте и отдыхе, в отличии от Европы и Америки. Сегодня вейкбординг – это быстро развивающееся направление в летнем спорте, вошедшее в стиль жизни людей, кто любит острые ощущения и не боится трудностей.

Таким образом быстрая популяризация этого спорта делает неизбежным его проникновение на Российский рынок, увлекая за собой всё большее количество людей, вне зависимости от возраста и физической подготовленности. Каждый человек при занятии вейкборингом ставит для себя определённые цели и задачи, для кого-то это развлечение, а для кого-то вид спорта. В настоящее время в мире существует множество методик по обучению катания на вейкборде, но ни одна из них не учитывает

индивидуально-ориентированный подход к вейкбордисту, который необходим для разработки методики по достижению поставленной цели.

Цель исследования: обосновать эффективность методики обучения вейкбордистов на основе индивидуально-ориентированного подхода.

Объект исследования: процесс подготовки вейкбордистов в условиях детской юношеской спортивной школы.

Предмет исследования: методика реализации индивидуально-ориентированного подхода в процессе обучения вейкбордистов.

Гипотеза исследования: методика реализации индивидуально-ориентированного подхода, в процессе обучения вейкбордистов будет более эффективной при:

- Применение определённой совокупности методических приёмов, средств, направленных на мотивацию к спорту.
- Систематизация физических упражнений в тренировочном процессе, учитывающих индивидуальные особенности развития молодого юного спортсмена.

В соответствие с целью, предметом и гипотезой исследования ставились и решались задачи:

1. Провести анализ научной и научно-методологической литературы по проблеме исследования.
2. Разработать и обосновать методику обучения вейкбордистов на основе индивидуально-ориентированного подхода.
3. Проводились опытно-поисковым путём эффективность обучения вейкбордистов на основе индивидуально-ориентированного подхода.

Методологическую основу исследования составляли: использование личностно-ориентированного подхода в педагогической практике (Д.А. Белухин, О.С. Гадман, Э.Н. Гусинский, А.В. Хуторской, В.В. Горшкова, С.А. Братченко, А.М. Лузина). Современные психологи и педагоги (В.И. Андреев, Л.В. Занков, В.В. Сериков, Л.Г. Вяткин, Ф.Э. Зеер и т.д.) внесли огромный вклад в разработку теории и практики личностно-ориентированного обучения.

В основе работы авторов – признание, индивидуальности, самобытности, само ценности каждого ребёнка, главным является развития обучаемого, прежде всего, как индивида, наделённого своим неповторимым субъективным опытом. Основу исследования так же составили идеи и научные положения здоровья, здорового образа жизни (И.И. Брехман, З.И. Тюмасева, А.М. Гендин и другие), положение системного подхода (А.Н. Аверьянов и другие), идеи о физических качествах детей (А.П. Матвеев, Э.Я. Степаненкова, П.Ф. Лесгавт и т.д.).

Методы исследования: теоретический анализ философской, психолого-педагогической, научно-методической литературы по проблеме исследования, сравнение, эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, наблюдение, анкетирование, тестирование, количественный, качественный анализ полученных данных.

Организация, база, этапы исследования: экспериментальная работа проводилась в три этапа: с марта 2018 по август 2018 на базе ДЮСШ Старт вейк клуб Мастер. Исследованием было охвачено 16 спортсменов в возрасте 12-15 лет.

На первом этапе исследования проводился анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы по теме исследования. Определялись объект, предмет, цель исследования. Осуществлялся выбор методов исследования. Осуществлялся констатирующий этап педагогического эксперимента.

На втором этапе осуществлялась разработка методики обучения на основе индивидуально-ориентированного подхода. Проводился формирующий эксперимент.

На третьем этапе внедрена методика по обучению вейкбордингу, проводилось обобщения результатов исследования, оформление результатов научно-исследовательской работы, формирование выводов.

Научная новизна исследования:

Определена теоретико-методологическая основа решения проблемы исследования, учитывающая индивидуально-ориентированный подход, который обеспечивает реализацию поставленной цели.

Теоретически обосновано и экспериментально доказано эффективность методики по обучению вейкбордистов.

Теоретическая и практическая значимость.

Теоретическая значимость исследования состоит в уточнение методических приёмов, средств, способствующих эффективному обучению вейкбордингу. Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная методика по обучению вейкбордистов на основе индивидуально-ориентированного подхода была апробирована.

На защиту выносятся:

- 1.Методика обучения вейкбордистов.
- 2.Индивидуально-ориентированный подход, на котором основывается разработанная методика.

ГЛАВА 1. Теоретическое обоснование обучения вейкбордистов

1.1 Психолого-педагогические основы изучения ключевых понятий по проблеме исследования

Спорт всегда был и остается концентрированной моделью жизни во всем ее многообразии. В спорте бывают ситуации, когда человек находится на грани своих возможностей, но преодолевает себя и добивается цели. Спортсмену необходимо уметь быстро и правильно принимать решение на фоне максимальных или около максимальных физических нагрузок и физиологических сдвигов в организме. В спорте необходимо все подчинить достижению цели [1,2,3,4].

Одним из принципов подготовки спортсменов является принцип индивидуализации. Индивидуально-ориентированный подход предполагает выбор необходимых средств и методов тренировки, которые подходят именно для конкретного спортсмена. Это является необходимым условием достижения высокого результата [7,8,9]. Данная проблема актуальна на всех этапах спортивной подготовки. Так, на этапе спортивного отбора нужно определить, каким видом спорта заниматься ребенку. На этапах начальной подготовки, спортивного совершенствования, и особенно - высшего спортивного мастерства необходимо построение индивидуальных программ подготовки спортсменов. Не существует «универсального» спортсмена, для которого бы идеально подходили стандартные программы подготовки. Возможно, одному спортсмену следует сделать упор на развитие силы или какого-либо другого физического качества, другому - на совершенствование техники, третий лучше и эффективнее тренируется только осмысления тонкостей стратегии и тактики [10]. И при этом решить, каким образом тренироваться именно этому спортсмену и выбрать нужное направление в тренировочном процессе, является довольно сложной задачей.

Аналогичная картина часто наблюдается и в других сферах жизнедеятельности: каждый человек всегда сталкивается с проблемой выбора

своего пути, который подходит именно для него и является для него единственно верным.

В спорте возникает проблема: чем лучше всего заниматься. В других сферах деятельности существует аналогичная проблема: какую профессию выбрать. Если уже этот выбор сделан, то человек выбирает путь, по которому следовать дальше. Принимаются решения о том, какие качества (физические и психологические) развивать и какие навыки совершенствовать. Определяется также, на что делать упор: дорабатывать ли отстающие качества или же совершенствовать ведущие. Если же учитываются оба эти аспекта, то определяются пропорции и количественные характеристики необходимых параметров нагрузки [11, 12].

Таким образом, проблема индивидуально-ориентированного подхода в спорте выходит далеко за его рамки и распространяется на все сферы жизни человека. Это учеба, выбор рода деятельности и способа совершенствования в нем. Это также выбор особенностей следования в определенном жизненном направлении и вообще любой выбор в жизни.

В процессе развития ребенка можно условно выделить две генеральные линии - социализацию и индивидуализацию. Первая из них, социализация, связана с усвоением растущим человеком социально одобряемых идеалов, норм и способов поведения и деятельности. Это способствует формированию у детей представлений об обществе, о его культуре и укладе, развитию у них социально значимых качеств, становлению их адаптационных возможностей и механизмов жизни среди людей. Социализация формирует в человеке социально типичное. Вторая линия, названная индивидуализацией, связана со становлением и проявлением индивидуальности человека, его неповторимого внешнего облика и внутреннего мира, уникального стиля его жизнедеятельности. Это и позволяет ему стать, быть и оставаться самим собой. Индивидуализация способствует развитию ярко индивидуального в человеке. В настоящее время итогом благополучной социализации является личность, в которой ярко проявляются специфические, присущие только ей качества,

характеризующие ее как индивидуальность. Отсюда возрастание общественного интереса к проблемам личности, ее индивидуальности, способам воздействия на нее. Образование невозможно без обращения к личности [13].

Всё это выводит на необходимость реализации в практике личностно ориентированного обучения. Это образно можно представить формулой:

«Индивидом рождаются. Личностью становятся. Индивидуальность отстаивают».

«Личностно-ориентированное обучение — это такое обучение, где во главу угла ставится личность ребенка, ее самобытность, самооценность, субъектный опыт каждого сначала раскрывается, а затем согласовывается с содержанием образования.» [15].

Сущность личностно-ориентированного подхода — это методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности.

Во-первых, личностно-ориентированный подход направлен на удовлетворение потребностей и интересов в большей мере ребенка, нежели взаимодействующих с ним государственных и общественных институтов.

Во-вторых, при использовании данного подхода педагог прилагает основные усилия не для формирования у детей социально типичных свойств, а для развития в каждом из них уникальных личностных качеств.

В-третьих, применение этого подхода предполагает перераспределение субъектных полномочий в учебно-воспитательном процессе, способствующее преобразованию субъектно-субъектных отношений между педагогами и их воспитанниками.

Профессор Е.Н.Степанов выделяет следующие компоненты, из которых складывается личностно - ориентированный подход в образовании.

С этой целью охарактеризуем три составляющие данного подхода.

Первая составляющая — основные понятия, которые при осуществлении педагогических действий являются главным инструментом мысли деятельности. Отсутствие их в сознании педагога или искажение их смысла затрудняет или даже делает невозможным осознанное и целенаправленное применение рассматриваемой ориентации в педагогической деятельности.

К основным понятиям личностно-ориентированного подхода можно отнести следующие:

Индивидуальность — неповторимое своеобразие человека или группы, уникальное сочетание в них единичных, особенных и общих черт, отличающее их от других индивидов и человеческих общностей;

Личность — постоянно изменяющееся системное качество, проявляющееся как устойчивая совокупность свойств индивида и характеризующее социальную сущность человека;

Самоактуализированная личность — человек, осознанно и активно реализующий стремление стать самим собой, наиболее полно раскрывающий свои возможности и способности;

Самовыражение — процесс и результат развития и проявления индивидом присущих ему качеств и способностей;

Субъект — индивид или группа, обладающие осознанной творческой активностью и свободой в познании и преобразовании себя и окружающей действительности;

Субъектность — качество отдельного человека или группы, отражающее способность быть индивидуальным или групповым субъектом и выражающееся мерой обладания активностью и свободой в выборе и осуществлении деятельности;

Я-концепция — осознаваемая и переживаемая человеком система представлений о самом себе, на основе которой он строит свою жизнедеятельность, взаимодействие с другими людьми, отношения к себе и окружающим;

Выбор — осуществление человеком или группой возможности избрать из некоторой совокупности наиболее предпочтительный вариант для проявления своей активности;

Педагогическая поддержка — деятельность педагогов по оказанию превентивной и оперативной помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с физическим и психическим здоровьем, общением, успешным продвижением в обучении, жизненным и профессиональным самоопределением [40].

Вторая составляющая — исходные положения и основные правила построения процесса обучения и воспитания учащихся. В совокупности они могут стать основой педагогического кредо учителя или руководителя образовательного учреждения.

Принципы личноно – ориентированного подхода:

1. Принцип самоактуализации. В каждом ребенке существует потребность в актуализации своих интеллектуальных, коммуникативных, художественных и физических способностей. Важно побудить и поддержать стремление учащихся к проявлению и развитию своих природных и социально приобретенных возможностей.

2. Принцип индивидуальности. Создание условий для формирования индивидуальности личности учащегося и педагога — это главная задача образовательного учреждения. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка или взрослого, но и всячески содействовать их дальнейшему развитию. Каждый член школьного коллектива должен быть (стать) самим собой, обрести(постичь) свой образ.

3. Принцип субъектности. Индивидуальность присуща лишь тому человеку, который реально обладает субъектными полномочиями и умело

использует их в построении деятельности, общения и отношений. Следует помочь ребенку стать подлинным субъектом жизнедеятельности в классе и школе, способствовать формированию и обогащению его субъектного опыта. Межсубъектный характер взаимодействия должен быть доминирующим в процессе воспитания и обучения детей.

4. Принцип выбора. Без выбора невозможно развитие индивидуальности и субъектности, самоактуализации способностей ребенка. Педагогически целесообразно, чтобы учащийся жил, учился и воспитывался в условиях постоянного выбора, обладал субъектными полномочиями в выборе цели, содержания, форм и способов организации учебно-воспитательного процесса и жизнедеятельности в классе и школе.

5. Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная творческая деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности учащегося и уникальность учебной группы. Благодаря творчеству ребенок выявляет свои способности, узнает о «сильных» сторонах своей личности. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной Я-концепции личности учащегося, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самосовершенствованию и самостроительству своего «я».

6. Принцип доверия и поддержки. Решительный отказ от идеологии и практики социоцентрического по направленности и авторитарного по характеру учебно-воспитательного процесса, присущего педагогике насильственного формирования личности ребенка [29].

Важно обогатить арсенал педагогической деятельности гуманистическими личностно-ориентированными технологиями обучения и воспитания учащихся. Вера в ребенка, поддержка его устремлений к самореализации и самоутверждению должны прийти на смену излишней требовательности и чрезмерного контроля. Не внешние воздействия, а внутренняя мотивация детерминирует успех обучения и воспитания ребенка.

И, наконец, третий компонент личностно-ориентированного подхода — это технологическая составляющая, которая включает в себя наиболее адекватные данной ориентации способы педагогической деятельности.

Технологический арсенал личностно-ориентированного подхода, по мнению профессора Е.В. Бондаревской, составляют методы и приемы, соответствующие таким требованиям, как диалогичность; деятельностно-творческий характер; направленность на поддержку индивидуального развития ребенка; предоставление учащемуся необходимого пространства, свободы для принятия самостоятельных решений, творчества, выбора содержания и способов учения и поведения [46].

Таким образом личностно ориентированное образование – развитие личности, общих и специальных способностей, компетентности. Индивидуальная модель обучения – формирование знаний умений и навыков. Личностно ориентированное модель образования – обучение построено по принципу «Внешнее через внутреннее». Использование в педагогической деятельности индивидуального подхода или личностно – ориентированного подхода предполагает учёт индивидуальных особенностей ребёнка. При применении личностно – ориентированного подхода это делается с целью развития индивидуальности ребёнка, а при использовании индивидуального подхода реализуется другая целевая установка – освоение ребёнком социального опыта, знаний, умений, навыков, определённых программой и обязательных для каждого воспитанника. Избрание первого подхода связано с желанием содействовать проявлению и развитию в ребёнке ярко индивидуального, а выбор второго с направленностью педагогического процесса на формирование социального типичного, что тоже крайне сложно осуществить без учёта индивидуальных особенностей. В этом заключается принципиально важное отличие двух названных подходов. Чтобы показать наглядное целевое и принципиальное их различие, сравним их составляющие [27, 28, 30,31].

Индивидуально - ориентированный подход – учёт особенностей ребёнка при организации воспитательно – образовательного процесса.

Личностно – ориентированный подход – направленность на развитие яркой индивидуальности ребёнка. (Таб. 1)

Таблица 1

Характеристика личностно-ориентированного и индивидуального подходов

Параметры сравнения	Индивидуальный подход	Личностно-ориентированный подход
1. Теоретико – методологическая основа	Идеи традиционной педагогической парадигмы	Идеи гуманистической педагогики и психологии, философской и педагогической антропологии.
2. Цель использования	На основе учета индивидуальных особенностей учащихся способствовать формированию ЗУН и социально ценных качеств	На основе выявления индивидуальных особенностей ребенка содействовать развитию его индивидуальности.
3. Содержательные аспекты применения	Когнитивный, практико-операционный, аксиологический компоненты содержания образования	Субъектный опыт учащегося, пути и способы его анализа и самоанализа, актуализации и самоактуализации, обогащения и саморазвития.
4. Организационно-деятельностные и отношенческие аспекты использования	Приемы и методы педагогики формирования, преобладание субъектно-объектных отношений	Приемы и методы педагогической поддержки, доминирование субъектно-субъектных помогающих отношений.
5. Критерии анализа и оценки эффективности применения.	Основные критерии - обученность учащихся как уровень сформированности ЗУН и воспитанность как усвоение социально одобряемых норм и ценностей	Главный критерий – развитость индивидуальности ребенка, проявление его уникальных черт.

Индивидуально-ориентированный подход в спорте очень важен, особенно в выбранной мной спортивной специализации. Вейкборд — относительно новый экстремальный вид спорта, появившийся в конце 1970-х годов, вскоре после сноуборда. Его «родиной» принято считать Австралию и Новую Зеландию, где местные экстремалы впервые попробовали следовать за катером на доске, удерживаясь на ее поверхности при помощи ремней. Идея нашла продолжение, и вскоре пара австралийцев в компании с американцем Тони Финном изобрели skurf board — первый прототип современного вейкборда, больше похожий на скейтборд.

Постоянно экспериментируя с материалами и конструкцией, производители пытались облегчить доску, сделать ее более маневренной, а также надежно зафиксировать на ногах спортсмена. В начале 1990-х вейкбординг стал набирать популярность, тогда же появились технологичные доски с нейтральной плавучестью — они позволяли легче вставать из воды, а также делать различные трюки. С тех пор количество адептов этого экстремального развлечения только растет, а вейкборд развивается уже как профессиональный вид спорта. Вейкборд представляет собой смесь водных лыж, сноуборда, скейтборда и серфинга. Вейкбординг - это экстремальный вид спорта, который сочетает в себе элементы воднолыжного слалома, акробатику и прыжки. Он представляет собой комбинацию водных лыж, сноуборда, скейта и серфинга [26].

Выделяют две дисциплины: кабельный вейкбординг и вейкборд за катером. В обоих случаях спортсмен рассекает водную гладь на доске, зафиксированной креплениями, и держится за фал — трос, закрепленный либо на катере, либо на электротяге. Подготовленные спортсмены не только «режут» воду на высокой скорости, но и выполняют различные трюки: прыжки, вращения, сальто. В Россию вейкборд пришел в конце 1990-х годов.

В вейкбординге выделяют две дисциплины: вейкборд-катер и вейкборд-электротяга (кабельный вейкбординг). В катерном вейкбординге спортсмен

едет за катером, держась за фал(трос с ручкой, который прикреплен к катеру), и выполняет различные трюки с помощью бегущей волны и трамплинов.

В кабельном вейкбординге движение спортсмена по воде происходит с помощью механизированной канатно-буксировочной установки, заменяющей катер. Существуют кольцевые установки, где движение происходит по кругу, и реверсивные установки, где движение спортсмена возможно только вперед и назад.

В Европе кабельный вейкбординг развит гораздо больше, чем катерный, в силу своей доступности и экологичности. На территории Европы построено более 100 вейк-парков, в России более 20 вейк-парков и множество реверсивных самодельных канатно-буксировочных установок. В вейк-парках на водной поверхности размещаются трамплины и другие плавучие либо стационарные фигуры, на которые спортсмены заезжают во время движения по кругу. Так же в вейкборде есть основной понятийный аппарат. (Таб.2)

Таблица 2

Основные понятия, применяемые в вейкборде

Название	Описание	Аббревиатура, используемая международной ассоциацией IWWF
Heelside	Сторона доски со стороны спины	HS
Toesde	Сторона доски со стороны лица	TS
Front side	Начальное вращение лицом вперед (первые 90 градусов)	FS
Back side / Blind	Вращение спиной вперед на первых 90 градусов / положение спиной вперед	BS
Surface trick	Вращение 360 гр на воде	SF
Side slide	Скольжение по воде лицом вперед с доской поперек	SS
Powerslide	Скольжение по воде спиной вперед, доска поперек	PS
Ollie	Прыжок от воды с последовательным подъемом передней и задней ноги	O
Grab	Касание рукой доски в любом месте, с десятков разновидностей	G
Switch	Катание в обратной стойке	SW
Fakie	Приземление в обратной стойке	F
Handle pass	Перехват планки	HP

Wrapped	Закручивание веревки вокруг тела при вращении	WR
Baller	Перехват рукоятки между ног	BLR
Ole	Прокручивание планки над головой вместо перехвата	OLE
On axis	Вращение доски перпендикулярно воде	A
Off axis	Вращение доски со сменой плоскости от перпендикуляра к воде	OA

1.2 Индивидуально-ориентированный подход к исследованию проблемы обучения вейкбордистов

Спортсмены в настоящее время достигли высокого уровня специальной подготовленности, что естественным образом выдвигает на передний план проблему рационального соотношения индивидуальных объемов и уровней интенсивности тренировочных нагрузок в цикле их подготовки к соревнованиям.

В данной связи существенный научный и практический интерес представляет проблема определения наиболее эффективных нагрузок различной направленности, новых форм организации тренировки, предусматривающих оптимальные условия для полноценной реализации индивидуальных возможностей организма спортсменов на основе рациональной взаимосвязи между затратами и восстановлением их энергетических ресурсов (Войнар Ю., Бойченко С.Д., Барташ В.А., 2001). Учитывая, что подготовка спортсменов в вейкборде связана с максимальными и разнонаправленными тренировочными воздействиями на функциональные системы организма и выведением их на грань предельных (резервных) возможностей, без соответствующей системы научных знаний, опираясь лишь на здравый смысл и интуицию, уже нельзя решить сложнейшие проблемы современной тренировки [16]. Именно поэтому дальнейшее повышение уровня достижений в вейкборде неизбежно требует кардинального усовершенствования всей существующей теоретико-методической и организационной базы многолетней подготовки спортсменов. Решение задач

повышения эффективности современной системы спортивной подготовки в вейкборде высших достижений требует накопления и систематизации всесторонних знаний об индивидуализации тренировочного процесса – содержании, структуре и закономерностях, определяющих его построение с учетом индивидуального технического и тактического мастерства спортсмена. Подобные знания должны быть обобщены с учетом совокупности научных представлений об особенностях воздействия тренировочных занятий на личность спортсмена, чтобы обеспечить последующую научную аргументацию педагогических коррекций в тренировочном процессе. В отечественной педагогике и психологии накоплен богатый опыт изучения индивидуального стиля деятельности, под которым понимают устойчивую систему способов или приемов, сформированную при наличии у субъекта положительного отношения к ней (Климов Е.А., 1986 и др.). Индивидуальный стиль выступает одновременно и как определенный способ выражения отношения личности спортсмена к реально осуществляемой ею деятельности, и как условие формирования у субъекта активно-творческого к ней отношения [18, 35, 36].

Анализ теоретических и организационно-методических предпосылок для формирования системы индивидуализации тренировочных нагрузок в вейкборде высших достижений позволяет представить ряд положений, составляющих концептуальные основы развития физического потенциала и мотивационно-потребностной сферы спортсмена в процессе спортивной деятельности. Разработанные положения представляют ряд закономерных черт этого развития и обосновывают конструктивный смысл его системного построения (Ермаков В.А., 1996) [47]. В их основе лежат идеи о формировании человеческой индивидуализации в процессе ее преобразующей деятельности, о единстве индивидуального подхода в самых разных областях человеческой деятельности (Зайцева В.В., 1995) [24]. Доказано, что тип адаптации генетически детерминирован и жестко закреплен. «Субъективная индивидуализация» предусматривает применение различных по форме

дидактических средств, учитывающих своеобразие приемов учебной деятельности ученика. Если индивидуальные свойства составляют природную основу индивидуальности, то личностные свойства (жизненный опыт, интересы, желания, склонности, мировоззрение, эмоции, чувства, статус личности в коллективе) составляют ее сущностную сторону. Все эти свойства могут служить источником мотивации спортсмена к участию в соревнованиях, достижению значимой для него, коллектива, страны высокого результата, победы на любом этапе спортивной карьеры. Вот почему следует выделить и отдельный вид индивидуализации – «личностную индивидуализацию», признавая за ней ведущую роль (Суслов Ф.П., Филин В.П., 1998) [39,42].

Таким образом на основе обширных данных, имеющих в современной литературе, можно сделать заключение о том, что естественнонаучную основу индивидуализации спортивной тренировки в вейкборде составляют сведения о строении тела спортсмена, о взаимосвязи его морфологических и психологических особенностей с силовыми, скоростными возможностями, ловкостью, выносливостью, физической работоспособностью, особенностями технико-тактического арсенала, надежностью соревновательной деятельности. При этом следует учитывать внутри и межиндивидуальную изменчивость вышеперечисленных качеств, свойств и действий, которые проявляются только с учетом личностной индивидуализации. Однако во многих педагогических работах дидактические принципы, в том числе и принцип индивидуализации, только перечисляются, и декларируется их значимость в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса. Так, В.С. Келлер (1977) указывает на большое значение принципа индивидуализации в проведении занятий с спортсменами и отмечает, что процесс спортивной тренировки строится при полном учете индивидуальных особенностей каждого занимающегося [23]. При определении степени нагрузки Л.Г. Яценко (2006) рекомендует руководствоваться возможностями спортсмена, его самочувствием в данный момент, тренированностью и задачами, стоящими перед ним [25]. Учет индивидуальных особенностей

спортсменов, по его мнению, проявляется, прежде всего, в работе над устранением имеющихся недостатков и в дальнейшем совершенствовании положительных качеств. Перечисляя принципы технико-тактического мастерства в вейкборде, в частности, принцип взаимосвязи технико-тактического мастерства и индивидуальных особенностей спортсменов вейкбордистов и принцип сопряженного воздействия на их ведущие и отстающие технико-тактические действия, он отмечает необходимость полного соответствия технико-тактических действий морфологическим признакам, физическому развитию, функциональным особенностям и психической подготовленности спортсменов.

Аналогичные рекомендации по индивидуализации процесса спортивной тренировки представлены и в других работах. Так, В.Н. Селуянов (1998), раскрывая сущность основных принципов тренировки (возрастающей нагрузки, непрерывности, сознательности, систематичности, наглядности, доступности, индивидуализации, прочности), ограничивается только лишь пожеланием «всемерно индивидуализировать тренировочный процесс и в каждом случае доводить требования до верхней границы работоспособности спортсмена» [37]. Среди факторов, оказывающих влияние на индивидуальную нагрузку, автор выделяет календарный и тренировочный возраст, индивидуальную способность к достижению и перенесению нагрузок, состояние здоровья, общую нагрузку и возможность отдыха, тип конституции и нервной деятельности. Вместе с тем, проблема индивидуализации при построении системы спортивной тренировки в вейкборде решается на основе органичного сочетания общеподготовительного и специализированного направлений, ведущих к углубленному совершенствованию в избранном виде спортивной деятельности (Матвеев Л.П., 1991) [38].

Индивидуализация – это такое построение процесса спортивной тренировки спортсменов и такое использование частных средств, методов и форм занятий, которое создает условия для наивысшего развития их способностей к соревновательной деятельности (Платонов В.Н., 1997). По

нашему мнению, методическая канва индивидуализации подготовки вейкбордистов предусматривает следующие структурно-содержательные параметры:

1. Природные данные, в том числе состояние здоровья, уровень физического развития и двигательных способностей.
2. Достижения в вейкборде (в технической, морально-волевой, теоретической подготовленности, степени освоенных соревновательных нагрузок).
3. Способность к реализации потенциальных и резервных возможностей в условиях состязаний.
4. Выделение ключевых проблем подготовки спортсмена, основанное на мобилизации имеющихся и необходимых условий.
5. Контроль за ходом подготовки и динамикой уровня подготовленности, по результатам которого определяется готовность спортсмена к соревнованиям.

Естественно предположить, что не может быть единых рецептов оптимизации тренировочного процесса для различных спортсменов – представителей вейкборда и, особенно, на этапе их выхода на границу собственных резервных возможностей. Поэтому создание инновационных технологий в спортивной тренировке в таких условиях требует не только глубоких дополнительных сведений об особенностях деятельности различных систем организма, объективно и субъективно существующих факторов, но и достаточно корректной оценки исходных параметров спортсмена на его пути к вершинам спортивного мастерства [5].

Таким образом, рассматривая проблему индивидуально – ориентированного подхода в вейкборде, важно иметь ввиду следующие положения: - сложившаяся система спортивной подготовки спортсменов позволяет решать обширный круг педагогических, воспитательных задач, выводя спортсмена в процессе многолетней тренировки на уровень максимальных возможностей реализации физического потенциала, однако, в

силу ряда обстоятельств эта система не гарантирует обязательного перехода спортсмена из категории «высококвалифицированный» в категорию «элитный»; - учитывая психофизические нагрузки, испытываемые спортсменом в вейкборде и предъявляющие весьма жесткие требования к деятельности и стабильности проявления двигательных и вегетативных функций, тенденции изменения адаптационных возможностей организма приобретают непрогнозируемый характер; в таких условиях эффективное управление подготовкой вейкбордистов требует привлечения более глубоких научных знаний об индивидуальных особенностях организма спортсмена и его проявлениях в экстремальных условиях соревновательной борьбы [43, 44].

1.3 Методика обучения вейкбордистов

Появлению вейкбординга способствовал застой в развитии пляжных видов спорта, и на тот момент кроме серфинга не было ничего. А душа покорителей волн требовала новых впечатлений. И в середине 80-х в голову одному человеку пришла идея создать «Скарфер», немного напоминающий серф, но по больше походящий на скейтбординг. А присоединённые к доске ремни позволили не просто кататься по волнам, но и во время полета исполнять различные трюки. Автор этого изобретения, Тони Фин из Сан-Диего, всячески способствовал его продвижению, и благодаря усилиям в 1990 году прошли первые турниры.

Продолжателем катания на вейкборде стал Херб О'Брайн, который занимался производством водной экипировки и инвентаря. С его подачи популярность нового спорта стремительно выросла, и в 1998 году было организовано мировое первенство по вейкбордингу. С того времени в ряде прибрежных государств это увлечение стало основным на воде, в некотором смысле затмив даже серфинг. Вот как идея преобразить привычный вид пляжного спорта во что-то новое и интересное позволила создать похожее, и в то же время сильно отличающееся занятие [19].

Вейкбординг на лебедке появился немного раньше в 1962-м году. И его родоначальником стал немец Бруно Риксен, проживавший в Мюнхене. От мысли до ее воплощения прошло 12 лет, однако он не отказался от задуманного и сегодня специальные снаряжения для катания построены в ряде стран.

Несмотря на пессимистические настроения в отношении развития пляжных видов спорта, катание на доске за катером продолжает набирать популярность. И даже проходят мировые соревнования в России, главным образом на европейской части. Вейкбординг уже успели оценить по достоинству профессионалы и просто любители активного отдыха, поэтому он в скором времени станет более известным и востребованным. Кстати, 15-ти минутное занятие по количеству сжигаемых калорий равноценно часу интенсивных тренировок в спортзале. Так что стройная подтянутая фигура при постоянных катаниях обеспечена

Кабельный вейкбординг – спорт для всех: и детей, и взрослых. Учащиеся и выпускники нашей школы принимают участие в соревнованиях и контестах и занимают призовые места.

Вейкбординг или "вейкборд" (часто просто вейк, от англ. wakeboard: wake — кильватерная волна, board — доска) — один из наиболее активно развивающихся воднолыжных видов спорта и отдыха в мире. В вейкбординге выделяют две дисциплины: вейкборд-катер и вейкборд-электротяга (кабельный вейкбординг).

В катерном вейкбординге спортсмен едет за катером, держась за фал и выполняет различные трюки с помощью волны и трамплинов. Для катания на вейкборде нужен специализированный катер. Он отличается от других типов катеров широким корпусом и V-образным днищем. Другими особенностями катера для вейкбординга является большая мощность и значительный вес. Все это позволяет такому катеру создавать волны огромного размера. Катер, двигаясь на скорости 29-38 км/ч с дополнительным балластом на борту,

оставляет за собой волну, которую райдер использует как трамплин. В прыжке можно исполнить множество разнообразных трюков.

В кабельном вейкбординге движение спортсмена по воде происходит с помощью механизированной канатно-буксировочной установки, заменяющей катер. Существуют кольцевые установки, где движение происходит по кругу (вейкпарки) и реверсивные установки, где движение спортсмена возможно только вперед и назад.

В Европе кабельный вейкбординг развит гораздо больше, чем катерный, в силу своей доступности и экологичности. На территории Европы построено более 100 вейкпарков, а в России пока только около 10-ти крупных вейкпарков и множество реверсивных канатно-буксировочных установок. В вейкпарках на водной поверхности размещаются трамплины и другие плавучие либо стационарные фигуры, на которые спортсмены заезжают во время движения по кругу.

Вейкбординг - это экстремальный вид спорта, который сочетает в себе элементы воднолыжного слалома, акробатику и прыжки. Он представляет собой комбинацию водных лыж, сноуборда, скейта и серфинга.

Динамичное развитие и распространение вейкбординг получил в начале 90х годов прошлого столетия. Революцию, которую совершил вейкбординг в водном спорте, можно сравнить с революцией сноуборда в горных лыжах. Из небольшого увлечения группы людей вейкбординг превратился в популярный вид водного спорта. Большое количество трюков пришло из родственных видов спорта - серфинга и сноубординга. Такое родство дает возможность вейкбордисту прогрессировать и развивать свои навыки круглый год, сменив всего лишь доску.

Даже если Вы ни разу не пробовали заниматься скейтбордом, сноубордом или водными лыжами, Вам будет так же легко встать на вейкборд, как и людям имеющим некоторую подготовку в родственных видах спорта. И не думайте, что для катания на вейкборде требуется серьезная физическая

подготовка. Главное здесь - Ваше желание получить удовольствие от активного отдыха на воде.

В первую очередь можно отметить, что вейкбординг – спорт абсолютно для всех. Никаких ограничений по полу или возрасту, как часто считается, не существует. Единственная разница — это подход к тренировкам. Естественно, детские занятия немного отличаются от взрослых.

Для начала инструктор определяет ваш уровень катания на вейке. Это необходимо для того, чтобы правильно составить программу обучения.

Занятия для новичков строятся следующим образом: сначала инструктор рассказывает теорию. Она необходима для правильного понимания действий на воде. Далее следует небольшой инструктаж на суше, после чего вы переходите непосредственно к занятиям на воде.

Если вы уже катаетесь на вейкборде, то помимо уровня вместе с инструктором вы обсуждаете, каких результатов вы хотите достигнуть на тренировках. Возможно, вас интересуют новые трюки на вейке, а возможно — нужно отточить имеющиеся в арсенале или что-то поправить в технике. В любом случае, наш инструктор вам поможет и подскажет.

Не стоит перебарщивать с продолжительностью тренировки на воде, особенно когда вы только начинаете заниматься кабельным вейкбордингом. Физические перегрузки могут привести к плохому самочувствию на следующий день и невозможности продолжить занятия. Одновременно, слишком короткое занятие не принесет результатов. Вы просто не успеете запомнить и отточить какие-либо движения за 10-15 минут в день. Оптимальный вариант для новичков — 30 минут на суше и 30 минут на воде утром и столько же во второй половине дня. Если же вы уже прогрессирующий райдер, то вы, разумеется, знаете, сколько времени стоит заниматься лично вам, однако мы можем дать общие рекомендации: не более часа на воде в день. При этом стоит сделать разбивку этого времени на оттачивание уже выученного (40% времени) и разучивание новых трюков (60% времени) [32, 45].

Стоит отдельно отметить количество тренировок. По своему опыту можем сказать, что оптимальный вариант — не более пяти часовых тренировок в неделю, если речь идет о серьезных занятиях.

Если же вы просто отправились в отпуск, но пляж вас не прельщает, а интересуется активный отдых, то можно заниматься и один-два раза в неделю. Это позволит вам уверенно кататься на вейкборде и выполнять несложные трюки.

Рекомендовано формировать группы максимум по 4 человека. Если в группе будет тренироваться более 4 человек инструктор просто не успеет уделить должное внимание каждому ученику. Только в таком составе можно добиться действительно большого прогресса в вейкбординге.

Для одних кабельный вейкбординг – хобби и активный отдых, для других – профессиональный спорт. Но независимо от того, с какой целью катаетесь или планируете кататься вы, вейк должен приносить радость и удовольствие. Очень важным является грамотно построенный процесс обучения.

Обучение кабельному вейкбордингу проводится для райдеров всех уровней: от новичков, которые ни разу не стояли на доске, до тех, кому необходимо разучить новый трюк или отточить уже имеющийся в арсенале. Особое внимание уделяется начальному этапу обучения, ведь избавиться от «закатанных» ошибок очень сложно, а порой они приводят к травмам.

Специалисты рекомендуют начинать освоение навыков катания на кабельной установке. Она обеспечивает тягу не только вперед, но и вверх. Равномерное движение без ускорения позволяет быстро освоить технику старта и научиться уверенно стоять на вейке. При этом способе легче овладеть методикой прыжков с гладкой воды и со снарядов, которые устанавливаются на поверхности водоемов в вейк-парках [33, 34].

Этот спорт фактически не имеет ограничений по полу и возрасту участников. Осваивать катание можно детям с 5-ти лет, но при условии умения плавать. При обучении детей существует еще одно обязательное условие -

ребенок должен иметь собственное устойчивое желание заниматься выбранным видом спорта.

Опыт показывает, что все, кто сам захотел встать на доску - встают на неё в течение первых 10-ти минут занятия. А дальше только от вас зависит - что именно вы хотите добиться от тренировок. Сходство со сноубордом дает возможность заниматься круглый год - зимой нужно лишь поменять вейкборд на сноуборд.

Современные буксировочные системы позволяют обеспечить достаточно высокий уровень безопасности райдеров. Конечно, при совершении сложных прыжков существует опасность неудачного приземления и получения травмы. Но опытные спортсмены знают, как этого избежать. Самый ключевой фактор - перед катанием необходимо делать разминку! Кроме того, каждый райдер перед заездом в обязательном порядке надевает спасательный жилет и шлем, проверяет прочность креплений на доске. Если во время движения выскальзывает фал, нужно просто плыть к берегу, спасательный жилет не даст утонуть. В холодной воде спортсмены практикуют занятия вейкбордингом в гидрокостюмах. Также перед заплывом участники проходят инструктаж и обучение у инструкторов вейк-парка.

Реверсивная лебедка приводится в движение с помощью электромотора, при этом средняя скорость движения составляет 25-30 км/ч. Скорость регулируется оператором для каждого человека индивидуально в зависимости от его веса и уровня катания. Кроме того, после падения в воду не нужно плыть на берег - оператор остановит лебедку и подведет ее поближе к Вам для дальнейшего старта из воды.

Важный вопрос новичков «Какая нога впереди?» не так уже сложен. Если "передняя" нога левая — Вы регулярь, если правая — Вы гуфи. Определить это можно несколькими простыми способами:

Когда человек стоит к тебе спиной, надо неожиданно толкнуть его (несильно!) вперёд, какой ногой он пойдёт первой — та и "передняя". Способ достаточно эффективный.

Нужно разбежаться и прокатиться по любой скользящей поверхности, какая нога будет впереди — та будет "передняя". Для проверки можно прокатиться другой ногой вперёд и оценить свои ощущения.

Сымитируйте попытку выбить дверь. Каким плечом толкаете - та нога и ведущая.

Естественно, все вышеперечисленные способы — только прелюдия. Необходимо просто попробовать покататься на вейкборде в той и другой стойке. Заметьте, что в вейкбординге оптимальной стойкой является "duck foot" - это позиция, когда ноги стоят развернуто и симметрично в обе стороны на одинаковые углы.

Умение свободно ездить не в своей стойке — очень большое подспорье для любого райдера, и является одним из показателей его уровня.

Таким образом методика обучения вейкбордистов, по нашему мнению, должна включать в себя:

1. Физическая подготовка, за счёт тренировок на суше и воде.
2. Теоретическая подготовка.
3. Регламент пребывания на воде.
4. Количество тренировок с отработкой флет трюков и гребов.
5. Индивидуально – ориентированный подход.

Вывод по главе 1

Сущность индивидуально - ориентированного образования заключается в методологических ориентациях в педагогической деятельности, позволяющей посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, само строительства и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности.

Вейкборд является относительно новым видом спорта. Основной проблемой обучения вейкбордистов является отсутствие практического

применения при тренировочном процессе индивидуально-ориентированного подхода, который, как было выявлено нами, проявляется в правильном распределении тренировочной нагрузки для спортсмена. Индивидуально – ориентированный подход основан на структурной проработке с каждым спортсменом отдельно, с учётом его предрасположенностей в данном виде спорта.

Таким образом, правильный подбор методики является одной из основных задач при обучении катанию на вейкборде. В данном виде спорта при разработке программы тренировок определённого спортсмена ключевым моментом является рациональное использование времени на тренировке в зависимости от его индивидуальных возможностей. Не стоит перебарщивать с продолжительностью тренировки на воде, особенно когда вы только начинаете заниматься кабельным вейкбордингом. Физические перегрузки могут привести к плохому самочувствию на следующий день и невозможности продолжить занятия. Одновременно, слишком короткое занятие не принесет результатов. Вы просто не успеете запомнить и отточить какие-либо движения за 10-15 минут в день. Оптимальный вариант для новичков — 30 минут на суше и 30 минут на воде утром и столько же во второй половине дня. Если же вы уже прогрессирующий райдер, то вы, разумеется, знаете, сколько времени стоит заниматься лично вам, однако мы можем дать общие рекомендации: не более часа на воде в день. При этом стоит сделать разбивку этого времени на оттачивание уже выученного (40% времени) и разучивание новых трюков (60% времени).

Рекомендуется начинать освоение навыков катания на кабельной установке. Она обеспечивает тягу не только вперед, но и вверх. Равномерное движение без ускорения позволяет быстро освоить технику старта и научиться уверенно стоять на вейке. При этом способе легче овладеть методикой прыжков с гладкой воды и со снарядов, которые устанавливаются на поверхности водоемов в вейк-парках.

ГЛАВА 2 Экспериментальная работа по реализации методики обучения вейкбордистов

2.1 Цели, задачи и организация экспериментальной работы

Основной целью исследования является обоснование эффективности методики обучения вейкбордистов на основе индивидуально-ориентированного подхода.

Осуществлялась разработка методики обучения на основе индивидуально-ориентированного подхода в период май 2018 года. Проводился формирующий эксперимент.

Затем была внедрена методика по обучению вейкбордингу, проводилось обобщения результатов исследования.

Тренировки проводились на постоянной основе по графику понедельник, среда, пятница, воскресенье в период с июнь 2018 года по август 2018 года.

Эффективность данной методики состоит в том, что при использовании индивидуально-ориентированного подхода можно в полной мере раскрыть потенциал спортсмена. Не бывает не способных учеников, самое главное найти подход. Каждый ребёнок может раскрыться в различные сроки, мы определили, что каждый участник эксперимента раскрывает свои физические возможности от недели до трёх. Учитывался тип личности, спортивный потенциал ученика и исходя из этого строился индивидуальный тренировочный план. У кого-то лучше получаются трюки с воды, а кто-то лучше себя проявляет в трюках на фигурах. Так же не надо забывать про типы личности, потому что каждый ребёнок может выдерживать определённое количество критики в свой адрес. Критика была конструктивной, чтобы реально оценивать уровень подготовки спортсмена. Особенность данной методики состоит в том, что каждому спортсмену составляется индивидуальный график тренировок и физических нагрузок. Плюс учитывается гендерные особенности занимающихся при распределении

нагрузок. Была введена дополнительная тренировка, для спортсменов, которым было необходимо доработать тот или иной трюк. Все тренировки проходили в утреннее время в период с 7 часов утра и до 11 часов утра. Перед соревнованиями за месяц была введена индивидуальная дополнительная тренировка в дни основных занятий. За счет увеличения физических нагрузок наблюдался рост силовой выносливости, который благоприятно сказывался в период соревнований.

В экспериментальной части работы были поставлены задачи:

1) Провести анализ научной и научно-методологической литературы по проблеме исследования.

2) Разработать и обосновать методику обучения вейкбордистов на основе индивидуально-ориентированного подхода.

3) Провести опытно-поисковым путём эффективность обучения вейкбордистов на основе индивидуально-ориентированного подхода.

Анализ научно методической литературы проводился в период с марта 2018 года по апрель 2018 года. Рассматривалась методика тренера сборной Челябинской области Волгина Н.В., тренера сборной Московской области Качеева А. В., тренера сборной Алтайского края Бослера А.А., тренера сборной Омской области Егорова М.А.

Организация, база, этапы исследования: экспериментальная работа проводилась в три этапа: с марта 2018 по август 2018 на базе ДЮСШ Старт вейк клуб Мастер. Исследованием было охвачено 16 спортсменов в возрасте 12-15 лет.

1. На первом этапе исследования проводился анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы по теме исследования. Определялись объект, предмет, цель исследования. Осуществлялся выбор методов исследования. Осуществлялся констатирующий этап педагогического эксперимента.

2. На втором этапе осуществлялась разработка методики обучения на основе индивидуально-ориентированного подхода. Проводился формирующий эксперимент.

3. На третьем этапе внедрена методика по обучению вейкбордингу, проводилось обобщение результатов исследования, оформление результатов научно-исследовательской работы, формирование выводов.

Была создана собственная методика обучения вейкбордистов на основе индивидуально-ориентированного подхода. Она включала в себя индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Составление индивидуального плана тренировок, направленный на достижение максимальных результатов. Методика составлялась с учётом пола, возраста, физиологических особенностей спортсменов. Определение реальной физической подготовленности спортсмена, поэтапная проработка недочетов в технической и технико-тактической деятельности спортсмена. Разбор ошибок с помощью видео показа прошедшей тренировки. Был выявлен тип личности каждого спортсмена. В эксперименте участвовало 16 человек:

Экспериментальная группа (ЭГ) 8 человек: особенность экспериментальной группы – внедрение методики на основе индивидуально ориентированного подхода.

Контрольная группа (КГ) 8 человек: Данная группа тренировалась по программе ДЮСШ Старт.

Спортивная база вейк клуб Мастер оборудована по международным стандартам ассоциации IWWF. В парке представлены 7 фигур, сделанных из высококачественных материалов, фигуры безопасные со скошенными углами, чтобы при падении спортсмен минимизировал процент травматизма.

Помимо фигур в парке установлен уголок акробатики, корпусные два батута, объединённые одним каркасом. Спортсмены до тренировки или между подходами могут отработать трюки, которые они будут изучать. В парке присутствует спасатель, который отвечает за технику безопасности и обладает навыками первой медицинской помощи. Так же есть буксировочный

гидроцикл, на котором проводятся не только тренировочные занятия, но и в случае чрезвычайной ситуации можно экстренно прибыть на место падения спортсмена.

2.2 Реализация методики обучения вейкбордистов на основе индивидуально-ориентированного подхода

На основе индивидуально-ориентированного подхода была разработана и апробирована методика обучения вейкбордистов. Был выявлен фактический уровень спортсменов до начала тренировочного процесса, тип личности и физические предрасположенности в данном виде спорта.

Наиболее эффективное время для тренировочного процесса являются утренние часы тренировок, поэтому основной сбор был в 7 утра. Тренировка начинается с разминки и растяжки, после чего группа спортсменов следовала на батут для акробатической разминки.

Тренировка разбивалась на три части: 1) теоретическая подготовка 2) разминка и отработка трюков на суше 3) отработка флэт трюков и гребов. Во время тренировок решались технические и технико-тактические задачи. Составлялась программа с учётом индивидуально ориентированного подхода. Обучение трюкам проходило с учетом на то, что в перспективе данные трюки будут активно задействованы в соревновательной программе. При использовании индивидуально ориентированного подхода к обучению вейкбордистов нужно иметь полное представление о трюках с воды. Ведь именно категория флэт трюков считается одной из самых сложных при катании на вейкборде. Так как одновременно нужно работать как с тягой, так и с правильным положением своего тела, учитывая траекторию зарезки на флэт трюки. (Рис. 1)



Рис. 1 Траектория зарезки на флет-трюки

Ниже перечислены основные элементы, которые могут сочетаться со всеми остальными группам или выполняться как самостоятельный элемент на фигурах в парке.

Наибольшая часть продвинутых элементов выполняется с зарезки и делится на несколько основных групп в зависимости от техники и траектории полета. Флет трюки имеют свою градацию и основные понятия по ним.

Рейли - прямой полет вперед с зарезки на заднем канте. (Таб. 3)

Бэкролл - если вы делаете "колесо" на суше, то на воде с доской это будет уже бэкролл, когда доска проходит верхнюю точку параллельно тросу. Есть очень похожий элемент - бэкфлип, когда доска идет перпендикулярно (с кикера на сноуборде). (Таб. 4)

Фронтфлип и фронтролл - вращения вперед, с зарезки на заднем и переднем канте соответственно. (Таб. 5, Таб. 6)

Бэкфлип – вращение назад, с зарезки на заднем канте. (Таб. 7)

Каждый из элементов сочетается с передними и задними вращениями как с перехватом, так и без. В случае простых 180 без перехвата будут приземления в свитч или блайнд, а при больших вращениях - с прохождением над головой или Wrap - обмотка вокруг корпуса.

Вейкбординг трюки на основе Рейли (Railey tricks)

Название	Описание	Аббревиатура, используемая международной ассоциацией IWWF
Railey	Прямой полет с зарезки, толчек с заднего угла доски	RLY
911	Рейли с разворотом доски на 90 градусов в полете	911
Butter fuko	911 с вращением вперед 180гр и приземлением в свич	BF
Крупт	Рейли с приземлением в Свич	KPT
Hoochie	Рейли с грэбом передней рукой за хвост доски	H
ОНН	Рейли с грэбом задней рукой за хвост доски	ОНН
Blind Judge	Рейли с вращением назад 180гр и приземлением в блайнд	BJ
313	Рейли с вращением вперед 360гр с перехватом за спиной	FS 313
BS 313	Рейли с вращением назад 360гр с перехватом за спиной	BS 313
Nickelodeon	Рейли с вращением вперед 540гр с перехватом за спиной	315
S-bend	Рейли с задним вращением 360гр прямым телом без перехвата, планка над головой	S
Volcan	S-bend с вращением вперед 180гр и приземлением в свич	VLC
S-bend to blind	S-bend с вращением назад 180гр и приземлением в блайнд	S2B
double S bend	Рейли с вращением 720гр вокруг оси с планкой над головой	DS
DS to blind	То же самое + заднее вращение 180гр в блайнд	D2B
S-mobe	S-bend + переднее вращение 360гр с перехватом за спиной	Smobe
Heart attack	S-bend + заднее вращение 360гр с перехватом за спиной	HRT AT
rubber chicken	Рейли с задним вращением 360гр с прокручиванием планки над головой	RUBBER
hinterberger	Рейли с передним вращением 360гр с прокручиванием планки над головой	HINT
hinterberger 5	HINT + переднее вращение 180гр с приземлением в свич	HNT 5

Продолжение таблицы 3

Название	Описание	Аббревиатура, используемая международной ассоциацией IWWF
HINT to blind	HINT + заднее вращение 180р с приземление в блайнд	HINT 2B
118	Двойной хинтербергер (вращение 720гр)	118
118900	Двойной хинтербергер + переднее вращение 180гр с приземлением в свич	1189
TS railey	Прямой полет с зарезки на переднем канте доски	TS RLY
TS Кrypt	Рейли с переднего канта + переднее вращение 180гр с приземлением в свич	TS KPT
90210	Рейли с переднего канта + переднее вращение 360гр	90210
TS blind judge	Рейли с переднего канта + заднее вращение 180р с приземлением в блайнд	TS BJ

Таблица 4

Трюки на вейкборде на основе Бэкролла (Backroll tricks)

Название	Описание	Аббревиатура, используемая международной ассоциацией IWWF
Back roll	Зарезка на заднем канте, вращение в плоскости троса по типу колеса - нос доски вокруг хвоста	BR
Roll to revert	Бэкролл + переднее вращение 180гр с приземлением в свич	R2R
Roll to blind	Бэкролл + заднее вращение 180гр с приземлением в блайнд	R2B
Mobe	Бэкролл + переднее вращение 360гр с перехватом	MOBE
Mobe 5	Бэкролл + переднее вращение 540гр с перехватом	MOBE 5
KGB	Бэкролл + заднее вращение 360гр с перехватом	KGB
Big Mac	Бэкролл + заднее вращение 360гр с планкой над головой	MAC
TS back roll	Зарезка на переднем канте доски, пролёт доски перпендикулярно тросу	TS BR

Продолжение таблицы 4

Название	Описание	Аббревиатура, используемая международной ассоциацией IWWF
TS back roll to revert	TS BR + переднее вращение 180гр с приземлением в свич	TS R2R
TS back roll to blind	TS BR + заднее вращение 180гр с приземлением в блайнд	TS R2B
pete rose	TS BR + переднее вращение 360гр с перехватом	PETE

Таблица 5

Вейкбординг трюки на основе Фронтфлипа (Frontflip tricks)

Название	Описание	Аббревиатура, используемая международной ассоциацией IWWF
Front Flip	Зарезка на заднем канте, вращение вперед в плоскости троса по типу колеса - хвост доски вокруг носа	FF
Front to fakie	Фронтфлип + переднее вращение 180гр с приземлением в свич	F2F
Front to Blind	Фронтфлип + заднее вращение 180гр с приземлением в блайнд	F2B
Front blind move	Фронтфлип + заднее вращение 360гр с перехватом	FBM
Slim chance	Фронтфлип + переднее вращение 360гр с перехватом	SLIM

Таблица 6

Вейкборд трюки на основе Фронтролла (Frontroll tricks)

Название	Описание	Аббревиатура, используемая международной ассоциацией IWWF
Front roll	Зарезка на переднем канте + вращение заднего канта вокруг переднего	FR
Scaryscow	Фронтролл + переднее вращение 180гр с приземлением в свич	SC

Продолжение таблицы 6

Название	Описание	Аббревиатура, используемая международной ассоциацией IWWF
Elephant	Scarcrow + обратное вращение 180 гр в свою стойку	FANT
Crow mobe	Фронтролл + переднее вращение 360гр с перехватом	CM
Crow mobe 5	Фронтролл + переднее вращение 540гр с перехватом	CM5
Tootsie	Фронтролл + заднее вращение 180гр с перехватом	TOOTS
Dum dum	Фронтролл + заднее вращение 360гр с перехватом	DUM
Mexican roll	Фронтролл с зарезки на заднем канте	MEX

Таблица 7

Вейкборд трюки на основе Бэкфлипа (Tantrum tricks)

Название	Описание	Аббревиатура, используемая международной ассоциацией IWWF
Tantrum	Сальто назад с заднего канта / тантрум	TANY
Tantrum to fakie	Тантрум + переднее вращение 180 в свитч	TANY 2 F
Tantrum to blind	Тантрум + заднее вращение 180 в блаинд	TANY 2 B
Moby dick	Тантрум + заднее вращение 360 с перехватом за спиной	MOBY
Whirly bird	Тантрум + заднее вращение 360 с прокрутом планки над головой	WHIRY
Whirly 5	Вирли + заднее вращение 180	WHIRLY 5
Whirly dick	Вирли + заднее вращение 360 с перехватом за спиной	WHIRLY D
Double whirly	Вирли 720, оба вращения с планкой над головой	D WHIRLY

Так же в вейкборде присутствует такое понятие как греб. Греб – это хват доски рукой при выполнении трюков. Так же, как и сами трюки, различные гребы имеют собственные названия в зависимости от того, какой рукой и какое место вейкборда захватывается. Так же гребы выполняются, как отдельные трюки (Таб. 8, Таб. 9).



Рис. 2 Гребы в вейкбординге для правой руки

Таблица 8

Гребы задней рукой

Название	Описание	Аббревиатура, используемая международной ассоциацией IWWF
Indy	Передний кант, между креплениями	IN
Tindy	Передний кант, между хвостом доски и креплением	TIN
Tail	Задний край доски, хвост	TAIL
Tailfish	Задний кант, между хвостом и задним креплением	TAIL F
Stalefish	Задний кант, между креплениями, рука позади тела	STALE
Crail	Передний кант, между носом доски и креплением	CR
Nuclear	Задний кант, между носом доски и креплением	NUKE
Roast beef	Задний кант, между креплениями, рука между ног, локоть обращен к заднему канту	RB
Chicken salad	Задний кант, между креплениями, рука между ног, локоть обращен к переднему канту	CS



Рис. 3 Грэбы в вейкбординге для левой руки

Таблица 9

Грэбы передней рукой

Название	Описание	Аббревиатура, используемая международной ассоциацией IWWF
Melon	Задний кант, между креплениями	MEL
Mute	Передний кант, между креплениями + подкручивание доски вперед	MUTE
Method	Задний кант, между носом доски и креплением + подкручивание назад	METH
Nose	Передний край доски, нос	NOSE
Slob	Передний кант, между носом доски и креплением	SL
Seat Belt	Задний кант, между хвостом доски и креплением	SB

2.3 Анализ результатов экспериментальной работы

В начале сезона были проведены контрольные тесты у контрольной и экспериментальной группы. Соревнований оценивались по международным стандартам ассоциации вейкбординга IWWF. Программа спортсменов оценивалась по сто бальной системе. Контрольные тесты показали, что

уровень контрольной и экспериментальной группы примерно одинаковый. Контрольные тесты представляли собой соревнования, в которых спортсмены показали максимально сложную и насыщенную программу (Таб. 10, Таб.11).

Таблица 10

Результаты первого контрольного теста КГ

Порядковый номер спортсменов	ФИО	Баллы
1	Волгина Мария	80
2	Волгина Глафира	30
3	Рафикова Алина	40
4	Гуменюк Татьяна	60
5	Болтаева Елена	55
6	Доновская Яна	35
7	Диппершмидт Александр	66
8	Макар Бородин	34

Таблица 11

Результаты первого контрольного теста ЭГ

Порядковый номер спортсменов	ФИО	Баллы
1	Кускова Ольга	35
2	Козель Екатерина	70
3	Козель Дарья	40
4	Буланова Ульяна	65
5	Фадеева Арина	50
6	Шафигулина Фаина	25
7	Козель Захар	30
8	Селютин Семён	45

После прохождения первых контрольных соревнований был проведён тренировочный цикл длиной в 2 месяца в период с начала июня 2018 года до начала августа. Проводились тренировки с контрольной группой

по методике тренера сборной Челябинской области, и с экспериментальной группой по собственной методике, основанной на индивидуально ориентированном подходе. После двух месячного цикла было выбрано по три участника КГ и ЭГ, после чего спортсмены были отправлены на первенство России по вейкборду (Табл. 12).

Таблица 12

Результаты первенства России по кабельному вейкборду 2018

ФИО	Место	Баллы	Группа
Козель Екатерина	2	56,5	Экспериментальная
Буланова Ульяна	4	48	Экспериментальная
Селютин Семён	4	49,5	Экспериментальная
Волгина Мария	1	70	Контрольная
Гуменюк Татьяна	6	40,5	Контрольная
Дипершмидт Александр	5	45	Контрольная

По возвращению соревнований в конце сезона был проведен второй контрольный тест, который показал, что экспериментальная группа значительно с прогрессировала за время тренировок с применением индивидуально-ориентированного подхода (Таб. 13, Таб. 14).

Табл. 13

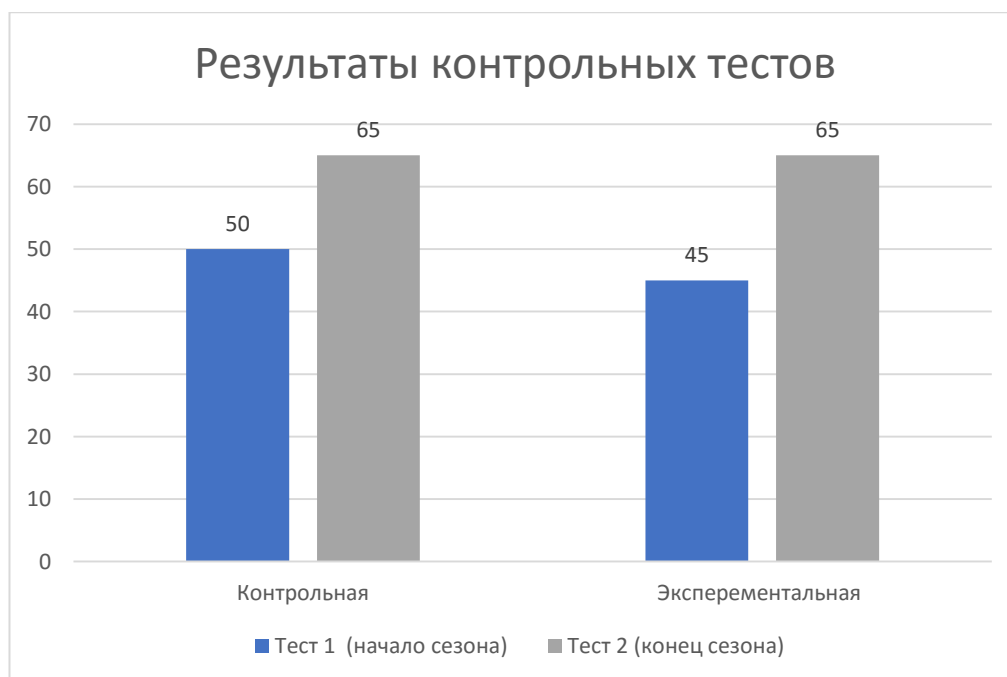
Результаты второго контрольного теста КГ

Порядковый номер спортсменов	ФИО	Баллы
1	Волгина Мария	95
2	Волгина Глафира	45
3	Рафикова Алина	60
4	Гуменюк Татьяна	70
5	Болтаева Елена	55
6	Доновская Яна	60
7	Диппершмидт Александр	75
8	Макар Бородин	60

Результаты второго контрольного теста ЭГ

Порядковый номер спортсменов	ФИО	Баллы
1	Кускова Ольга	50
2	Козель Екатерина	80
3	Козель Дарья	60
4	Буланова Ульяна	80
5	Фадеева Арина	70
6	Шафигулина Фаина	50
7	Козель Захар	50
8	Селютин Семён	80

На рисунке 4 представлены результаты контрольной и экспериментальной группы в двух контрольных тестах.



Рису. 4 Результаты контрольных тестов

По результатам контрольных тестов мы можем сделать вывод, что более лучший результат показала экспериментальная группа, прирост показателей контрольной группы составил 30%, а прирост показателей экспериментальной

группы составил 44%. Следовательно, тренировки на основе индивидуально – ориентированного подхода можно считать более эффективными.

Таким образом, для достижения высокого результата у спортсмена, необходимо при разработке тренировочного процесса, учитывать следующие факторы: индивидуальные особенности, физическое состояние и психологические качества спортсмена. На основе этих факторов строится план тренировок на весь сезон, начиная с простых трюков, заканчивая более сложными элементами. Такой вид тренировок позволит оценить прогресс спортсмена и скорректировать его план тренировок.

Вывод по главе 2

Была разработана и апробирована методика на основе индивидуально-ориентированного подхода. Эффективность данной методики состоит в том, что при использовании индивидуально-ориентированного подхода можно в полной мере раскрыть потенциал спортсмена. Не бывает не способных учеников, самое главное найти подход. Каждый ребёнок может раскрыться в различные сроки, кто-то показывает хороший прирост спортивной подготовки за год тренировок, а кто-то начинает раскрываться только через 3 года. Самое главное увидеть спортивный потенциал ученика и направить его в правильное русло. У кого-то лучше получаются трюки с воды, а кто-то лучше себя проявляет в трюках на фигурах. Так же не надо забывать про типы личности, потому что каждый ребёнок может выдерживать определённое количество критики в свой адрес. Критика обязательно должна быть конструктивной, чтобы реально оценивать уровень подготовки спортсмена. Уникальность данной методики состоит в том, что каждому спортсмену составляется индивидуальный график тренировок и физических нагрузок. Плюс учитываются гендерные особенности занимающихся при распределении нагрузок.

Тренировка разбивалась на три части: 1) отработка флэт трюков (трюки на воде) 2) отработка трюков с трамплинов 3) отработка джибинговых элементов (скольжение по вытянутым фигурам разных видов).

Для апробации разработанной методики спортсмены были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Первая группа тренировалась по разработанной методике на основе индивидуально-ориентированного подхода. Вторая группа тренировалась по методике тренера сборной Челябинской области Волгина Н.В.

По результатам контрольных тестов мы можем сделать вывод, что более лучший результат показала экспериментальная группа, прирост показателей контрольной группы составил примерно 22%, а прирост показателей экспериментальной группы составил 55%. Следовательно тренировки на основе индивидуально – ориентированного подхода можно считать более эффективными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сущность личностно-ориентированного образования заключается в методологических ориентациях в педагогической деятельности, позволяющей посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, само строительства и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности.

1) личностно-ориентированный подход направлен на удовлетворение потребностей и интересов в большей мере ребенка, нежели взаимодействующих с ним государственных и общественных институтов.

2) при использовании данного подхода педагог прилагает основные усилия не для формирования у детей социально типичных свойств, а для развития в каждом из них уникальных личностных качеств.

3) применение этого подхода предполагает перераспределение субъектных полномочий в учебно-воспитательном процессе, способствующее преобразованию субъектно-субъектных отношений между педагогами и их воспитанниками.

Основной проблемой обучения вейкбордистов является отсутствие практического применения при тренировочном процессе индивидуально-ориентированного подхода, который проявляется в правильном распределении тренировочной нагрузки для спортсмена.

Таким образом, правильный подбор методики является одной из основных задач при обучении катанию на вейкборде. В данном виде спорта при разработке программы тренировок определённого спортсмена ключевым моментом является рациональное использование времени на тренировке в зависимости от его индивидуальных возможностей. Не стоит перебарщивать с продолжительностью тренировки на воде, особенно когда вы только начинаете заниматься кабельным вейкбордингом. Физические перегрузки могут привести к плохому самочувствию на следующий день и

невозможности продолжить занятия. Одновременно, слишком короткое занятие не принесет результатов. Вы просто не успеете запомнить и отточить какие-либо движения за 10-15 минут в день. Оптимальный вариант для новичков — 30 минут на суше и 30 минут на воде утром и столько же во второй половине дня. Если же вы уже прогрессирующий райдер, то вы, разумеется, знаете, сколько времени стоит заниматься лично вам, однако мы можем дать общие рекомендации: не более часа на воде в день. При этом стоит сделать разбивку этого времени на оттачивание уже выученного (40% времени) и разучивание новых трюков (60% времени).

Рекомендуется начинать освоение навыков катания на кабельной установке. Она обеспечивает тягу не только вперед, но и вверх. Равномерное движение без ускорения позволяет быстро освоить технику старта и научиться уверенно стоять на вейке. При этом способе легче овладеть методикой прыжков с гладкой воды и со снарядов, которые устанавливаются на поверхности водоемов в вейк-парках.

Была разработана и апробирована методика на основе индивидуально-ориентированного подхода. Эффективность данной методики состоит в том, что при использовании индивидуально-ориентированного подхода можно в полной мере раскрыть потенциал спортсмена. Не бывает не способных учеников, самое главное найти подход. Каждый ребёнок может раскрыться в различные сроки, кто-то показывает хороший прирост спортивной подготовки за год тренировок, а кто-то начинает раскрываться только через 3 года. Самое главное увидеть спортивный потенциал ученика и направить его в правильное русло. У кого-то лучше получаются трюки с воды, а кто-то лучше себя проявляет в трюках на фигурах. Так же не надо забывать про типы личности, потому что каждый ребёнок может выдерживать определённое количество критики в свой адрес. Критика обязательно должна быть конструктивной, чтобы реально оценивать уровень подготовки спортсмена. Уникальность данной методики состоит в том, что каждому спортсмену составляется индивидуальный график тренировок и физических нагрузок. Плюс

учитывается гендерные особенности занимающихся при распределении нагрузок.

Тренировка разбивалась на три части: 1) отработка флэт трюков (трюки на воде) 2) отработка трюков с трамплинов 3) отработка джибинговых элементов (скольжение по вытянутым фигурам разных видов).

Для апробации разработанной методики спортсмены были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Первая группа тренировалась по разработанной методике на основе индивидуально-ориентированного подхода. Вторая группа тренировалась по методике тренера сборной Челябинской области.

По результатам контрольных тестов мы можем сделать вывод, что более лучший результат показала экспериментальная группа, прирост показателей контрольной группы составил примерно 22%, а прирост показателей экспериментальной группы составил 55%.

Таким образом, применение тренировочном процессе лично-ориентированного подхода, может гарантировать лучшее усвоение нового материала, получение стабильного роста, а так же достижения высоких результатов в спортивной карьере. Результаты полученные в ходе исследования имеют теоретическую и практическую значимость. Теоретическая значимость исследования состоит в уточнение методических приёмов, средств, способствующих эффективному обучению вейкбордингу. Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная методика по обучению вейкбордистов на основе индивидуально-ориентированного подхода была апробирована.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Козина Ж.Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх / Козина Ж.Л. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под ред. Ермакова СС-Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2009. – № 2. – С. 34 – 47.

2. Козина Ж.Л. Научно-методические пути индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх / Козина Ж.Л. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / электронная научная конференция, г.Харьков, 15 января 2005 года. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С.188.

3. Козина Ж.Л. Основные научно-методические подходы к процессу индивидуализации подготовки спортсменов (на примере баскетбола) / Козина Ж.Л. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова СС-Харьков: ХХПИ. – 2005. – № 5. – С. 8 – 20.

4. Козина Ж.Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография / Козина Ж.Л. – Lambert Academic Publishing Russia. – 2011. – 532 с.

5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

6. Тищенко В.А. Направления совершенствования системы подготовки гандболистов / Тищенко В.А. // Наука и спорт: современные тенденции - 2014. – № 4 (Том 5). – С. 30 – 33.

7. Якубовский В. С. Индивидуализация психологической, тактико-технической и физической подготовки юных теннисистов 10 – 12 лет / Якубовский В.С. // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 7. – С. 72.

8. Якубовский В. С. Адаптационные изменения в детском теннисе по программе Международной теннисной федерации ITF «10 и младше» / В. С. Якубовский, Г. С. Якубовский, Т. С. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 9. – С. 94 – 102.

9. Якубовский В. С. Проблемы «отцов и детей» в детском теннисе / В. С. Якубовский, Г. С. Якубовский, Т. С. Иванова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 6.

10. Барыбина Л.Н. Применение авторской методики индивидуализации физического воспитания в высших учебных заведениях / Барыбина Л.Н., Боровская О.Ю., Коломиец Н.А. // Вюник ЧНПУ - Чернигов, 2014, Т.3. – С. 6 – 12.

11. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2012. – 325 с.

12. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блочная система подготовки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 12–16.

13. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов / С.М. Войцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 164 с.

14. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.

15. Пшебыльский, В. Индивидуализация спортивной подготовки / В. Пшебыльский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2005. – 197 с.

16. Архарова Л.И., Демидова С.Б. Личностно-ориентированный подход как основа взаимодействия между участниками педагогического процесса // Преемственность в обучении и воспитании школьников как основа непрерывного образования. – Рязань: Издательство РГПУ, 1995.

17. Педагогический энциклопедический словарь/ Гл.ред. Б.М. Бим-Бад. М., 2002

18. Пульбере А. И., Мониторинг качества знаний в условиях личностноориентированного образования// Педагогика. – 2005
19. Фишман Б.Е. Личность - основополагающее понятие преобразования // Педагогика. – 2004
20. Хусайнов Т. Г. Личностно-ориентированное образование в национальной школе// Педагогика. – 2007
21. Якиманская И.С. Технология личностно-ориентированного образования. М., 2000
22. Ильин Г.Л. Проблемы педагогики сотрудничества /Г.Л. Ильин// Управление ДОУ. – М.,2006.
23. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 175 с.
24. Андреева Л.Г. Методическая работа в школе. Волгоград. 2010.
25. Черникова Т.В. Программы элективных курсов здоровьесберегающей направленности. 2006 г.
26. Лукичева И. Спорт в школе. 2010. № 6.
27. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», №3(25) – 2007 год.
28. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика 1999. 192 с.
29. Кураченко З.В. Личностно-ориентированный подход в системе обучения математике // Начальная школа. № 4. 2004. – с. 60-64.
30. Лукьянова М.И. Теоретико-методологические основы организации личностно-ориентированного урока // Завуч. № 2. 2006. – с. 5-21.
31. Разина Н.А. Технологические характеристики личностно-ориентированного урока // Завуч. № 3. 2004. – 125-127.
32. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М.: Сентябрь, 1999. – 96 с.
33. Архарова Л.И., Демидова С.Б. Личностно-ориентированный подход как основа взаимодействия между участниками педагогического процесса //

Преемственность в обучении и воспитании школьников как основа непрерывного образования. – Рязань: Издательство РГПУ, 1995.

34. Педагогический энциклопедический словарь/ Гл.ред. Б.М. Бим-Бад. М., 2002.

35. Пульбере А. И., Мониторинг качества знаний в условиях личностноориентированного образования// Педагогика. – 2005.

36. Фишман Б.Е. Личность – основополагающее понятие преобразования // Педагогика. – 2004.

37. Хусайнов Т. Г. Личностно-ориентированное образование в национальной школе// Педагогика. – 2007.

38. Якиманская И.С. Технология личностно-ориентированного образования. М., 2000.

39. Ильин Г.Л. Проблемы педагогики сотрудничества /Г.Л. Ильин// Управление ДОУ. – М.,2006.

40. Степанов, Е.Н. Личностно-ориентированный подход в работе педагога: разработка и использование / Е.Н. Степанов – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 128 с.

41. Асмолов, А.Г. Личность как предмет психологического исследования / А.Г. Асмолов – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 107 с.

42. Кузнецов М.Е. Педагогические основы личностно ориентированного образовательного процесса в школе: Монография. / М.Е. Кузнецов – Новокузнецк, 2000. – 342 с.

43. Приказчикова, Т.А. Личностно-ориентированный подход в обучении и воспитании детей. / Т.А. Гульянц // Universum: Вестник Герценовского университета. – 2010 – Вып. 12.

44. Гульянц, С.М. Сущность личностно-ориентированного подхода в обучении с точки зрения современных образовательных концепций / С.М. Гульянц // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2009 – Вып. 2.

45. Косарев, В.Н. К вопросу о личностно-ориентированном подходе в обучении и образовании / В.Н. Косарев, М.Ю. Рыков // Вестник

Волгоградского государственного университета. Серия 6: Университетское образование. – 2007 – Вып. 10.

46. Бондаревская, Е. В. Смыслы и стратегии личностно ориентированного воспитания [Текст] / Е. В. Бондаревская // Педагогика. –2001. – № 1.

47. Ермаков В.А. Дифференцированное физическое воспитание. Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 1996. 138 с. Леонтьева Мария Сергеевна, канд. пед.

48. Сериков, В.В. Личностный подход в образовании: Концепция и технология: Монография / В.В. Сериков - Волгоград: Перемена. 1994. - 152 с.

49. Козина Жаннета Леонидовна, Прусик Кристоф , Прусик Екатерина
Концепция индивидуального подхода в спорте // ПИМБПФВС. 2015. №3.
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-individualnogo-podhoda-v-sporte> (дата обращения: 08.06.2019).

50. Официальный сайт Вейк база. // <https://wakebase.ru/protokol.php?cid=90>