



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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

**Влияние акробатических упражнений на подготовленность
сноубордистов 12-16 лет**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения: очная

Проверка на объем заимствований:

62,55% авторского текста
Работа прислана к защите
рекомендована/не рекомендована
«25» 05 2024 г.
зав. кафедрой
Жабиков Владислав Ермекович

Выполнил:

Студентка группы ОФ-514/073-5-1
Тихонова Дарья Дмитриевна

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук,
Доцент
Михайлова Татьяна Александровна

Челябинск

2024

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СНОУБОРДИСТОВ 12-16 ЛЕТ.....	6
1.1 Характеристика сноубординга как акробатической дисциплины .	6
1.2 Характеристика акробатических элементов, выполняемых сноубордистами.....	11
1.3 Характеристика акробатической подготовки сноубордистов 12-16 лет	15
1.4 Система подготовки сноубордистов	18
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	24
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-СНОУБОРДИСТОВ 12-16 ЛЕТ.....	25
2.1 Организация и методы исследования	25
2.2 Реализация методики развития акробатических качеств у сноубордистов 12-16 лет	41
2. 3 Результаты опытно-экспериментального исследования.....	44
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	50
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ В	57
ПРИЛОЖЕНИЕ В	59
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	64

ВВЕДЕНИЕ

Сноубординг – новый, современный, активно развивающийся и набирающий популярность олимпийский, экстремальный вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде – сноуборде.

Общественный интерес к сноуборду растет с каждым годом. Активное развитие в России сноубординг получил благодаря появлению на Олимпийских Играх в 2014 году в Сочи, а также в связи с быстрым развитием горнолыжного спорта и горнолыжных курортов. Это дало обширный и массовый интерес среди обычных людей, любящих активные виды спорта.

Сегодня сноубординг становится все более популярным и доступным видом активного отдыха в России. Строится множество современных горнолыжных курортов, создаются спортивные школы, проводятся различные курсы, выезды, сборы, фестивали и лагеря для любителей экстрима. Создаются компании по производству сноубордов и необходимого инвентаря. Изучением сноубординга, как вида спорта, занимались такие ученые, как В.А. Питнявко, П.П. Власенко, Ю.В. Байковский, С.С. Тищенко и другие.

В связи с распространением рассматриваемого вида спорта развивается и его спортивная составляющая, растет численность юных спортсменов, которые приходят в школы горнолыжного спорта. Именно они являются будущим российского сноубординга, которые дадут нашей стране укрепление позиций в мире спорта, повышение престижа российского сноуборда на международной арене, в том числе повышение уровня конкурентоспособности нашей страны на высшем уровне.

Сегодня акробатические виды сноубординга представлены на Олимпийских играх тремя видами соревнований, это хафпайп, слоуп-стайл и биг-эйр. Страны – лидеры акробатического сноубординга, параллельно с развитием тренировочных баз для подготовки спортсменов, создают научные

группы по разработке наиболее эффективных методов обучения с применением самых передовых знаний и технологий, создают группы специалистов для полноценного тренировочного процесса круглый год. Это даёт результаты в виде успешных выступлений на кубках и чемпионатах мира и Олимпиадах.

Цель исследования: разработать методику развития акробатических способностей у сноубордистов 12-16 лет.

Объект исследования: тренировочный процесс сноубордистов 12-16 лет.

Предмет исследования: методика акробатической подготовки сноубордистов 12-16 лет.

Гипотеза исследования: совершенствование технической подготовки сноубордистов, возможно, обеспечивается:

1. Рациональной структурой тренировочных нагрузок;
2. Предельно допустимых и соревновательных нагрузок в различных циклах тренировочного процесса;
3. Внедрением модифицированной методики занятий, направленных на совершенствование акробатических навыков у занимающихся спортсменом 12 – 16 лет.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть основные средства технической подготовки сноубордистов 12 – 16 лет;
2. Разработать методику воспитания специфических качеств, смелости, быстроты, креативности, выразительности в технике выполняемых движений и проверить ее эффективность;
3. Разработать рекомендации по использованию наиболее эффективных упражнений.

База исследования: спортивная школа «Райдер» в г. Миасс (Челябинская область).

Этапы исследования:

1. На первом этапе (июль – ноябрь 2023 г.) осуществлялось теоретическое осмысление проблемы, научной литературы и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений; проводили наблюдение и тестирование обучаемых, на основе которых разработали гипотезу исследования.

2. На втором этапе (декабрь 2023 г. – февраль 2024 г.) проведение педагогического эксперимента, выявление причинно-следственных связей между результатами исследования и его существенными факторами, анализ и интерпретация результатов экспериментального исследования.

3. На третьем (март 2024 г. – май 2024 г.), заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались научные выводы, разрабатывались методические рекомендации по применению экспериментальной программы.

Для того, чтобы решить поставленные задачи и проверить поставленную гипотезу, мы использовали следующие методы исследования: теоретические (изучение и анализ психологической и педагогической научной литературы, а также интерпретация теоретических и экспериментальных данных и эмпирические методы (беседа, опрос, наблюдение, мониторинг, обобщение практического опыта педагогов образовательных организаций).

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СНОУБОРДИСТОВ 12-16 ЛЕТ

1.1 Характеристика сноубординга как акробатической дисциплины

«Лучшее что есть в сноубординге это то, что он дает тебе свободу. Когда ты на доске твой единственный предел – это небо. Ты можешь делать что угодно, ехать куда угодно и это не только для профессиональных райдеров. Это для всех»!
Джереми Джонс.

Сноубординг – молодой, зрелищный, популярный вид спорта, в первую очередь, известен своими экстремальными скоростными спусками и опасными прыжками. Число занимающихся сноубордингом в спортивных школах Российской Федерации, по данным Министерства спорта, поступательно увеличивается. Согласно статистике Всероссийской общественной организации «Федерация сноуборда России», сегодня направление сноубординга динамично развивается в 46 субъектах Российской Федерации, в 14 регионах сноубординг входит в перечень базовых для субъекта видов спорта (по данным 2022 г.). В нашей квалификационной работе будут рассматриваться именно акробатические дисциплины сноубординга, так как они напрямую связаны с гимнастикой и акробатикой.

Рассмотрим каждую по отдельности:

- Slopestyle (слоуп-стайл) – олимпийская дисциплина в сноубординге (с 2014 года), состоящая из выполнения серии акробатических трюков на трамплинах, пирамидах, различных трубах, перилах и других фигурах, расположенных последовательно друг за другом на протяжении всего склона. Сноубордисты должны проехать всю трассу без

падений, (Рисунок 1, 2) стараясь выполнить сложнейшие трюки на всех трамплинах и препятствиях, чтобы получить максимальное количество очков за каждый свой трюк.

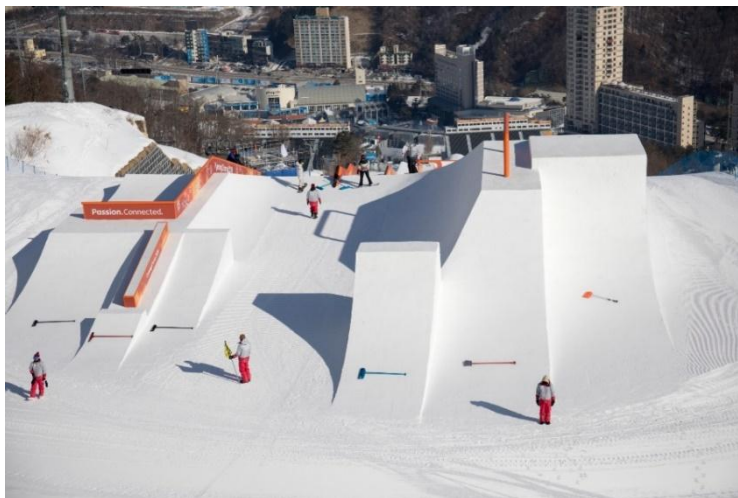


Рисунок 1 – одна из секций трассы слоуп-стайла на Олимпийских играх 2018, г. Пхенчхан

Размер и длина фигур на трассе слоуп-стайла официально не регламентируется. Разнообразие трамплинов, труб и перил определяется возможностями курорта и фантазией строителя и проектировщиков трасс, но обычно размер трамплинов укладывается в промежуток от 6 до 24 метров. Кроме того, что фигуры на трассе стоят в два или более рядов. И спортсмен волен сам выбирать определённую линию или последовательность фигур для своих тренировок. На соревнованиях оценка судей ставится с условием сложности избранной фигуры, соответственно сноубордист может составить свою программу используя любую секцию и фигуру на трассе.

В России трассу слоуп-стайла на горнолыжном курорте можно встретить всего в нескольких городах, а именно г. Миасс, г. Санкт-Петербург, Красная Поляна в Сочи и г. Красноярск.



Рисунок 2 – трамплины на трассе слоуп-стайла на Олимпийских Играх 2018, г. Пхенчхан

Размер и форма трамплинов также имеет огромное разнообразие. Бывают различные вариации прямых трамплинов, нередко встречаются боковые вылеты или даже трамплины в виде пирамид. Средняя длина пролета на соревнованиях уровня Кубков и Чемпионатов России – 12 метров. На соревнованиях мирового уровня средний показатель выше – 16 метров.

- Halfpipe – халф-пайп – самая первая олимпийская дисциплина в сноубординге (с 1998 года). Именно с халф-пайпа спортивный сноубординг начал свою историю в 1983 году на первом Чемпионате Мира. Халф-пайп представляет собой сооружение из снега в виде разреза полутрубы. Целью спортсменов является набрать разгон с одной стороны, а с другой вылететь по радиусу, сделать трюк и, вписавшись в тот же радиус, поехать обратно и совершить следующий трюк на противоположной стене. Целью спортсменов является выполнение сложных трюков на каждой стенке по 2-3 раза без остановки и прерываний движения (Рисунок 3). Во время проезда в халф-пайпу сноубордисты выпрыгивают на высоту 3-4 метра.



Рисунок 3 – Халфпайп (вид сверху)

- Big Air – биг-эир – олимпийская дисциплина в сноубординге (с 2014 года), состоящая из одного большого трамплина, прыгая с которого сноубордист выполняет в полете различные трюки. Средний пролет трамплина для прыжков на международном уровне достигает 20-25 метров. За это расстояние спортсмен должен успеть выполнить задуманный трюк. Соревнования в данной дисциплине проводятся на специальной построенной конструкции с искусственным снегом или настоящим уклоне горнолыжного склона (Рисунок 4, 5). Для набора необходимой скорости спортсмен должен разогнаться с возвышенности – разгона. Для безопасного приземления трюка спортсмен должен четко рассчитать свою скорость, высоту прыжка и долететь до приземления.



Рисунок 4 – Прыжок на Биг-Эире. Италия, курорт Мотолино

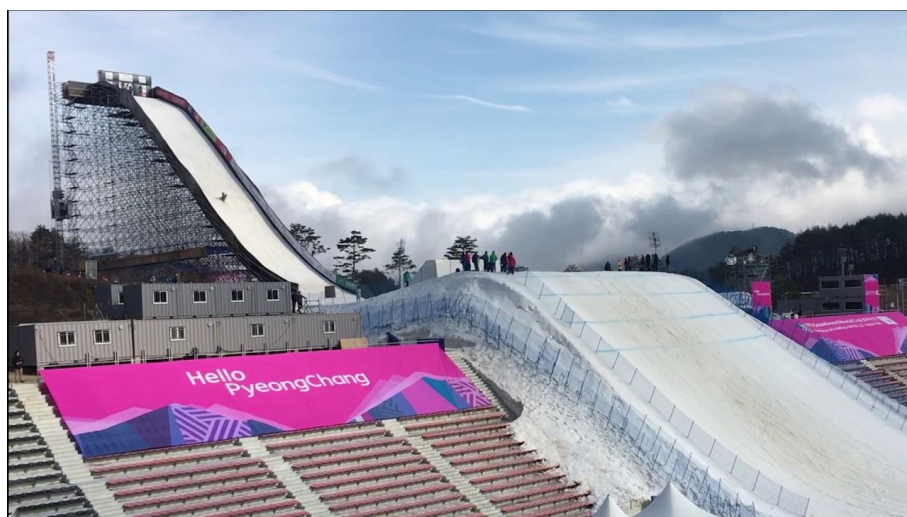


Рисунок 5 – Биг-Эйр на искусственной конструкции, Олимпийские Игры 2018, г. Пхенчхан

Данную дисциплину можно назвать самой зрелищной и более понятной для зрителя. Спортсмены летят на большой амплитуде, выполняя эффектные пируэты в разных плоскостях. Биг-эйр в нашей стране встречается наиболее часто, чем слоупстайл и халф-пайп. Преимуществом является то, что в виде биг-эира можно использовать самый большой трамплин на трассе слоуп-стайла. Биг-эйр в России можно увидеть в г. Новосибирск, в г. Москва, в г. Миасс, в г. Сочи и др.

Сноубординг - это современный и динамичный вид спорта, который появился сравнительно недавно, но уже успел завоевать популярность по всему миру. Его история насчитывает всего несколько десятилетий, но за это время он существенно изменился и развился, став олимпийским видом спорта и привлекая миллионы поклонников со всего мира.

1.2 Характеристика акробатических элементов, выполняемых сноубордистами

Акробатические элементы, выполняемые спортсменами – это вращения на определенное количество оборотов лицом или спиной вперед, выполняемые в своей или не своей стойке, различные конфигурации сальто, а также «джиббинг». Вращения выполняются вокруг вертикальной и горизонтальной оси, могут быть смещенными или смешанными. При отрыве от трамплина, учитывается с какого канта, с какой стойки, с каким удержанием и в какую сторону выполняется вращение. Из-за такого разнообразия элементов – трюков, можно назвать сноубординг одним из самых многообразных и многоликих видов спорта.

Джиббинг входит в программу такой дисциплины как слоупстайл.

Все трюки можно разделить на группы:

1. По стороне выполнения вращения:

А) вращения лицом вперед, когда спортсмен на выходе с трамплина в своей стойке разворачивается лицом в сторону пролета – «фронтсайд»;

Б) вращения спиной вперед, когда спортсмен на выходе с трамплина в своей стойке разворачивается спиной в сторону пролета – «бэксайд»;

В) вращения лицом вперед, выполняемые не из своей стойки – «кэб»;

Г) вращения спиной вперед, выполняемые не из своей стойки – «свитч бэксайд».

2. По оси вращения:

А) вертикальные, вокруг вертикальной оси

Б) горизонтальные, вокруг горизонтальной оси

В) смещенные, вид вращения по диагонали, между вертикальной и горизонтальной осями

Г) смешанные, вид вращения, начинающийся в одной оси и заканчивающийся в другой.

3. По способу выхода с трамплина:

А) с выходом с канта по ходу движения в сторону выполняемого вращения, когда спортсмен выполняет трюк по ходу дуги разгона

Б) с выходом с канта против хода движения, когда спортсмен выполняет трюк в эту же сторону, но с противоположного канта

4. По способу удержания доски (грэб):

А) с удержанием доски по ходу вращения (открытый грэб), вид удержания рукой по ходу вращения, таким способом спортсмен усиливает вращение и помогает себе при выполнении трюка

Б) с удержанием доски рукой против хода вращения (закрытый грэб), вид удержания рукой против хода вращения, с закрытым плечом, таким образом выполнять элемент сложнее, так как вращение может остановиться, соответственно увеличивается коэффициент сложности трюка.

В) с удержанием за переднюю часть доски

Г) с удержанием за заднюю часть доски

Д) с удержанием доски двумя руками

Е) с удержанием переменных грэбов (сначала хватается в одном месте, далее в другом, или же разными руками)

4. Джиббинг

А) прямые скольжения по фигурам – 50-50

Б) различные бордслайды, липслайды и блантслайды – скольжение с постановкой доски на 90° относительно периллы или трубы.

Для справедливой и качественной оценки исполнения приведенных выше элементов применяется система оценивания трюков в бальной системе.

Критерии оценки трюков, выполняемых на фигурах и трамплинах:

- Сложность

Данный критерий характеризуется самой фигурой, которую использует сноубордист. Простой считается любая прямая фигура с широкой плоскостью скольжения, сложной – наклонная, ломаная, узкая фигура. Так же большое значение имеет заход и сход с фигуры, выполняется с вращением

или без него, скольжение на передней или задней части доски, выбор место захвата доски (группировки) – грэба.

Грэб – захват доски – обязательный критерий выполнения прыжка сноубордиста во всех дисциплинах. При выполнении захвата (одного или нескольких) следует удерживать его как можно дольше во время вращения. Помимо этого, оно должно быть достаточно четким. Выполнение нечетких "грэбов", таких как два быстрых "грэба" подряд или небольших прикосновений, оцениваются очень слабо, а могут и ухудшить окончательную оценку за прыжок.

- **Исполнение**

Красота, техничность и легкость исполнения трюка. Скольжение должно быть выполнено от начала до конца фигуры. При выполнении трюка сноубордист должен продемонстрировать высокое мастерство исполнения. Трюк должен быть сглаженным и плавным, тело должно сохранять равновесие, руки не должны использоваться для восстановления равновесия путем размахивания ими. Вращение должно выполняться одним цельным движением, без разрывов и потери контроля.

- **Приземление**

Четкость соприкосновения доски со снегом. Приземление является завершающим этапом выполнения трюка, которое, происходит, когда спортсмен приземляется на доску. Оно также является частью трюка, с помощью которого незавершенный трюк становится завершенным. Судьи снимают баллы за касание приземления руками, опоры на две руки, если доска спортсмена «докрутила» трюк уже на снегу, если спортсмен приземлился рано – на перегиб приземления или же далеко в конец. Если спортсмен падает на приземление, судьи очень низко оценивают трюк.

- **Амплитуда прыжка**

Соотношение высоты и длины прыжка. В соревнованиях по "биг-эйру", при оценивании амплитуды рассматривается комбинация высоты и протяженности полета прыжка с момента отрыва участника от трамплина до

приземления. Участник с большей амплитудой и длиной полета получит большее количество баллов.

Всех спортсменов делят по основной стойке, согласно той ноге, которую сноубордист выставляет вперед при спуске. Те, кто катаются левой ногой вперед, называются «регуляры», правой ногой вперед – «гуффи». На соревнованиях, стойка каждого спортсмена записана в судейских документах, так-как трюки, выполненные не из своей стойки, оцениваются выше. Так же важным критерием для судей является умение спортсмена выполнять трюки из обеих стоек во все стороны, а также комбинировать их в связки.

- **Стиль**

Не менее важный, отдельный критерий, который является субъективным, из-за чего часто вызывает вопросы и споры на соревнованиях. При оценке стиля учитывается точность и легкость исполнения не только трюков, но и свободного проезда между фигур, от старта и до конца трассы.

Порядок начисления штрафных баллов:

- 0-10 небольшие помарки, в том числе: легкое касание снега при приземлении, размахивание руками для балансировки и другие формы неустойчивости.

- 10-19 ошибки среднего уровня сложности, в том числе: касание снега обеими руками, опора на руки, разворот доски вследствие неустойчивости

- 20-29 серьезные ошибки, в том числе: касания снега телом.

- 30 значительные ошибки: падение – спортсмен сначала касается снега любой частью тела или снаряжения (за исключением сноуборда).

Штрафные очки вычитаются из суммы баллов, начисляемых в случае правильного выполнения трюка. Максимальное количество баллов – 100.

Пример: спортсмен не контролирует полет и получает 45 баллов за выполнение трюка, а также 25 штрафных баллов за серьезные ошибки при приземлении. Итоговый результат: 20 баллов.

1.3 Характеристика акробатической подготовки сноубордистов 12-16 лет

В сноубординге основной задачей спортсмена является передвижение от одной фигуры к другой, выполняя на них сложные технические элементы – трюки. Исполняя каждый трюк райдер проходит несколько фаз – толчок, полет, принятие группировки, захват и вытяжка доски, выполнение вращения в той или иной оси, приземление и дальнейшее движение к другой фигуре. Все это выполняется на высоких скоростях и амплитудах. Поэтому нельзя не сказать об необходимости физической подготовки спортсмена-сноубордиста. Характер нагрузок, которые сноубордист испытывает во время стандартной тренировки относятся к субмаксимально интенсивным. Необходимо в должной мере развить такие физические качества, как: ловкость, быстрота, сила, выносливость, а также специальную физическую и морально-волевую подготовленности. Философия сноубординга – это свобода и самовыражение, ярко проявляющиеся во время скоростного прохождения подготовленных и неподготовленных трасс, а также посредством совершения виртуозных трюков, когда нужно ежесекундно принимать решения и быть готовым к прыжку. Поэтому немаловажным фактором удачной подготовки к таким элементам является их имитация в искусственно созданных условиях. Примером таких условий являются прыжки на батуте, катание на скейтборде, катание на вейкборде, использование инвентаря для имитации катания на сноуборде, катание на сноуборде в отсутствии снега на специальном покрытии. Основы правильного катания на сноуборде закладываются в течении первых 2-3 лет занятиями этим видом спорта. Если техника юного спортсмена имеет принципиальные недостатки, то она просто элементарно не работает на более высоком уровне. Для безопасного выполнения сложных

элементов, необходимо иметь четко отработанную технику движения во время спусков. Поэтому важно развивать юных спортсменов таким образом, чтобы техника не лимитировала их прогресс на всех этапах развития. Это очень важный момент.

Акробатическая и техническая подготовка являются ведущими и направлены на развитие основных двигательных навыков и умений.

Эволюция техники сноубординга идет постоянно. Резкий рост, связанный с изменениями в технике, произошел в последние 8 лет. Быстрое развитие техники заставило многих тренеров пересмотреть свой подход к обучению юных сноубордистов, даже к его фундаментальным основам, которые, как казалось, всегда были и останутся неизменными.

Безусловно, некоторые элементы техники прошлого, как и прежде актуальны, но, в общем и целом, даже фундаментальные основы претерпели существенные изменения.

Для наиболее эффективной подготовки юного сноубордиста к более сложным элементам и связкам, для которых наиболее важным компонентом является техническая подготовка, применяется тренировка в искусственных условиях.

Выполняя акробатические упражнения, юные сноубордисты развивают основные физические качества, такие, как ловкость, сила, гибкость и подвижность в суставах, координация движений и способность ориентироваться в пространстве. Акробатическая подготовка сделает спортсмена подвижным и ловким, научит не бояться скорости перемещения, мягко приземляться при выполнении основных технических элементов, свободно ориентироваться и выполнять нужные движения на земле и в воздухе.

Прочное усвоение подводящих и подготовительных упражнений позволит в дальнейшем быстро и правильно овладеть более сложными движениями.

Система подготовки сноубордистов-акробатов на данный момент до сих пор не имеет должного количества теоретической информации. Не только в отечественной, но и зарубежной научной литературе проблема подготовки сноубордистов недостаточно освещается и носит лишь обобщенный характер, поэтому большинство тренеров работают исходя из личного долгосрочного опыта воспитания спортсменов, используется личный опыт иностранных тренеров, воспитавших победителей Олимпийских игр и мировых чемпионов.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки по сноуборду является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса. Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон подготовленности. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения

объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном

Исходя из этого, сноубординг является не только молодым олимпийским видом спорта, но и только начавшим свое развитие как сложно-акробатический вид спорта.

1.4 Система подготовки сноубордистов

Систему подготовки спортсменов можно условно разделить на три основных части:

1. Общефизическая подготовка. Особое внимание здесь уделяется развитию общих координационных способностей, гибкости, укреплению мышц ног и спины, а также укреплению и подвижности коленного сустава.

2. Специальная подготовка. Сюда входит акробатическая подготовка. Особое внимание уделяется развитию специальных координационных способностей, динамического равновесия, а также так называемому «чувству снега» и «чувству доски».

4. Психологическая подготовка. Особое внимание уделяется формированию состояния психической готовности к реализации освоенных навыков.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с сезонным перечнем тренировочных сборов.

Так-как рассматриваемые нами виды сноубординга являются акробатическими, то помимо общей физической подготовки, очень большое значение имеет акробатическая подготовка спортсмена. Чувство своего тела, воздуха помогает выполнять сложные трюки.

Сноубординг за годы своего активного развития обрел огромное количество разнообразных трюков. По своему выполнению элементы выполняемыми сноубордистами можно разделить на несколько групп:

- по стороне выполняемого вращения: «фронтсайд» - вращение выполняется лицом вперед, когда спортсмен двигается на выходе с трамплина разворачиваясь лицом в сторону полета. «Бэксайд» - спортсмен, выполняя трюк, отворачивается спиной в сторону полета на выходе с трамплина. А также «фронтсайд», исполняемый из неудобной стойки – «кэб» и «бэксайд» из неудобной стойки – «свитч бэксайд»;

- по оси выполняемого движения: ровные вращения вокруг своей оси, вертикальные вращения - различные разновидности сальто, смещенные оси вращения, смешанные - трюк начинается в одной оси, а заканчивается в другой;

- по способу выхода с трамплина: одинаковый элемент может быть исполнен с переднего или заднего канта;

- по способу хватания доски – «грэба». Грэб захватывается левой, правой или обоими руками в различных местах на доске. Также во время полета можно исполнить два и больше захватов.

Основные задачи акробатической подготовки сноубордистов:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров.

- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки.

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации

- сохранение здоровья спортсменов

- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижением спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- выполнение норматива звания «Мастер спорта России» и выше;

- отбор перспективных юных спортсменов для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Свою акробатическую подготовку каждому спортсмену необходимо поддерживать не только в сезон соревнований, а круглый год. Это связано с тем, что в обычной жизни акробатические навыки не используются, поэтому навык быстро «теряется» и приходит чувство страха. Из-за этого данный вид специальной подготовки спортсмены проводят постоянно.

Часто тренеры совмещают акробатическую подготовку с общей физической. Примером таких упражнений является прыжок с вращением на 360° с использованием утяжелителей, что дает спортсмену развитие акробатических возможностей, а также совершенствование взрывной силы ног.

Обычно, тренировки по общей физической подготовке проводятся в восстановительный и подготовительный сезон.

В период соревновательного сезона, в России он начинается в декабре, а заканчивается в конце апреля – начале мая, нагрузка по общей физической подготовке снижается. Это делается с той целью, чтобы не перетруждать мышцы атлетов.

Во время тренировки на склоне (ее среднее время – 2-3 часа) организм спортсмена испытывает большую нагрузку на мышцы ног, мышцы спины, мышцы кора, пресса. В неделю количество тренировок в пик соревновательного достигает 6 раз в неделю по 2 раза в день. Такие нагрузки достаточно для поддержания формы спортсмена, которая была наработана в подготовительный сезон. Поэтому спортсмены выполняют качественную разминку перед тренировкой на склоне, которая помогает предотвратить травмы. После тренировки выполняется заминка, растяжка, йога, что помогает расслабиться, восстановить кровоснабжение мышц, растянуть их, избавиться от спазмов, которые происходят от падений во время изучений новых элементов, а также не чувствовать перенапряжения на следующий день.

Для постоянной тренировки координации в воздухе спортсменами широко используется батут. С его помощью можно безопасно отработать множество вращений и сальто, а также научиться «чувствовать свое тело».

На сегодняшний день мировой сноубординг вышел на такой уровень, где 12-14 летние спортсмены уже умеют выполнять двойное сальто в смещенной оси с трамплина – «дабл-корк», пролетая в воздухе около 20 метров. Без специальной физической и эмоциональной подготовки, такие элементы совершить было бы невозможно. Помимо трюков «через голову» - сальто и корки, каждый спортсмен обязан уметь совершать вращения в ровной оси, более того на соревнованиях в дисциплине слоуп-стайл, атлет с каждого трамплина (обычно их 2 или 3, расположенных за друг другом) должен выполнить вращения или сальто в разную сторону, иначе его попытка не получит большое количество баллов.

Однако, в связи с активным развитием сноубординга, одного батута мало для наиболее сложных трюков. Например, вращение вокруг своей оси на 1440° , 1620° и 1800° градусов или четверное сальто уже недостаточно. Поэтому совсем недавно были придуманы «подушки», которые имитирует приземление с трамплина, но не на жесткий снег, а в мягкое надувное приземление. Такие сооружения стали активно применяться не только для подготовки спортсменов международного, но и в тренировке российских сноубордистов (Рисунок 6).



Рисунок 6 – Сборная команда России на тренировочном мероприятии в Китае (г. Чэнду)

Первая подушка в России была установлена в г. Москва в 2018 году. Позже в г. Новосибирск была установлена такая подушка, но уже больших размеров (Рисунок 7), что и позволило российским спортсменам выполнять круглогодичную подготовку, в том числе и в летнее время, когда вместо снега используется специально пластиковое покрытие, безопасно отрабатывая свои трюки.

Разработка наклонной подушки явилась источником, находкой для молодого поколения сноубордистов-акробатов, которые стали способны на

новые, сложные трюки. На растущем числе международных тренировочных комплексов спортсмены совершенствуют свои навыки, которые когда-то требовали месяцев мучительных проб и ошибок на заснеженных склонах.



Рисунок 7 – Команда сборной команды России на фоне надувной подушки в г. Новосибирск

Третья и четвертая тренировочная подушка есть в г. Уфа и в г. Красноярске, но на данный момент установить ее на склоне и ввести в эксплуатацию не представляет возможности из-за недостатка финансовых и кадровых ресурсов.

Такие конструкции, за последние несколько лет дали огромный скачек в развитии российских акробатов, помогли попробовать психологически-страшные трюки, а также сократили количество травм при изучении новых сложных технических элементов.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Сноубординг относится к сложно координационным видам спорта и значение физиологического, координационного и психологического развития для занятий акробатическими видами сноуборда неоспоримо. Страны, лидирующие в сноубординге, специально создают условия максимального взаимодействия научного анализа биомеханических и психических свойств спортсменов и тренировочного процесса. Отлично оснащённые спортивные базы, бригады спортивных врачей и психологов позволяют спортсменам существенно повысить качество тренировочных занятий. Это даёт результаты в виде успешных выступлений на соревнованиях мирового уровня.

2. Нами были определены критерии оценивания трюков на соревнованиях, рассмотрены примеры оценки трюка, ошибки, за которые происходит снижение итогового балла за элемент.

3. На основе анализа научно-методической литературы было выявлено, что спортсмен-сноубордист должен обладать должной физической силой и выносливостью для того, чтобы длительные тренировки на склоне проходили активно и давали результат. Количество и разнообразие выполняемых сноубордистами элементов обширно и требует разнообразных методов тренировки.

4. Была выделена и раскрыта система подготовки спортсменов, основные этапы в подготовке, необходимые условия для полноценной тренировки и отработки соревновательной программы.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-СНОУБОРДИСТОВ 12-16 ЛЕТ

2.1 Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе спортивной школы «Райдер» в г. Миасс (Челябинская область).

В организации исследования, с условием поставленных задач, были определены 3 последовательных этапа: теоретический, опытно-экспериментальный, итоговый.

На теоретическом этапе:

- Проводился выбор темы исследования.
- Выбор предмета и объекта исследования, формулирование гипотезы, цели и задач исследования.
- Изучение литературных источников по проблеме исследования.
- Анализ и обобщение научных фактов и материалов для исследования, подбор методов исследования.

На опытно-экспериментальном этапе:

- Разрабатывалась методика совершенствования акробатических навыков у сноубордистов 12-16 лет.
- Разработанная экспериментальная методика была внедрена в учебно-тренировочный процесс.
- Проводилось тестирование способностей до и после педагогического эксперимента.

На итоговом этапе:

- Обработывались результаты эксперимента, подводились итоги.

Для решения поставленных нами задач использовались педагогические и математические методы исследования:

- 1) **Анализ научно-методической литературы** осуществлялся на основе изучения работ авторов в области теории и методики спорта, авторов,

работы, которых посвящены проблеме подготовки спортсменов в акробатических дисциплинах сноубординга. Для получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методики исследования изучалась литература об акробатических способностях, о сноубординге, его видах и дисциплинах, трюках и элементах, выполняемых на сноуборде. Изучены понятие, характеристика, выявлены средства и методы технико-тактической подготовки сноубордистов в тренировочной деятельности, рассмотрена характеристика соревновательных ситуаций. Рассмотрено ... источников научно-методической литературы по теме исследования. Анализ отечественной и зарубежной литературы проводился с целью изучения основных закономерностей построения тренировочного процесса, имеющих в общей теории спорта и сноубординга, в частности. Рассмотрены аспекты, касающиеся технической подготовки спортсменов, особенности прохождения трассы слоуп-стайла, биг-эира и халф-пайпа, особенности оценки трюков во время соревнований.

2) На протяжении всего периода работы над исследованием нами проводилось **наблюдение за тренировочной деятельностью** избранных спортсменов. Педагогические наблюдения проводились на занятиях базы исследования спортивной школы «Райдер» в г. Миасс. Наблюдения велись за спортсменами 12 – 16 лет. Также проводилось наблюдение за работой тренеров спортивной школы «Райдер», тренеров из других регионов, а также тренеров, напрямую работающих с юниорским составом сборной России по сноуборду. Непосредственное наблюдение проводилось до педагогического эксперимента для выявления средств и методов, использованных на занятиях по сноуборду. Мы анализировали особенности подхода к спортсменам, их вовлеченность и желание изучать новые элементы. Так-как сноубординг – экстремальный вид спорта, немаловажную роль играет психологический фактор – страх. На многие упражнения спортсменам требовалось дополнительно время для эмоциональной подготовки.

3) **Проведен опрос** на тему исследования. В опросе приняли участие 10 тренеров сборной команды России, и тренеров региональных спортивных школ. Главный тренер Челябинской области по виду спорта – сноуборд Белоусов Олег Игоревич, старший тренер юниорского состава сборной команды России по акробатическим дисциплинам сноуборда Мерзликин Андрей Борисович, тренер резерва сборной команды России по акробатическим дисциплинам сноуборда Миндруль Дмитрий Анатольевич, старший тренер спортивной школы «Райдер» по акробатическим дисциплинам Зиновьев Вячеслав Сергеевич, тренер спортивной школы «Райдер» Полозкова Юлия Викторовна, тренер спортивной школы олимпийского резерва по горнолыжному спорту (г. Южно-Сахалинск) Власенко Павел Павлович, тренер основного состава сборной России по акробатическим дисциплинам сноуборда Бузенкова Светлана Владимировна, тренер школы олимпийского резерва города Мурманск Шмаков Илья Николаевич, тренер «Московской горнолыжной академии» Харитонов Павел Сергеевич, тренер спортивной школы олимпийского резерва г. Новосибирск Гуляев Дмитрий Александрович, с целью выявления результативности внедрения акробатических упражнений в подготовку спортсменов-сноубордистов. Анкета опроса представлена в Приложении В.

1. Ответы участников на вопрос «Укажите насколько важной является акробатическая подготовка спортсмена сноубордиста». Результат представлены на рисунке 8.



Рисунок 8 – Результаты анкетирования. Вопрос 1.

2. Ответы участников на вопрос «Как часто необходимо проводить акробатические тренировки» представлены на рисунке 9.



Рисунок 9 – Результаты анкетирования. Вопрос 2.

3. Ответы участников на вопрос «Если включить в тренировочный план акробатические тренировки на батуте и в спортивном зале, улучшатся ли показатели в прыжках на сноуборде?» представлены на рисунке 10.



Рисунок 10 – Результаты анкетирования. Вопрос 3.

4. Ответы участников на вопрос «Как вы считаете, возможно ли исправить и предотвратить ошибки в катании на сноуборде используя упражнения на батуте и в спортивном зале?» представлены на рисунке 11.

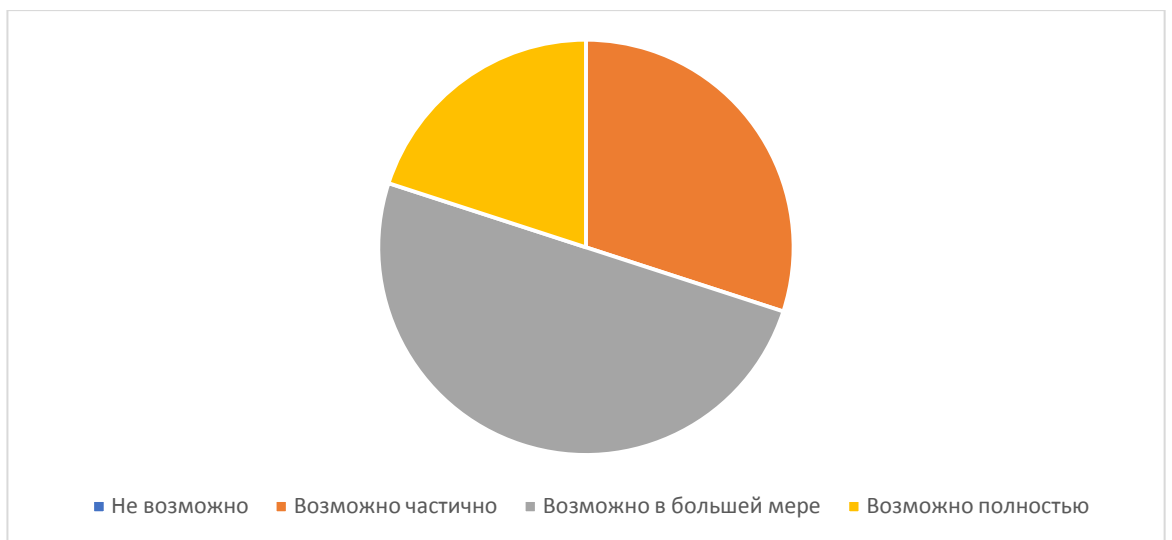


Рисунок 11 – Результаты анкетирования. Вопрос 4.

5. Ответы участников на вопрос «Установите верное, на ваш счет, соотношение аспектов подготовки сноубордиста» представлены на рисунке 12.

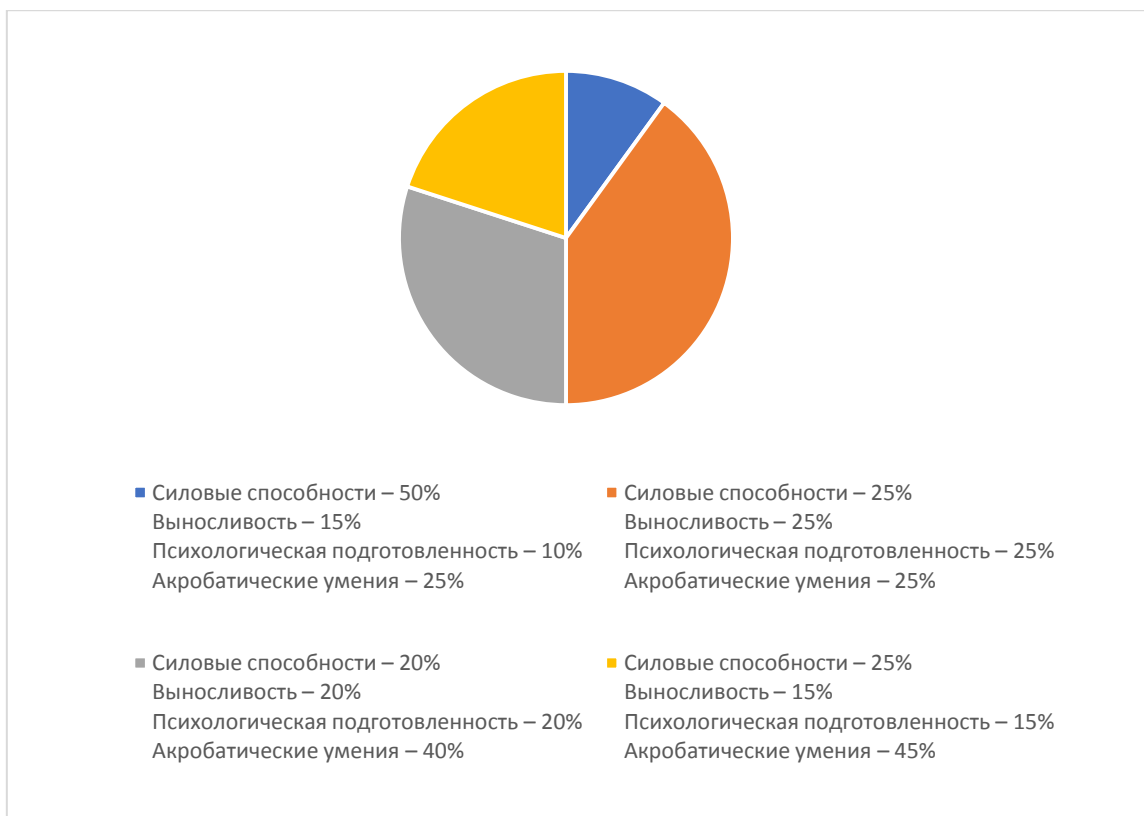


Рисунок 12 – Результаты анкетирования. Вопрос 5.

4) Нами была разработана **методика развития акробатических качеств** для проведения тренировок среди группы сноубордистов 12-16 лет.

1. Стойка на голове

Упражнение на развитие чувства балансирования и понимание своего тела в нестандартной позиции, а также позволяет привыкнуть к активному притоку крови к голове. Вес тела не переносится на голову, мышцы рук, плечи, пресс и мышцы кора напряжены.

2. Стойка на руках у стены

Базовое упражнение, направленное на развитие силы и чувства равновесия. Тело вытянуто, пресс и руки напряжены, в пояснице не прогибаться. В продолжение следует постепенно отталкиваться от стены носками и переходить в стойку на руках без опоры.

3. Стойка на руках

Следующее упражнение после стойки у стены. Является подводящим к элементам, включающим эту фазу. С освоением стойки следует переходить к нескольким шагам на руках, а далее к ходьбе на руках вперед и назад.

4. Прыжок на месте на 180° , 360° , 540° с приземлением в одну точку.

Вращения вокруг своей оси – основа и неотъемлемая часть акробатического сноубординга. Выполняется влево и вправо.

Начинать следует с минимальных градусов, постепенно повышая количество градусов следить за тем, чтобы тело не сгибалось в пояснице. Толчок и приземление в чуть согнутые колени. Руки не поднимаются вверх и не прижаты к телу.

5. Балансирование на балансировочной доске (Рисунок 13).

Упражнение на тренажере, предназначено для развития координации движений и умения поддерживать баланс тела на неустойчивой поверхности.



Рисунок 13 – балансировочная доска.

6. Балансирование на неустойчивой поверхности «Полусфера BOSU» (Рисунок 14).



Рисунок 14 – полусфера «BOSU».

Полусфера кладется плоской частью вверх. Стоя на ней, следует перемещать вес тела с одной ноги на другую, привыкая к неустойчивому положению.

7. Запрыгивание на неустойчивую поверхность «Полусфера BOSU» и удержание равновесия на ней.

Прыжок выполняется с пола на плоскую часть полусферы, приземление на полусогнутые в коленях ноги, балансирование руками, стоит задержаться в таком положении на несколько секунд. Далее прыжок на пол и повторение упражнения.

8. Запрыгивание на неустойчивую поверхность «Полусфера BOSU» с разворотом на 180° и удержание равновесия на ней.

Прыжок выполняется с выполнением вращения на 180° . Упражнение стоит делать как лицом вперед, вращаясь вправо и влево, так и стоя спиной к инвентарю.

9. Запрыгивание на неустойчивую поверхность «Полусфера BOSU» с разворотом на 360° и удержание равновесия на ней.

Прыжок выполняется также, как и предыдущее упражнение, но с вращением на 360° . Упражнение стоит делать как лицом вперед, вращаясь вправо и влево, так и стоя спиной к инвентарю.

10. Перепрыгивание с одной полусферы на другую.

Во время тренировок выставляется полоса из нескольких полусфер на разном расстоянии и с разных сторон. Целью спортсмена является прыгнуть на каждую полусферу, не задерживаясь и не касаясь пола. Приземление и толчок с чуть согнутых коленей. Руками ловим баланс.

11. Запрыгивание на гимнастический мяч (фитбол) и удержание равновесия на нем.

Усложненная версия балансирования. Прыжок на фитбол выполняется на согнутые в коленях ноги, для сохранения равновесия руки расставляются в стороны.

12. Запрыгивание на гимнастический мяч (фитбол) с разворотом на 180° и удержание равновесия на нем.

Прыжок следует делать как лицом вперед, так и спиной.

Упражнения на развитие баланса отлично помогают спортсменам прочувствовать свое тело в неустойчивой позиции, именно такое положение тело принимает, когда сноубордист скользит по фигуре на сноуборде.

13. Переворот вперед

Представляет собой темповое соединение двух движений — маха руками и переворот из стойки на руках.

14. Сальто назад с места

«Базовый» трюк для сноубордистов, который представляет собой переворот в воздухе через голову с приземлением на ноги.

15. Сальто назад с разбега от стены

Усложненная вариация сальто назад. Прыжок выполняется отталкиванием одной ногой от стены и закручиванием назад.

16. Сальто назад в возвышенности

Выполняется с небольшой тумбы или скамейки. Помогает научиться контролировать скорость вращения своего тела.

17. Сальто вперед с возвышенности

Вращательное движение на 360 градусов вперед через голову с приземлением на ноги.

18. Боковое сальто с места (левым, правым боком)

Следует научиться делать в обе стороны для разностороннего развития сноубордиста. Переворот происходит не совсем через голову, а обычно больше через верхнюю часть спины.

19. Боковое сальто с возвышенности (левым, правым боком)

Выполняется с такой же техникой, как и сальто с места, но с менее быстрой скоростью закручивания.

Элементы, выполняемые на тропе – слэклайн (Рисунок 15).

20. Хождение вперед и назад с разворотом влево и вправо.



Рисунок 15 – Слэклайн

21. Балансирование на слэклайне на одной ноге в течение 30 сек.

Элементы, выполняемые на батуте:

22. Прыжок на спину

Начальный элемент – основа многих других трюков. Следует начинать с небольшой амплитуды, постепенно повышая. Приземление на лопатки, спина чуть скругленная, подбородок прижат

23. Прыжок на живот

Один из базовых элементов батута. К сноубордингу он не имеет никакого отношения, но для того, чтоб увереннее себя чувствовать на батуте

и в воздухе лучше его уметь. Приземляясь на живот, голова смотрит вперед, руки и ноги в стороны, в спине небольшой прогиб.

24. Вращение на 360° со спины на спину

Трюк выполняется со спины, далее вращение на 360° в горизонтальной плоскости и приземление снова на спину.

25. Сальто назад

Базовый трюк «через голову», проявляет способность спортсмена легко управлять собственным телом, а также помогает привыкнуть к нестандартному положению тела в воздухе.

26. Сальто вперед

Еще один начальный элемент через голову с приземлением на ноги.

27. Сальто назад с живота, приземление в ноги.

Прыжок происходит с живота, но приземление на ноги.

28. Сальто назад, выполненное со спины.

Прыжок со спины, но приземление происходит на ноги.

29. Сальто вперёд с поворотом вокруг своей оси на 180° .

Первая стадия такая же, как и при обычном сальто вперед, далее после переворота плечи разворачиваются на 180° и тело выполняет пол оборота.

30. БэкФлип

Сальто назад в стойке (ведущей ногой вперед). Элемент полностью имитирует трюк, которые выполняется на сноуборде, учит понять ощущение во время полета «вниз головой».

31. ФронтФлип

Сальто вперед в стойке.

Упражнения на батуте с использованием специальной доски (Рисунок 15)



Рисунок 15 – доска для прыжков на батуте, имитирующая сноуборд.

32. Прыжок с захватом грэба – хвост, нос доски, спереди, сзади (разными руками).

Грэб захватывается в верхней точке прыжка, подтягиваем колени к животу и хватаемся рукой за край доски.

33. Вращение на 180° с грэбом

Половина оборота вокруг своей оси. Выполняется в две стороны, грэб захватывается быстро и коротко. Амплитуда идет на повышение.

34. Вращение на 360° с грэбом

Один полный оборот вокруг своей оси. Закручивание начинается с помощью энергии плеч и корпуса, далее переходит на ноги и доску. Грэб помогает держать группировку.

35. Вращение на 540° с грэбом

Один с половиной оборот вокруг своей оси. Большее количество градусов следует выполнять или, на большей амплитуде прыжка или, с большей скоростью закручивания.

36. Вращение на 720° с грэбом

Два полных оборота вокруг своей оси. Данное вращение выполняется на высокой амплитуде с быстрым закручиванием плечами. Грэб держится дольше.

37. Бэкфлип с грэбом.

Выполняется из двух стоек, левой и правой ногой вперед. При приземлении также следует выставлять начальную ногу вперед.

38. Фронтфлип с грэбом

Также следует делать из обеих стоек. Удобнее всего хватать нос доски передней рукой.

5) **Педагогический эксперимент** представлял собой разработку методики для развития акробатических упражнений и внедрение его в работу на тренировках спортсменов в спортивной школе «Райдер» с использованием дополнительного снаряжения и инвентаря. В исследование приняли участие мальчики и девочки сноубордисты 12-16 лет: контрольная группа – 8 человек. Экспериментальная группа – 8 человек. Общее количество исследуемых спортсменов – 16 человек. Спортивный разряд занимающихся – первый спортивный разряд. Опыт занятий сноубордом – от двух до четырех лет. В тренировочный процесс экспериментальной группы внедрялась модифицированная методика занятий, направленных на совершенствование акробатических навыков у занимающихся 12-16 лет. Тренировки контрольной группы проводились без изменений, по используемому ранее тренировочному плану. Экспериментальные занятия по акробатической подготовке проводились 2 раза в неделю по экспериментальной методике по 1,5 часа. Эксперимент длился с августа 2023 г. по май 2024 г. В итоге с помощью тестов были выявлены изменения уровня развития акробатических способностей у детей контрольной и экспериментальной групп. Мы наблюдали и анализировали уже появившиеся показатели на тренировках в ходе текущего тренировочного процесса, а также на соревнованиях, проводимых в рамках календарного плана (Первенство и Чемпионат Челябинской области). На основе анализа показателей эффективности включенных в тренировочный процесс действий определялась результативность усовершенствованной методики тренировки.

б) Тестирование спортсменов

Исходя из анализов литературных источников, использовались тесты, при помощи которых определялись следующие виды акробатических способностей:

- определение уровня ловкости;
- определение уровня точности;
- способность к сохранению равновесия;
- способность к работе максимальной сложности;
- способность к ориентированию в пространстве.

Тест определения ловкости.

1. Перепрыгивание через препятствия разной высоты и расстояния друг от друга.

Баллы за упражнение:

- 5 баллов – упр. выполнено без ошибок;
- 4 балла – ошибка на одном из препятствий, нарушении ритма;
- 3 балла – ошибка на двух препятствиях, нарушения ритма;
- 2 балла – ошибка на препятствии более 2 раз, регулярное сбивание ритма;
- 1 балл – ошибка на препятствии 3 и более раз, регулярное сбивание ритма;
- 0 баллов - задание не выполнено.

Тест для определения равновесия.

2. Хождение по слэक्лайну.

Баллы за упражнение:

- 5 баллов – пройдена вся тропа, уверенно, в среднем, ровном темпе;
- 4 балла – пройдено 80 % от всей тропы, замедленный темп с покачиваниями;

- 3 балла – пройдено 50-60 % от всей тропы, излишняя скованность, напряжение, неровный темп, сильные покачивания и размахивания руками;

- 2 балла – пройдено 30-40 % от всей тропы, сильная скованность движений, неровный и прерывистый темп, сильные покачивания и размахивания руками;

- 1 балл – пройдено до 20 % от всей тропы, задание выполнено со значительными нарушениями ритма, покачивания и наклоны тела;

- 0 баллов – задание не выполнено.

Тест для определения точности.

3. Прыжки по станциям (тумбы, обручи, неустойчивые платформы, надувной гимнастический шар). Выставленные станции находятся на разной дистанции друг от друга. Движение должно выполняться без остановки, слитно, без пропусков препятствий.

Баллы за упражнение:

- 5 баллов – задание выполнено, все станции пройдены;

- 4 балла – один сбой на станциях;

- 3 балла – два сбоя;

- 2 балла – три сбоя;

- 1 балл – четыре и более сбоя;

- 0 баллов – задание не выполнено.

Способность к работе максимальной сложности

4. Тест проводится на батуте. Спортсмену дается два требования – элемента, максимальной сложности на данном этапе развития. Один элемент – прыжок на максимальное количество оборотов вокруг своей оси. Второй элемент – двойное или двойное с половиной сальто. Без ограничения времени.

Баллы за упражнение:

- 5 баллов – оба требования выполнены;

- 4 балла – один из элементов выполнен с небольшой ошибкой;
- 3 балла – оба элемента выполнены, но с небольшими ошибками;
- 2 балла – один элемент не выполнен;
- 1 балл – одно требование не выполнено, второе выполнено с ошибкой;
- 0 баллов – задание не выполнено.

Способность к ориентированию в пространстве

5. Тест проводится на батуте. Поочередно на каждое отталкивание от сетки батута выполняется: прыжок вверх с группировкой, оборот на 360° влево, сальто вперед, оборот на 360° вправо, сальто назад, прыжок вверх с группировкой. Целью является исполнение без дополнительных прыжков между элементами. Оценивается правильность и время выполнения, слитность движений.

Баллы за упражнение:

- 5 баллов – упражнение выполнено без затруднений, дополнительных прыжков не было;
- 4 балла – незначительные затруднения, дополнительных прыжков не было;
- 3 балла – выполнение вызвало затруднение, небольшая потеря контроля на приземлении или в воздухе, один дополнительный прыжок;
- 2 балла – выполнение вызвало сильное затруднение, почти полная потеря контроля, использовались несколько дополнительных прыжков;
- 1 балл – значительная потеря контроля, использовались несколько дополнительных прыжков;
- 0 баллов - задание не выполнено.

7) Методы математической статистики.

Все результаты исследований были обработаны с помощью компьютерной программы «Microsoft Office Excel 2016». При статистической

обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений. Для характеристики изучаемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов измерений – \bar{X} . С целью определения эффективности экспериментальной методики устанавливалась достоверность различий величины изучаемых признаков до и после эксперимента по T-критерию Уайта.

2.2 Реализация методики развития акробатических качеств у сноубордистов 12-16 лет

Начинать любую тренировку необходимо с разминки. Это делается для подготовки организма к предстоящей работе, в процессе выполнения разминки происходит повышение температуры и эластичности мышц. Ее выполнение помогает сделать суставы подвижнее (за счёт выделения межсуставной жидкости), а связки – более гибкими. Также поднимается пульс и давление, подготавливая сердечно-сосудистую систему к нагрузкам. А также, разминка – это время для настроя и эмоциональной подготовки к предстоящим акробатическим упражнениям.

1. Группировка сидя
2. Группировка лежа на спине.
3. Группировка в приседе.
4. Стойка на голове
5. Стойка на руках
6. Переворот боком
7. Кувырок вперед
8. Кувырок назад
9. Вращение на 180°
10. Вращение на 360°
11. Вращение на 540°
12. Упражнения, выполняемые на батуте:
13. Приземление на живот.

14. Приземление на спину.
15. Сед (приземление сидя с прямыми ногами)
16. Комбо из сед – живот – сед.
17. Комбо из сед – спина – сед.
18. Сальто вперед
19. Двойное сальто вперед
20. Сальто назад
21. Двойное сальто назад
22. Бэкфлип
23. Фронтфлип
24. Вращение на 180° , 360° , 540° , 720° , 900° , 1080° и тд.
25. Внеосевые вращения на 540° и 720°

2.4 План-конспект тренировки сноубордистов

Тренировочное занятие по сноуборду (акробатические дисциплины)

Проводится вне соревновательного сезона в период с мая по октябрь включительно в спортивном зале, оснащённом батутотом.

Время проведения: 1,5 ч

Задачи тренировки:

Общая: развитие общих и специальных двигательных навыков сноубордистов.

Образовательная: понятие об основных технических аспектах движений человека при выполнении вращений с целью оптимального выполнения задач тренировочного урока, профилактика травм, страховка.

Воспитательная: воспитание черт спортивного характера

Необходимое оборудование, инвентарь: спортивная форма, маты, батут, полусферы «Bosu», тумба 60 см – 2 шт., балансирующая доска, скакалки.

Таблица 1 – план-конспект тренировки сноубордистов

Часть тренировки	Содержание тренировки	Дозировка Мин./раз	Организационные методические указания
Подготовительная часть 20 минут			
Подготовительная часть	1. Сообщение задач тренировки 2. Разминка 3. Медленный бег	5 мин 10 мин 5 мин	Особенное внимание на разминке уделяется мышцам шеи, спины, коленным суставам.
Основная часть			
Основная часть	1. Кувырок вперед 2. Вращение на 360° вправо. 3. Кувырок вперед 4. Вращение на 360° влево. 5. Прыжки на тумбу двумя ногами (высота 60 см) 6. Прыжки по полусферам (по кругу) 7. Приседания на балансировочной доске 8. Прыжки на скакалке 9. Кувырок вперед 10. Вращение на 540° влево. 11. Кувырок назад 12. Вращение на 540° вправо. Основные упражнения на батуте: 13. Прыжок на спину, 14. Прыжок в сед 15. Прыжок на живот, 16. Сальто вперед/назад; 17. Бэкфлип 18. Фронтфлип 19. 180° 20. 360° 21. 540° 22. 720° 23. 900° 24. 1080°	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 15 раз 2 мин 2 мин 5 мин 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз	Все упражнения выполняются без остановки, одно за другим. Отдых между станциями – 2 мин. Приземления на полусогнутые колени, на носки. Вращения выполняются влево и вправо.

Продолжение таблицы 1

Заключительная часть 20 минут			
Заключительная часть	Растяжка с элементами йоги.	15 мин	Растяжка в медленном темпе.
	Итоги и краткий анализ тренировки.	5 мин	

2. 3 Результаты опытно-экспериментального исследования

Приступая к исследованию, мы исходили из предположения, что использование акробатических упражнений на тренировках сноубордистов в течение спортивного сезона и повысят уровень развития акробатических способностей у спортсменов 12 – 16 лет.

С помощью тестов мы определяли изменения уровня развития акробатических способностей у детей контрольной и экспериментальной групп.

T-критерий (Уайта) мы применили для установления достоверности различий, наблюдаемых при сравнении двух независимых результатов.

Порядок вычислений состоял из:

1. Результаты экспериментальной и контрольной групп ранжируют (упорядочивают) в общий ряд и находят их ранги.
2. Затем эти ранги суммируют отдельно для каждой группы.
3. Достоверность различий между суммами рангов оценивается с помощью T-критерия (Уайта) по специальной таблице.

Для оценки T-критерия всегда берется меньшая из двух сумм рангов, которая и сравнивается с табличным значением этого критерия ($T_{ст}$ для $n_э$ и $n_к$ – количество испытуемых в экспериментальной и контрольной группах, в нашем случае сравнивались показатели n_8 и n_8 , где табличное значение было равно 49).

ВЫВОДЫ:

Если $T_{ст}$ (табличное) $> T$ (меньшая сумма рангов), это указывает на *достоверность* различий и, соответственно *экспериментальная методика является эффективной при $p < 0,05$* (при 5% уровне значимости).

Если $T_{ст}$ (табличное) $< T$ (меньшая сумма рангов), это указывает на *недостоверность* различий и, соответственно *экспериментальная методика не является эффективной, а полученные результаты случайны*.

По результатам предварительного тестирования достоверных различий между экспериментальной и контрольной группой не выявлено. Результаты представлены в Таблице 2.

Таблица 2 – Уровень развития акробатических способностей до эксперимента

№ Теста	Экспериментальная группа, n=8	Контрольная группа, n=8	Т-критерий	р
	X	X		
1	1,4	1,1	66,5	$> 0,05$
2	1,5	1,1	63,5	$> 0,05$
3	0,8	1,2	53,5	$> 0,05$
4	2	2,1	57,2	$> 0,05$
5	1,8	1,9	40,5	$> 0,05$

На начальном этапе измерения уровня развития координационных способностей в экспериментальной группе было выявлено, что испытуемые преимущественно имеют средний – 60% и низкий уровень – 40%. Средний балл выполнения тестов составил 2 балла. При выполнении заданий, отмечалось особое затруднение в тестах на определение точности (0,8 балл) и на определение равновесия и ловкости (1,1 балл).

На заключительном этапе исследования повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп показало, что в экспериментальной группе высокий уровень развития акробатических способностей у 35%, средний уровень развития акробатических способностей показали 50%. Это

объясняется тем, что занимающиеся перешли на более высокий уровень развития акробатических способностей.

Следовательно, можно подтвердить то, что возраст 12-16 лет достаточно благоприятен для развития акробатических способностей у занимающихся.

В контрольной же группе обнаружен средний уровень у всех занимающихся.

Таблица 3 – Уровень развития акробатических способностей после эксперимента

№ Теста	Экспериментальная группа, n=8	Контрольная группа, n=8	Т-критерий	р
	X	X		
1	4,8	3	47	< 0,05
2	4,5	3,4	41	< 0,05
3	4	3,1	66	< 0,05
4	3,2	3,3	40,5	< 0,05
5	4	3,6	59	< 0,05

В контрольной группе, как и в экспериментальной, замечен прирост показателей, это объясняется тем, что данный возраст считается сенситивным для акробатических способностей. Но, в экспериментальной группе прирост значительно больше, чем в контрольной.

Для достижения этого уровня развития акробатических способностей на занятиях использовались специальные упражнения с использованием необходимых имитирующих тренажеров, прыжки на батуте.

Способность сохранять равновесие зависит от многих факторов, таких как выносливость, гибкость, пространственная оценка, поэтому на эту способность влиял большой диапазон используемых средств ритмической гимнастики.

Меньший прирост наблюдается в способности к работе максимальной сложности на батуте (прирост на 1, 2 балла). В контрольной группе наибольший прирост показателей был получен в тестах на определение ловкости (2, 3 балла), что не превышает показатели в экспериментальной группе. Остальные результаты показали прирост менее значительный. Данные результаты показывают, что акробатические способности у спортсменов 12-1 лет развиваются, но при отсутствии способствующих развитию средств дают достаточно маленький прирост.

Поэтому, для более эффективного процесса развития у сноубордистов 12-16 лет акробатических способностей следует использовать различные акробатические упражнения, которые вносят в занятия разнообразие средств, возможность педагогу полностью отвечать физиологическим требованиям данного возраста. Обязательное условие развития акробатических способностей – непрерывное освоение новых упражнений или изменение условий, внешних факторов для выполнения уже изученных.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Оценивая результаты проведенного исследования, мы можем сделать приведенные ниже выводы:

1. В нашей выпускной квалификационной работе мы составили методику для развития акробатических способностей сноубордистов 12-16 лет. В него вошли имитационные упражнения, акробатические упражнения, упражнения на совершенствование координационных способностей и развитие внимания, ловкости, равновесия, точности движений в условиях максимально приближенных к реальным. Эффективность применения данной методики развития акробатических способностей в исследовании подтвердилась результатами тестирования спортсменов. Тестирование спортсменов экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента показало положительную динамику развития общих и специальных акробатических способностей сноубордистов 12-16 лет. Сравнивая итоговые результаты, мы обнаружили, что после внедрения данной методики, во всех тестах результаты тестирования экспериментальной группы достоверно лучше, чем до его применения. Таким образом, гипотеза нашего исследования подтверждена полностью.

2. Мы можем рекомендовать составленную методику к применению от 2-ух и более раз в неделю, чередуя со стандартными тренировками, что даст наилучший результат.

3. Проанализировав научную и учебно-методическую литературу по вопросам теории и методике, педагогике, физиологии, мы выявили, что вопросы, связанные с совершенствованием акробатических качеств у сноубордистов 12-16 лет требуют дальнейшего своего обоснования и создания ряда работ по данному направлению с целью расширения научного материала, который в свою очередь может послужить основой будущих научно-практических работ в данной сфере.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сноубординг – сложный, технический, акробатический вид спорта, активно набирающий популярность в наши дни. Сноубординг относится к видам спорта, где спортивный результат в полной мере зависит от уровня технической подготовленности спортсмена. Только высокий уровень технического мастерства позволяет сноубордисту добиваться стабильных высоких результатов. Техническая и акробатическая подготовки сноубордиста являются ведущими и направлены на освоение большого числа различных двигательных умений и навыков. В процессе спортивно-технической подготовки сноубордистов ставится акцент на конкретные требования к технике, на формирование технической подготовленности спортсменов и их мастерства.

Разработанная нами методика совершенствования тренированности занимающихся основывается на использовании метода акробатической тренировки в спортивном зале на занятиях по сноуборду.

В педагогическом эксперименте доказано положительное влияние разработанной нами методики на совершенствование акробатических способностей у детей 12 – 16 лет, занимающихся сноубордингом. На заключительном этапе исследования повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп показало, что в экспериментальной группе высокий уровень развития акробатических способностей. Это объясняется тем, что занимающиеся перешли на более высокий уровень развития навыков. В контрольной группе низкий уровень сменился на выше среднего. Следовательно, можно подтвердить то, что возраст 12 – 16 лет достаточно благоприятен для развития координационных способностей. Дети в этом возрасте быстро овладевают новыми двигательными действиями даже без специального воздействия на них.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург: Деловая книга – 2000. – 624 с.
2. Агафонов А. С. Координация движений как условие повышения исполнительского мастерства спортсменов экстремалов-сноубордистов / А. С. Агафонов. – Сургут – 2007. – С. 4–6. : ил.
3. Адамов Ю. В. Совершенствование «чувства снега и канта»/ Лыжный спорт: сборник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – Вып. 2. – С. 43-44.
4. Аксенов М. О. Лыжный спорт: учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов факультета физической культуры, спорта и туризма / М. О. Аксенов ; Улан-Удэ : Изд-во Бурятского госуниверситета, 2008. – 152 с.
5. Арансон М. В. Современные научно-методические материалы по сноуборду / М. В. Арансон, Э.С. Озолин. – Москва: ФНЦФК, 2013. – С. 90-93.
6. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта: учеб. пособие / Ю. В. Байковский – Москва: Вертикаль, Анита-пресс, 2007. – 200 с.
7. Бекина А. М. Новая спортивная терминология в СМИ /А.М.Бекина. // Вестник РГГУ. Серия: История. Филология. Культурология. Востоковедение. – 2007. – №. 9. – С. 261-268.
8. Варинов В. В. Возрастные особенности норм общей физической подготовленности юных сноубордистов / В. В. Варинов // Проблемы и перспективы развития естественнонаучного образования на современном этапе. – 2017. – №1 (46). – С.35-39.
9. Васильева О. Н. Особенности выработки точностного движения у детей среднего школьного возраста. // Новые исследования по возрастной физиологии. – 2000. – № 114. – С. 101-105.

10. Власенко П. П. Особенности использования метода моделирования в подготовке высококвалифицированных сноубордистов / П. П. Власенко // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2021. – № 1 (61). – С. 53–58.
11. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта / А. Н. Корольков, И. А. Сабирова // Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. – Москва : Юрайт, 2019. – 794 с.
12. Голдман Г. Сноубординг. Полное руководство по снаряжению и техническим приемам / Г. Голдман. – Москва: Гранд-Фаир, 2006. – 96 с.
13. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд. Карвинговая техника / А. Горяйнов. – Москва: Советский спорт, 2003. – 276 с.
14. Данилин В. И. Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде. Учебно-методическое пособие по подготовке и аттестации инструкторов-методистов по горным лыжам и сноуборду. – Москва: Альт Консул, 2017. – 240 с.
15. Данилин В. И. Энциклопедический словарь горнолыжника и сноубордиста / В. И. Данилин. – Москва: Просвещение, 2004. – 187 с.
16. Данилов А. В. XXIII Олимпийских игры – что дальше / Г.М. Юламанова. – УГНТУ, 2018. – С. 6-8.
17. Дмитриева М. Э. Новые виды спорта в олимпийских играх 2018: масс-старт в конькобежном спорте, биг-эйр, командные соревнования в горнолыжном спорте, дабл-микст в кёрлинге / Е.В. Занкина. – Комсомольск-на-Амуре, 2018. – С. 417-421.
18. Ермакова Е. Г. Зимние виды спорта, их значение в физическом развитии и воспитании детей. Влияние зимних видов спорта на здоровье подрастающего поколения / Е.Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 6-1. – С. 81–83.
19. Жабиков В. Е. Педагогическая технология подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта / В.Е. Жабиков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – №2. – С. 28–31.

20. Заберин К. Л. На горе, как на волне: историческое торжество сноуборда / К.Л. Заберин. – Спортивная жизнь России, 2007. – №1. – С. 10-12.
21. Карпеев А. Г. Методологические аспекты изучения координационных способностей / А.Г. Карпеев. – Омск, 2002. – С. 24-32.
22. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. – Москва: Владос, 2015. – 629 с.
23. Козырева О. А. Педагогические конструкты социализации и самореализации личности в системе занятий сноубордом / О.А. Козырева и др. // Современные научные исследования и инновации. - 2016. – № 5. – С. 29-34.
24. Кузнецов А. Ф. Специальная физическая подготовка сноубордистов в осенне-летнем периоде // Лыжный спорт. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. Вып. 2. – с. 51-55.
25. Лапшина Н. Ю. Зависимость стиля катания сноубордиста от его психических свойств и физических качеств // Казанский педагогический журнал. – 2015. – № 5-1 (112). – С. 189 – 195.
26. Лапшина Н. Ю. Теоретическое обоснование методики подготовки высококвалифицированных сноубордистов в годичном цикле / Н.Ю. Лапшина. //Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. № 4. – С. 32-37.
27. Лисовский А. Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. – 2005, № 11, с. 31-34.
28. Макеева В. С. Методика подготовки инструкторов-методистов по обучению технике катания на горных лыжах / В.С. Макеева и др. // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2012. – №. – С. 262-266.

29. Менхин Ю. В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией действий / Ю.В. Менхин. – Москва, 2000. – 48 с.
30. Орехов Л. И. Контроль скоростно- силовой подготовленности сноубордистов / Л. И. Орехов, Н.И. Лисовская, В.Г. Герасименко // Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов. – Москва: ВНИИФК, 1989. – с. 98-99.
31. Питнявко В. А. Портфолио обучающегося, занимающегося сноубордом, в модели социализации и самореализации личности / В.А. Питнявко. // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 5. – с. 42-44.
32. Питнявко В. А. Теоретические основы использования педагогического моделирования в исследовании социализации и самореализации обучающихся, занимающихся сноубордом / В.А. Питнявко и др. // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – № 4. – С. 141-145.
33. Питнявко В. А. Статистический анализ анкетирования в модели исследования социализации и самореализации обучающихся, занимающихся сноубордом / В.А. Питнявко и др. // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – №5. – С. 417-423.
34. Платонов В. Н. Координация спортсмена и методика её совершенствования: учебно-методическое пособие / М.М. Булатова. – Киев, 2002. – 105 с.
35. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: учебное пособие / В.Н. Платонов // – Киев: Олимпийская литература. – 1997. – 584 с.
36. Радчич И. Ю. Использование инновационных технологий при подготовке спортсменов высокой квалификации в зимних олимпийских видах спорта / И. Ю Радчич, Л.Б. Кофман, В.А. Курашвили. – Москва: ФНЦФК, 2013. – С. 7-15.

37. Ричардс Т. Райдер по жизни / Т. Ричардс. – СПб.: Амфора, Радчич И. Ю. – 2009. – 416 с.
38. Сираковская Я. В. Сноубординг как средство улучшения физического состояния детей младшего школьного возраста / Я. В. Сираковская, А. А. Попова // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. XXX Междунар. науч.-практ. конф. (Пенза, 25 сентября 2019 г.). – Пенза : Наука и просвещение, 2019. – С. 63-67.
39. Ставицкая А. Б. Методика исследования физического развития детей и подростков / А. Б. Ставицкая, Д.И. Арон. – Москва, – 1959. – С. 13-20.
40. Сулейманов И. И. Общее физкультурное образование / И.И. Сулейманов. – Омск: СибГАФК, – 2000. – 200 с.
41. Тищенко С. С. Техническая подготовка как основная составляющая профессиональной методики обучения спортсменов в горнолыжном спорте / Л.Р. Макина. – Самара: АЭТЕРНА, – 2018. – С. 181-184.
42. Топчиян В. С. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов / В.С. Топчиян. – Москва: Академия, – 1984. – 203 с.
43. Усольцева О. Спортивная гимнастика / О. Усольцева. – Эксмо, – 2013. – 98 с.
44. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – Москва; Физкультура и спорт, – 1974. – 232 с.
45. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», – 2003. – С. 23.
46. Храмова А. В. Страх в процессе спортивной подготовки и соревновательной деятельности спортсменов-сноубордистов / А. В. Храмова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья : сб. материалов Регион. студенч. науч.-практ. конф. (Новосибирск, 21 апреля 2017 г.). – Новосибирск : НГПУ, – 2017. – С. 189-192.

47. Raney D. Still Sideways: Riding the Edge Again after Losing My Sight / D. Raney. – Patagonia, 2020. – 320 с.
48. Chapman R. F. Altitude training considerations for the winter sport athlete / R. F. Chapman, J. L. Stickford, B. D. Levine // Exp Physiol, 2010. – 411-421 p.
49. Ryan K. Illustrated Guide to Snowboarding / K. Ryan. – McGraw-Hill, 1998. – 336 с.
50. Smith J. The Art of Snowboarding: Kickers, Carving, Half-Pipe, and More / J. Smith. – International Marine/Ragged Mountain Press, 2006. – 192 с.
51. Основы прыжков на батуте // Riders : [сайт]. <https://riders.co/ru/trampoline/basics/Back> (дата обращения: 06.01.2024).
52. Правила вида спорта «сноуборд» // Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России: [сайт]. – 2022. – URL: <https://russnowboard.com/wp-content/uploads/2022/06/Правила-вида-спорта-«сноуборд»-1.pdf> (дата обращения: 13.04.2024)
53. Правила проведения соревнований по сноуборду // Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России: [сайт]. – 2010-2017. – URL: http://www.fgssr.ru/sites/default/files/prav_snbrd.pdf (дата обращения: 10.11.2023).
54. Результаты в сноуборде на XXII Олимпийских играх // Международный олимпийский комитет: [сайт]. – URL: <https://www.olympic.org> (дата обращения: 21.12.2022).
55. Судейская Коллегия Федерации сноуборда России // Федерация Сноуборда России: [сайт]. – URL: <https://russnowboard.com/fsr/judges/> (дата обращения: 11.01.2024).

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Глоссарий

- Бордслайд (англ. «Boardslide») – трюк, при котором сноубордист скользит по трубе, боксу или перилле поперек, разворачивая доску на 90°;
- Бэксайд (англ. «Backside») – вращение вокруг своей оси спиной вперед;
- Бэкфлип (англ. «Backflip») – сальто назад на сноуборде;
- Вращение на 180°, 360°, 540°, 720°, 900°, 1080°, 1260°, 1440°, 1620°, 1800°, 1920° - все существующие варианты трюков с вращениями на трамплине в сноубординге;
- Грэб (англ. «Grab») – захват доски рукой – обязательный критерий выполнения прыжка сноубордиста во всех дисциплинах;
- Гуфи (англ. «Goofy») – сноубордист, катающийся правой ногой вперед;
- Корк (англ. «Cork») – вращение в смещенной оси;
- Регуляр (англ. «Regular») – сноубордист, катающийся левой ногой вперед.
- Свитч (англ. «Switch») – катание «неудобной» ногой вперед;
- Фифти-Фифти (50-50) – трюк, при котором сноуборд скользит вдоль, по направлению перилы, трубы;
- Фронтсайд (англ. «Frontside») – вращение вокруг своей оси лицом вперед;
- Фронтфлип (англ. «Frontflip») – сальто вперед на сноуборде;
- Фристайл – (англ. "Freestyle") – свободный стиль катания на сноуборде, включающий прыжки с вращениями и трюками в воздухе. В спортивном фристайле различают хаф-пайп, слоупстайл и биг-эйр.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Анкета

1. Укажите насколько важной является акробатическая подготовка спортсмена сноубордиста.

A. Не важна

B. Важна в меньшей степени

C. Важна на столько же, как и другие направления подготовки (выносливость, сила, ловкость, гибкость).

D. Важна в большей степени

E. Очень важна

2. Как часто необходимо проводить акробатические тренировки.

A. Не нужно вообще

B. Один-два раза в месяц

C. Один-два раза в неделю

D. Каждый день

3. Если включить в тренировочный план акробатические тренировки на батуте и в спортивном зале, улучшатся ли показатели в прыжках на сноуборде?

A. Не улучшатся

B. Незначительно улучшатся

C. Немного улучшатся

D. Очень улучшатся

4. Как вы считаете, возможно ли исправить и предотвратить ошибки в катании на сноуборде используя упражнения на батуте и в спортивном зале.

A. Невозможно

B. Возможно частично

C. Возможно в большей мере

D. Возможно полностью

5. Установите верное, на ваш счет, соотношение аспектов подготовки сноубордиста.

A. Силовые способности – 50%

Выносливость – 15%

Психологическая подготовленность – 10%

Акробатические умения – 25%

B. Силовые способности – 25%

Выносливость – 25%

Психологическая подготовленность – 25%

Акробатические умения – 25%

C. Силовые способности – 20%

Выносливость – 20%

Психологическая подготовленность – 20%

Акробатические умения – 40%

D. Силовые способности – 10%

Выносливость – 20%

Психологическая подготовленность – 10%

Акробатические умения – 60%

E. Силовые способности – 25%

Выносливость – 15%

Психологическая подготовленность – 15%

Акробатические умения – 45%

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты упражнения 1 до эксперимента

Группы	n	Оценки и ранги															
					1		1		1		1		2		2		2
Э	8				1		1		1		1		2		2		2
К	8	0	0	1		1		1		1		2		2		2	
Порядок		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рэ					6,5		6,5		6,5		6,5		13,5		13,5		13,5
Рк		1,5	1,5	6,5		6,5		6,5		6,5		13,5		13,5		13,5	
136																	

Результаты упражнения 1 после эксперимента

Группы	n	Оценки и ранги															
													4	5	5	5	5
Э	8											4	5	5	5	5	5
К	8	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4						
Порядок		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рэ										9,5		9,5	14	14	14	14	14
Рк		2	2	2	5,5	5,5	5,5	5,5	9,5		9,5						
136																	

Результаты упражнения 2 до эксперимента

Группы	n	Оценки и ранги																
				0	0					1	1	1				3	3	3
Э	8			0	0					1	1	1				3	3	3
К	8	0	0			1	1	1				2	2	2				
Порядок		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Рэ				2,5	2,5				7,5	7,5	7,5				15	15	15	
Рк		2,5	2,5			7,5	7,5	7,5				12	12	12				
																	136	

Результаты упражнения 2 после эксперимента

Группы	n	Оценки и ранги															
						4	4	4				4	5	5	5	5	
Э	8					4	4	4				4	5	5	5	5	
К	8	2	2	3	3				4	4	4					5	
Порядок		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рэ				3,5	3,5	8	8	8				8	14	14	14	14	
Рк		1,5	1,5						8	8	8					14	
																	136

Результаты упражнения 3 до эксперимента

Группы	n	Оценки и ранги																
					0	0			1	1	1	1				2		
Э	8				0	0			1	1	1	1				2		0,857
К	8	0	0	0			1	1					2	2	2		3	1,222
Порядок		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Рэ					3	3			8,5	8,5	8,5	8,5				13,5		53,5
Рк		3	3	3			8,5	8,5					13,5	13,5	13,5		16	82,5
																		136

Результаты упражнения 3 после эксперимента

Группы	n	Оценки и ранги																	
										3	3			4	4		5	5	
Э	8									3	3			4	4		5	5	4
К	8	2	2	2	3	3	3	3				4	4			5			3,1
Порядок		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Рэ									6,5	6,5			11,5	11,5		15	15	66	
Рк		2	2	2	6,5	6,5	6,5	6,5			11,5	11,5			15			70	
																		136	

Результаты упражнения 4 до эксперимента

Группы	n	Оценки и ранги																	
				1	1	1					2					3	3	3	2
Э	8			1	1	1					2							2	
К	8	1	1				2	2	2	2			3	3	3			2,111	
Порядок		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	
Rэ				3	3	3					8					13,5	13,5	13,5	57,5
Rк		3	3				8	8	8	8			13,5	13,5	13,5				78,5
																			136

Результаты упражнения 4 после эксперимента

Группы	n	Оценки и ранги																			
						2	2					3						4	5	3,2	
Э	8					2	2					3							4	5	3,2
К	8		2	2				3	3	3	3			4	4	4	4	4			3,273
Порядок			1	2		3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	
Rэ						2,5	2,5					7							12,5	16	40,5
Rк			2,5	2,5				7	7	7	7			12,5	12,5	12,5	12,5	12,5			95,5
																					136

Результаты упражнения 5 до эксперимента

Группы	n	Оценки и ранги																
Э	8					1	1					2	2				3	1,8
К	8	1	1	1	1			2	2	2	2			3	3	3		1,909
Порядок		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Rэ						3,5	3,5					9,5	9,5				14,5	40,5
Rк		3,5	3,5	3,5	3,5			9,5	9,5	9,5	9,5			14,5	14,5	14,5		95,5
																	136	

Результаты упражнения 5 после эксперимента

Группы	n	Оценки и ранги																
Э	8						3	3						4		5	5	4
К	8	3	3	3	3	3			4	4	4	4	4		5			3,636
Порядок		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Rэ							4	4					10,5	10,5		15	15	59
Rк		4	4	4	4	4			10,5	10,5	10,5	10,5			15			77
																	136	

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Значения T-критерия Уайта при P=0,95

Большее число наблюдений	Меньшее число наблюдений													
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4			11											
5		6	11	17										
6		7	12	18	26									
7		7	13	20	27	36								
8	3	8	14	21	29	38	49							
9	3	8	15	22	31	40	51	63						
10	3	9	15	23	32	42	53	65	78					
11	4	9	16	24	34	44	55	68	81	96				
12	4	10	17	26	35	46	58	71	85	99	115			
13	4	10	18	27	37	48	60	73	88	103	119	137		
14	4	11	19	28	38	50	63	76	91	106	123	141	160	
15	4	11	20	29	40	52	65	79	94	110	127	145	164	185
16	4	12	21	31	42	54	67	82	97	114	131	150	169	
17	5	12	21	32	43	56	70	84	100	117	135	154		
18	5	13	22	33	45	58	72	87	103	121	139			
19	5	13	23	34	46	60	74	90	107	124				
20	5	24	24	35	48	62	77	93	110					
21	6	14	25	37	50	64	79	95						
22	6	15	26	38	51	66	82							
23	6	15	27	39	53	68								
24	6	16	28	40	55									
25	6	16	28	42										
26	7	17	29											
27	7	17												

