

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

Заведующий кафедрой
канд.пед.наук, доцент
_____ Т.Г. Котова

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(магистерская диссертация)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ-СНОУБОРДИСТОВ 10-12 ЛЕТ

49.04.01 «Физическая культура»
Магистерская программа

«Индустрия фитнеса и массового спорта»

Выполнил работу
Студент 3 курса
заочной формы обучения

Научный руководитель
канд.пед.наук.

Рецензент
Директор Департамента
физической культуры,
спорта и дополнительного
образования Тюменской
области



Козлов
Алексей
Алексеевич
Малеев
Дмитрий
Олегович

Хромин
Евгений
Владимирович

Тюмень 2023

АННОТАЦИЯ

В магистерской диссертации рассматривается проблемы подготовки спортсменов-сноубордистов в подготовительном периоде годового цикла тренировки. В работе показана эффективность предложенных средств и методов оптимизации учебно-тренировочного процесса спортсменов-сноубордистов 10-12 лет в условиях ГАУ ТО «Центр спорта и отдыха «Воронинские горки».

Проведен анализ литературных источников по данной проблеме и сделаны выводы.

Аттестационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций. Ее объем составляет 84 страницы машинописного текста, в том числе: 20 таблиц, 15 рисунков, 3 приложения, библиографический указатель из 54 наименований.

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	2
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СНОУБОРДА В РОССИИ	8
1.1. Характеристика сноуборда как вида спорта.....	8
1.2. Развитие сноуборда в России	15
1.2.1. Современное состояние сноуборда в регионе.....	22
1.3. Характеристика основ подготовки сноубордистов	25
1.3.1. Методическое обоснование тренировочного процесса спортсменов-сноубордистов 10-12 лет.....	35
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	42
2.1. Методы исследования	42
2.2. Организация исследования.....	44
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СНОУБОРДИСТОВ 10-12 ЛЕТ НА БАЗЕ ГАУ ТО «ЦЕНТР СПОРТА И ОТДЫХА «ВОРОНИНСКИЕ ГОРКИ».....	51
ВЫВОДЫ	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	66
ПРИЛОЖЕНИЯ	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Сноубординг (от англ. snowboard – «доска для снега») – олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске по специальным заснеженным трасам, выполняя комбинации технико-тактических приемов.

На сегодняшний день сноубординг является быстро развивающимся направлением в зимнем спорте, вошедшим в Олимпийские игры с 1998 года. За последние годы сноубординг в России получил достаточно широкое распространение и массовый интерес со стороны молодежи, создав тем самым определенную субкультуру. В продвижении данного вида спорта активное участие оказывают властные структуры, выделяя средства на строительство новых горнолыжных склонов и сноуборд-парков, организуя соревнования по сноубордингу, в том числе международного уровня.

В последние годы спортсмены сборной России по сноуборду было завоевали множество медалей и титулов на таких соревнованиях, как Олимпийские игры, Чемпионаты мира, этапы Кубка мира и Европы, Первенства мира среди юниоров. Сноуборд входит в перечень базовых видов спорта в 17 субъектах РФ.

Тренировочный процесс спортсменов в новых дисциплинах, в основном, строится на теории и методологии видов спорта-аналогов.

В последнее время появились новые олимпийские виды спорта, в том числе сноуборд. Большинство из них основаны на традиционных видах спорта. Процесс подготовки спортсменов в этих новых видах спорта строится на теоретических и методических основах аналогичных видов спорта.

Такой подход к организации тренировочного процесса спортсменов не является эффективным. Система подготовки сноубордистов до сих пор не имеет достаточного теоретического обоснования. Проблема подготовки спортсменов-сноубордистов высокого класса не получила должного освещения в отечественной и международной научно-методической литературе и носит достаточно обобщенный характер. Тренеры готовят сноубордистов интуитивно или используют методы, заимствованные из смежных видов спорта.

Несмотря на успехи основного состава сборной страны по сноуборду, существуют множество проблем как с развитием уровня подготовки детского спорта, так и формированием резервных команд в России. Это связано с тем, что молодой вид спорта сноубординг развивается очень высокими темпами. В подготовке молодых сноубордистов уделяют все больше внимания техническим аспектам, используя новые технологии развития базовых навыков.

Развитие технических навыков имеет большое значение для развития спортсменов-сноубордистов всех возрастных групп не только школьного возраста. Например, развитие скоростных качеств, развитие координационных навыков на базовом уровне необходимо для формирования набора навыков, которые впоследствии могут быть использованы в качестве основы для повышения уровня технической подготовки.

В связи с тем, что дисциплины сноуборда, которые культивируются на базе ГАУ ТО «Центр спорта и отдыха «Воронинские горки», являются олимпийскими, то развитие и подготовка сноубордистов может стать одним из приоритетных направлений развития этого вида спорта в нашем регионе.

Кроме того, поскольку сноуборд является сезонным видом спорта, следует изучить вопрос подготовки сноубордистов в подготовительном периоде и провести разработку и обоснование эффективных методик построения и реализации учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс сноубордистов 10-12 лет.

Предмет исследования: средства, методы и условия технической подготовки спортсменов-сноубордистов 10-12 лет.

Цель исследования: разработать и экспериментально апробировать специализированный комплекс средств и методов, который будет направлен на повышение уровня технической подготовленности спортсменов-сноубордистов 10-12 лет в условиях ГАУ ТО «Центр спорта и отдыха «Воронинские горки».

Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что повышение уровня технической подготовленности сноубордистов 10-12 лет приведет к значительным сдвигам в спортивной результативности, если:

- на протяжении всего подготовительного периода использовать разработанный комплекс упражнений, направленный на повышение уровня технической подготовленности (акробатическая подготовка на батутах, использование щёточного синтетического покрытия, катание в радиусах на скейтборде);
- учитывать взаимосвязь комплекса упражнений со специально-физической подготовкой сноубордистов;
- проводить мониторинг технической подготовленности спортсменов.

Задачи исследования:

1. Изучить научные труды и практический опыт специалистов по проблеме совершенствования подготовки сноубордистов в подготовительном периоде.
2. Провести анализ начальной технической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп для выявления отстающих элементов техники.
3. Разработать и апробировать комплекс специализированных средств и методов, направленного на совершенствование технической подготовленности юных сноубордистов в условиях ГАУ ТО «Центр спорта и отдыха «Воронинские горки».
4. Выявить эффективность применяемого комплекса упражнений на повышение уровня технической подготовленности и спортивной результативности сноубордистов 10-12 лет.

Теоретическая значимость проведенного исследования состоит в актуализации имеющихся подходов к учебно-тренировочному процессу и научном обосновании применения разработанного комплекса упражнений в программе спортивной подготовки спортсменов-сноубордистов 10-12 лет.

Практическая значимость заключается в возможности использования разработанных инструментов, способствующих повышению уровня технической подготовленности и оптимизации учебно-тренировочного процесса юных сноубордистов для увеличения спортивной результативности сноубордистов

юношеской сборной Тюменской области на межрегиональных и Всероссийских соревнованиях по дисциплинам «биг-эйр» и «слоуп-стайл».

ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СНОУБОРДА В РОССИИ

1.1. Характеристика сноуборда как вида спорта

Слово «сноуборд» пришло к нам из английского языка, что в переводе означает «доска для снега». Сноубордом называют как вид спорта, заключающийся в спуске с гор и склонов на специальном снаряде, так и сам снаряд.

Сноуборд изначально представлен как зимний вид спорта, однако некоторые его дисциплины позволяют заниматься круглогодично на искусственном синтетическом покрытии, имитирующим катание на снегу.

Сноуборд как снаряд представляет собой плоскую конструкцию с креплениями для ног. Он состоит из скользящей поверхности, соприкасающейся со снегом, так называемый «сердечник», на нее установлены закладные для креплений. А также металлический кант по всему периметру сноуборда, и предназначенного для контроля управления движением сноуборда, выполняя различные манёвры.

История сноуборда как вида спорта официально началась в 1929 году с человека по имени Майкл Барчетт. Барчетт изменил историю, когда вырезал доску из фанеры и закрепил ее в ногах с помощью прищепки и лошадиных поводьев.

Мало что изменилось для сноубордистов до 1965 года, до тех пор, пока простой американец Шерман Поппен не изобрел игрушку для своих дочерей. Однажды он застал одну из дочерей, которая стоя каталась на санках. Тогда и родилась концепция «снёрфера». Данный «снёрфборд» состоял из двух соединенных лыж, с веревкой на носу, чтобы держаться за нее. Дочкам понравилась, его друзьям тоже и Шерман, недолго думая, запатентовал изобретение. К 1966 году было продано почти 500 тыс. таких снарядов. Был создан высокий спрос на эти доски также посредством проведения соревнований по новому виду спорта.

Современные сноуборды, какими мы их знаем, появились в 1969 году. Дмитрий Милович решил делать сноуборды, которые стали копией конструкции серфинга, но работали как лыжи. В 1972 году Милович основал компанию под названием «Winterstick» и идея сноубординга укрепилась вплоть до 1980 года. По сей день Милович считается очень важным человеком в культуре сноубординга.

В 1977 году после окончания университета Джейк Бертон переехал в Вермонт и начал производить снёрферы, как начинал Шерман Поппен, также основывает свою ныне очень известную компанию по всему миру «Burton Snowboard». Его снёрферы были сделаны из ламинированной древесины, на одной из таких досок он выиграл национальные соревнования. Главная причина, по которой Бертону удалось выиграть – были крепления, которые он добавил к своим доскам, что позволило ему гораздо лучше управлять им.

В это же время у компании «Burton» появляется конкурент – Том Симс. Он заимствует технологию скейтбординга для создать своей версии сноуборда. Эти сноуборды возникли из идеи, которую он придумал на уроке труда: когда приклеил ковролин к верхней части куска дерева, и алюминиевый лист к нижней части доски.

Первые в истории соревнования по сноубордингу прошли в Вермонте в 1982 году, где Бертон и Симс продемонстрировали свои модели сноубордов. Эти соревнования были больше похожи на соревнования по выживанию, так как трассы были совершенно неподготовленными. Это событие помогло запустить первый журнал «Absolutely Radical», который стал международным журналом по сноубордингу.

Технологии сноубординга продолжали совершенствоваться, как и известность его соревнований. Соревнования стали настолько популярными, что была создана Международная федерация сноубординга, которая помогала как организовывать, так и судить соревнования [49].

В это противоречивое время МОК отстранил ISF (Международную федерацию сноуборда), и вместо этого поручил Международной федерации лыжного спорта наблюдать за соревнованиями. Хотя эта политика остается в силе и по сей день, напряженность между двумя федерациями ослабевает.

Первые сноуборды не были гибкими и эластичными, и были запрещены в то время на многих горнолыжных курортах. Долгое время это приводило к взаимной неприязни между лыжниками и сноубордистами: в 1985 году только 7% горнолыжных курортов в США разрешали сноубордистам кататься, и примерно столько же в Европе. В то же время, по мере совершенствования как оборудования,

так и техники катания, это число увеличивалось: к 1990 году на большинстве крупных курортов появились трассы для сноубордистов. На сегодняшний день почти 98% горнолыжных комплексов в мире разрешают катание на сноуборде, а около половины из них построили собственные сноуборд-парки [26].

Официально сноуборд был признан как видом спорта в 1985 году на первом Кубке мира на горнолыжном курорте Цюрс, Форарльберг, Австрия. В 1984 году была создана Международная ассоциация сноуборда (ISA), для установления правил вида спорта, критериев судейства, организации проведения соревнований различного ранга.

Самые знаковые соревнования по сноуборду, такие как Олимпийские игры, X-Games, US Open и другие, ведут телевизионные трансляции по всему миру, спортсмены заключают спонсорские контракты с мировыми брендами не только из области спорта, но и множества других известных брендов – Red Bull, Audi, Jeep, Mountain Dew. С целью имиджевого развития большинство горнолыжных курортов в мире создают сноуборд-парки. Это множество специальных сооружений из снега, включающее в себя серии различных трамплинов, джиббовых фигур, предназначенных для выполнения трюков как на сноуборде, так и на горных лыжах). Сноубординг развился даже в тех странах, где почти не выпадает снег – в Австралии, ОАЭ [46]. Например, в Дубае построен самый длинный горнолыжный комплекс закрытого типа, конструктив схож по своему типу с ледовыми дворцами спорта.

В 1998 году сноуборд впервые появился на Олимпийских играх в Японии, Нагано, дисциплины «параллельный слалом-гигант» и «хаф-пайп», в мужском и женском зачете.

Программа соревнований по сноуборду на Олимпиадах до настоящего времени менялась несколько раз. Однако, соревнования в дисциплине «хаф-пайп» остаются неизменными на протяжении всех Олимпийских игр. Сноуборд-кросс был внесен в программу зимней Олимпиады 2006 года в Турине, и далее в 2010 году в Ванкувере. 4 июля 2011 года на заседании Исполнительного комитета МОК в Дурбане (ЮАР) было принято решение включить слоуп-стайл и параллельный слалом в программу Олимпийских игр 2014 года в Сочи [46].

На Олимпийских играх в Пекине в 2022 году уже было представлено пять дисциплин – слоуп-стайл, хаф-пайп, биг-эйр, параллельный гигантский слалом и сноуборд-кросс. По сей день соревнования проводятся также отдельно для мужчин и женщин, однако, впервые в истории, в 2022 году медали разыграли и в смешанной дисциплине по сноуборд-кроссу в командном зачете. [19]

История сноуборда в Советском Союзе началась с 1988 года. Владимир Маслаченко, известный спортивный комментатор и любитель горных лыж, привез из зарубежной поездки «импортный» сноуборд, который стал моделью для следующего поколения советских сноубордов на заводе «Громель». Примерно в то же время производство сноубордов начала компания «Double Black». Компания успешно работала в течение пяти лет и произвела множество советских сноубордов, несмотря на дефицит материалов и их среднее качество.

За 70 лет сноубординг прошел сложный и яркий путь. Никто не мог представить, что из обычной детской игрушки и увлечения сёрферов, сноуборд перерастет не только в одну из самых рейтинговых индустрий современности, но и станет признанным олимпийским видом спорта. Он по сей день продолжает набирать обороты и привлекать к себе широкие массы. Немногие другие инновации так быстро прижились или так быстро стали олимпийским видом спорта.

На сегодняшний день сноубординг как вид спорта представлен следующими олимпийскими дисциплинами – акробатическими (биг-эйр, слоуп-стайл, хаф-пайп), альпийскими (скоростными) (параллельный слалом-гигант, сноуборд-кросс). Параллельным слалом, фрирайд, джиббинг также являются дисциплинами сноуборда, но не входят в программы Олимпийских игр.

Далее рассмотрим особенности каждой дисциплины более детально.

Максимальный интерес у зрителя вызывают соревнования *по биг-эйру*, что в переводе дословно обозначает «большой полет». Для их проведения строится покрытая снегом конструкция, состоящая из разгонки, трамплина и приземления.

По мере совершенствования спортивного мастерства и сложности программ у спортсменов, трамплины увеличиваются в своих размерах, и прыжки атлетов становятся более зрелищными.

Исполнение трюка должно быть плавным, корпус должен быть сбалансирован, руки должны быть под контролем, не делая ими лишних движений. Трюки (вращения в горизонтальной плоскости, сальто, смешанные вращения) должны быть выполняться в одном ритме одинаковом от начала до конца. Грэбы (захват сноуборда) во время трюка, отобранные для выступления, должны быть долгими, четкими. Нечеткие же грэбы, с едва заметными касаниями руки ведут к снижению оценки за выступление. Все трюки должны выглядеть легко, хорошо исполнены и отработаны. При одинаковом исполнении трюка спортсмен с более высокой амплитудой получает большее количество очков. Критериями судейства являются оценки за амплитуду, сложность, технику исполнения, контроль за исполнением и приземление, как завершающий этап трюка.

Конструкция биг-эйра имеет различные вариации как по геометрии, так и по размерам. Существует несколько видов трамплинов, выбор которых зависит от геометрии склона и класса спортсменов – участников соревнований. Наиболее оптимальные параметры конструкции включают в себя: трамплин (высотой 2,5-3 м, шириной минимум 5 м); разгон не менее 60 м, угол наклона 24 градуса, транзит (плоскость, над которой пролетает спортсмен, выполняя трюки) – 15-24 м; приземление шириной не менее 30 м, длиной 50 и углом наклона 31-34 градуса. Благодаря крутому приземлению во время падения спортсмен летит по касательной, что способствует меньшей компрессии на приземлении. [23]

Вторым по зрелищности видом сноубординга является *«слоуп-стайл»*. Во время последовательного проезда по специально подготовленной трассе спортсмены выполняют серию акробатических элементов на трамплинах, пирамидах, перилах, в квотер-пайпе и др.

Конструкция трамплинов схожа по геометрии с фигурой биг-эйра. Приземление является разгоном на следующую фигуру. Целью соревнования является выполнение максимально сложной комбинации трюков на всех фигурах. Здесь нужна хорошая техническая подготовка спортсмена и точность выполнения трюков, потому что падения на трассе приводят к потере скорости и невозможности выполнения трюка на следующей фигуре, таким образом, будет снижен общий балл.

Программа в слоуп-стайле выполняется цельно, в плане изменения стойки, то есть приземлив вращение в неудобную стойку («свитч»), спортсмен следующий трюк должен сделать из этой же стойки, за разворот («ревёрт») (изменение ведущей ноги) снимаются баллы [47].

Оптимальный перепад высот для трассы слоуп-стайла составляет 50-200 м, ширина – 30 м. Наиболее подходящим углом склона для постройки трассы считается 12 градусов. [47]

Трасса для дисциплины «слоуп-стайл» может быть исполнена максимально вариативно, но обязательно должна в себя включать минимум две полки с трамплинами и две полки с фигурами для джиббинга. Трамплины могут быть выполнены в виде классических биг-эйров, роллеров, спайнов, угловых вылетов, квотер-пайпов. Линия джиббинга представляет собой фигуры для скольжения по препятствиям – рейлы, фанбоксы, слайдеры, имитирующие городскую среду.

Задача спортсмена – выполнить на каждой полке запланированную программу, выбирая себе препятствия, для наиболее сложного и зрелищного исполнения. [50]

«Хаф-пайп» (от англ. half – «половина», pipe – «труба») – олимпийская фристайл-дисциплина по сноуборду. Присутствие на всех олимпиадах соревнований по хаф-пайпу остается неизменным с 1998 года, в отличие от других дисциплин.

Хаф-пайп представляет собой соревнования в снежной полутрубе, сделанной из уплотненного снега. В современных условиях пайпы строят на основе земляной заготовки на специально профилированном земельном участке. Ранее же для его формирования использовали участок склона с сошедшей лавиной с целью использования максимально плотной снежной массы.

Высота стенки составляет 4,5-6 м, а длина – 120-180 м. Стены вогнуты, а верх хаф-пайпа выполнен в почти идеальной вертикальной плоскости (87 градусов). Транзит между стенками – это дно хаф-пайпа, имеет плоскую форму. Вся фигура имеет наклон порядка 14 градусов.

Для хаф-пайпа характерно разнообразие размеров под соревнования разного масштаба – чем выше уровень подготовки спортсменов, тем больше сооружение.

Хаф-пайп является технически самой сложной дисциплиной в сноуборде. Во время проезда спортсмены находятся во всех плоскостях – от горизонтальной до вертикальной. Кроме выполнения акробатических элементов, во время вылета с радиусных стен спортсмены должны сохранять скорость и амплитуду до конца своего проезда. Основными критериями оценивания считаются: амплитуда (высота вылета от уровня коупинга), сложность и разнообразие трюков, чистота исполнения. [1] Оценивается заезд в целом, важно общее впечатление о заезде, использование двух стоек, и вылетов с обеих стенок, как правило за проезд атлеты выполняют от 6-8 вылетов. [22].

Среди скоростных дисциплин *сноуборд-кросс* (также борд-кросс, бордер-кросс) считается самым динамичным и зрелищным. Впервые представлен на Олимпийских играх 2006 года в итальянском Турине.

Строительство трассы сноуборд-кросса осуществляется на среднем уклоне в 12 градусов с шириной не менее 30 метров. Перепад высот составляет до 240 метров. Стартовая площадка рассчитана на количество человек от 4 до 6. Как правило, стартовые секции устанавливаются на минимальных уклонах с большим разнообразием фигур до первого контр-уклона с целью сосредоточить спортсменов по трассе по избежанию столкновений уже на первом повороте. Далее на трассе могут присутствовать трамплины, валы, роллы, виражи, пирамиды и множество других различных фигур. Основная задача строителя трассы – сделать конфигурацию фигур таким образом, чтобы спортсмены старались на каждом элементе набрать скорость для прохождения следующего участка.

Квалификационный заезд представляет собой одиночный заезд спортсмена на время, далее распределяются места в группах, согласно финальной сетке соревнований, где заезды осуществляются по 4-6 человек (в зависимости от уровня мероприятия). В следующий этап финала проходят первые два лидера предыдущего заезда [25].

1.2. Развитие сноуборда в России

Первоначально в нашей стране развивался только слалом из-за его схожести с традиционными горнолыжными видами спорта. Позже российские сноубордисты освоили фристайл. В 1996 году на горе Эльбрус был проведен первый в России летний сноубордический лагерь, который стал ежегодным. Через год на Эльбрусе был проведен первый чемпионат России. Отечественные любители сноуборда освоили для катания Уральские и Кавказские горы, Алтай, Камчатку, и катаются как в естественных условиях, так и в специальных сноуборд-парках. В нескольких городах страны построены либо строятся хаф-пайпы – в Новосибирске, Красноярске, Миассе, Санкт-Петербурге, Москве. С каждым годом популярность сноуборда у нас в стране растет.

Федерация сноуборда России занимается организацией и проведением соревнований по всем дисциплинам сноуборда – общероссийские, такие как чемпионаты, кубки, первенства страны, и межрегиональные (например, Первенство УрФО, Чемпионат Дальневосточного федерального округа), а также различные коммерческие соревнования.

Однако технический уровень российских спортсменов все еще ниже, чем у зарубежных. В немалой степени сказывается отсутствие последовательных тренировок на снегу в летний период. В то же время стоит отметить, что в автономном режиме 20 апреля 2014 года была создана, действует и базируется в Москве профессиональная федерация сноуборда, президентом которой является Денис Тихомиров.

Индустрия сноубординга быстро развивается во всем мире. Сноубординг наиболее развит в США и Канаде, большое внимание акробатическим дисциплинам уделяют в Китае и Японии, также в Австрии, Франции, Швейцарии и скандинавских странах. В некоторых странах (например, в Швейцарии, Австрии) сноуборд включен в школьную спортивную программу, чемпионаты мира FIS проводятся каждые два года, а чемпионаты мира – ежегодно. Сноубординг также включен в программу Зимних игр самых крупных коммерческих соревнований (X-Games), которые впервые были проведены в 1997 году. Ежегодно в разных странах проводится

множество коммерческих соревнований, которые поддерживают как локальные небольшие фирмы, так и всемирные холдинги, которые используют сноуборд для своего продвижения на рынке.

Сейчас стоит остро вопрос научной основы для построения тренировочного процесса в сноуборде, особенно для оптимизации физической формы спортсменов сноубордистов.

География сноубординга в России обширна, и, по официальным данным, в 47 регионах Российской Федерации есть хотя бы один официальный представитель данного вида спорта. Основным препятствием для распространения сноуборда считается высокая стоимость спортивного оборудования, не производимого в России.

В настоящее время развитие массового спорта как национальной концепции решения социальных проблем является мощной движущей силой в США, Канаде, многих странах Европы, Скандинавии, Австралии и других странах. В европейских странах, США, Канаде и Австралии приняты национальные программы, направленные на решение проблем массового спорта путем увеличения его национальной поддержки и повышения спортивной культуры населения в целом.

Ежегодный мониторинг и анализ данных по сноуборду в Российской Федерации показывает, что интерес населения к этому виду спорта постоянно растет.

Существуют большие проблемы в реализации мер, направленных на постепенное развитие сноубординга и создание условий на территории России, прежде всего, необходимо развивать материально-техническую базу и инфраструктуру для сноубординга. В стране нет спортивных сооружений, где сноубордисты могли бы тренироваться, склонов мало, а большинство имеющихся склонов – частные.

Учитывая растущий интерес населения к сноуборду, в ближайшее время необходимо уделить особое внимание рациональному и целенаправленному развитию инфраструктуры. Прежде всего, сноубординг с большей вероятностью будет развиваться в регионах с достаточным количеством человеческих ресурсов и хорошими демографическими показателями. Кроме того, несмотря на традиции этого

вида спорта на территории России, материально-техническая инфраструктура для сноубординга недостаточна.

Перспективным направлением для массового развития является организация и проведение различных мероприятий, направленных на молодое поколение. Это и открытые уроки ведущих спортсменов, и открытое участие в соревнованиях, проводимых в России, и различные выступления в СМИ победителей и призеров крупных международных соревнований. Также необходимо решить вопрос организации производства оборудования для сноубординга на российских предприятиях.

Федерация сноуборда России ставит перед собой приоритетной задачей развитие так называемого «студенческого сноубординга», в качестве как массового вида спорта, привлекающего студентов к активному и здоровому образу жизни, так и с точки зрения спорта высших достижений на уровне сборных команд страны.

Но на сегодняшний момент состояние студенческого сноубординга находится на достаточно низком уровне – крайне редко проводятся университетские чемпионаты и межвузовские соревнования. Бюджет также очень мал.

Основная цель школьного спорта – организация и совершенствование спортивно-массовой работы в общеобразовательных учреждениях, пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся, повышение успеваемости школьников и развитие спортивных навыков, например, сноуборда. [15]

В регионах России, где сноуборд является одним из основных видов спорта, имеет смысл прививать любовь к этому виду спорта учащимся. Основными шагами по развитию школьного спорта являются введение сноуборда в качестве третьего предмета на уроках физкультуры, организация внеклассных мероприятий, использующих потенциал сноуборда, организация и проведение мероприятий по сноуборду в рамках комплекса ГТО.

Анализ текущей ситуации в сноуборде показывает, что реальными проблемами в детско-юношеском спорте являются слаборазвитая материально-техническая база, недостаточно проработанная методическая часть подготовки спортивных резервов, отсутствие квалифицированных кадров педагогического и тренерского состава.

Количество спортивных школ уменьшается, большинство из существующих школ не оснащены достаточным спортивным оборудованием. Имеющегося спортивного оборудования недостаточно для расширения набора желающих заниматься сноубордом. В спортивных школах также наблюдается нехватка новейшего спортивного оборудования.

Недостаток финансирования также сказывается на организации образовательных мероприятий и соревнований для детей и молодежи. В некоторых регионах России соревнования не могут быть организованы из-за отсутствия финансирования.

В рамках данной программы основными направлениями развития детско-юношеского спорта являются, в частности, увеличение количества секций сноуборда в спортивных школах и совершенствование системы соревновательной деятельности по детско-юношескому спорту.

Отсутствие узконаправленных центров, предоставляющих возможность проведения соревнований и тренировочных мероприятий по всем дисциплинам сноуборда, отсутствие современного оборудования и инвентаря для проведения тренировочного процесса и соревнований по акробатическим дисциплинам являются основными проблемами в развитии системы подготовки спортивных кадров.

В соответствии с уникальностью и спецификой развития сноуборда, участие спортсменов в международных соревнованиях является одним из главных показателей его развития.

Сборная России, которая развивается на протяжении последних лет, завоевала 12 медалей в командном зачете на чемпионатах мира и пока занимает десятое место. Однако темпы развития российской команды обнадеживают, учитывая, что шесть из этих медалей были завоеваны за последние четыре года.

На сегодняшний день наиболее успешными сноубордистами на зимних Олимпийских играх были спортсмены сборных команд США и Швейцарии с 1998 г.

Первая олимпийская медаль для команды России была завоевана спортсменкой Е. Илюхиной в Ванкувере в 2010 г. Еще одна медаль была завоевана на XXII зимних Олимпийских играх в 2014 г. в Сочи, Россия.

Первая медаль на Чемпионате мира завоевана Марией Тихвинской в 1999 году. Единственной двукратной чемпионкой мира является Екатерина Тудегешева (2007, 2013), в параллельном слаломе-гиганте.

Федерацией сноуборда России предполагается развивать все спортивные дисциплины сноуборда, но учитывая высокие результаты спортсменов сборной России на международной арене в дисциплине «параллельный слалом», именно эта спортивная дисциплина является основной.

Высокие результаты на международных соревнованиях напрямую зависят от достаточного количества трасс, отвечающих международным стандартам, достаточного количества национальных и муниципальных объектов (спортивных школ) для сноуборда, и наличия квалифицированных тренеров и других специалистов, занимающихся сноубордом.

Кроме того, для достижения высоких результатов на международной арене необходима единая, утвержденная и поддерживаемая система развития сноуборда на государственном уровне для всех возрастных групп и категорий, которая включает в себя как организацию и проведение соревнований по сноуборду, так и развитие кадрового потенциала, также финансирование, стимулирование поддержки тренеров, работающих в государственных и муниципальных учреждениях и т.д.

Вопреки всем трудностям материального и внешнеполитического характера в России было организовано и проведено большое количество мероприятий на высочайшем уровне международного уровня. Помимо этого, в регионах ежегодно проводится большое количество всероссийских соревнований, этапов Кубка России, чемпионатов и первенств России по сноуборду. Сноуборд включен в ряд всероссийских спартакиад: Спартакиада учащихся, Спартакиада молодежи, Спартакиада сильнейших спортсменов, универсиада. Кроме этого крупные всероссийские холдинги проводят спартакиады среди трудовых коллективов. Это определенно создаёт большой толчок к развитию вида спорта среди всех слоёв населения не только как спорта высших достижений, но и приоритетного направления в организации активного отдыха населения и занятий физической культурой.

Но есть и ряд проблем в развитии данного направления в сноубординге:

Большая часть населения воспринимает сноуборд как экстремальный и опасный вид спорта. Этому способствуют:

- слабая маркетинговая работа, в особенности на среднем и нижнем уровнях;
- небольшое количество мероприятий, нацеленных на пропаганду вида спорта;
- международных соревнований в России проводятся крайне редко.

Реализация главного принципа современного спорта «постоянное совершенствование» - требует постоянного анализа текущих тренировочных и соревновательных процессов. Следовательно, сейчас предъявляют особые требования к умению тренеров контролировать и корректировать тренировочный процесс, планировать подготовку и восстановление спортсменов.

В настоящее время в России нет ни одного высшего учебного заведения, которое бы готовило специалистов по сноуборду, и имело в своей организации отдельную кафедру по подготовке и переподготовке тренеров по сноуборду.

Для динамичного развития сноуборда в будущем необходимо создание и развитие устойчивой системы подготовки и переподготовки сноубордистов, включающей в себя тренерский и преподавательский состав, судей, спортивных врачей, специалистов и других волонтеров для крупных спортивных мероприятий.

Для этого рекомендуется определить учреждения базового профессионального образования, обладающие материально-технической инфраструктурой и кадровым потенциалом для подготовки необходимых специалистов, а также обеспечить постоянный обмен для решения задач профессионального развития персонала.

Для подготовки квалифицированных спортсменов от уровня новичка до самого высокого уровня в этом виде спорта необходимо предусмотреть возможность организации совместных тренировок для передачи опыта и получения соревновательного опыта высокого уровня в российских тренировочных центрах. Это связано с тем, что не все российские регионы, развивающие сноуборд, имеют возможности финансирования для подготовки резервных спортсменов за рубежом.

На территории Российской Федерации практически нет специальных центров для подготовки сноубордистов. В результате большая часть подготовки спортсменов

национальной сборной проводится за рубежом, а денежных средств, выделяемых Министерством спорта России, недостаточно для адекватной подготовки спортсменов, выступающих в пяти олимпийских видах спорта.

Если не решить проблему нехватки в стране условий для сноуборда, соответствующих международным стандартам, то невозможно будет добиться высоких результатов на международных соревнованиях.

Создание комплекса, предназначенного для тренировок и соревнований по сноуборду, с одной стороны, позволит сэкономить средства на подготовку спортсменов в России, а с другой - даст возможность добавить в ЕКП (Единый календарный план) летних чемпионатов и первенств России по сноуборду. Такие чемпионаты нужны для подготовки к более серьезным выступлениям на мировой арене, к чемпионатам мира, которые регулярно проводятся в южном полушарии.

Таким образом, формирование и максимально эффективное использование современной материально-технической базы, а также использование рационального подхода к строительству и развитию инфраструктуры, может решить проблему как массового, так и спорта высоких достижений.

Реализация вышеуказанных предложений станет хорошим стимулом для повышения спортивных результатов и, в частности, для стабилизации потенциальных чемпионов во всех видах олимпийской программы по сноуборду.

Отметим, что в предыдущих олимпийских циклах мировые лидеры в биг-эйре, слоуп-стайле, хаф-пайпе и сноуборд-кроссе широко использовали специальные тренажеры (надувные мягкие конструкции), имитирующие реальные приземления с трамплинов, искусственные синтетические покрытия заменяющее снег, что создает возможность отрабатывать акробатические элементы и соревновательную программу даже в межсезонье. Спортсмены, в основном из сборных команд Канады, США, Японии, Австрии и Великобритании, значительно увеличившие долю своих тренировок на этих специализированных конструкциях, завоевали 19 из 24 медалей в вышеупомянутых видах.

В связи с этим, очень важно устанавливать подобного рода симуляторы в каждой спортивной школе, где культивируются акробатические дисциплины

сноубординга. Это создаст не только значительный толчок в скорости освоения сложных элементов, но и сократит возможность получения травм у спортсменов сноубордистов.

1.2.1. Современное состояние сноуборда в регионе

ГАУ ТО «Центр спорта и отдыха «Воронинские горки» – единственное учреждение в Уральском федеральном округе, объединяющее сразу несколько экстремальных видов спорта под одной крышей: это скейтбординг, сноуборд, горнолыжный спорт, мотоциклетный спорт (мотокросс), автомобильный спорт (картинг), велосипедный спорт (BMX), роликовые коньки и самокатный спорт (кикскутер).

На территории учреждения есть горнолыжный комплекс с тремя трассами, протяженностью 350 м с перепадом высот 45 м, крытый скейтпарк для дисциплины «улица» площадью 624 кв.м. Посещаемость склонов в зимний период – 5000 человек. Посещаемость скейтпарка в зимний период – более 1000 чел. в месяц.

Кроме этого, в учреждении более 90 человек занимающихся в группах спортивной подготовки (в том числе по физкультурно-оздоровительной программе).

Тренерский состав включает в себя: тренеров по видам спорта в количестве 9 чел., спортивных инструкторов – 8 чел., и инструктора по адаптивной физической культуре. Тренеры и воспитанники Учреждения имеют высокие спортивные достижения, в том числе звание мастера спорта, являются действующими спортсменами сборных команд России, многократные победители и призеры европейских и всероссийских соревнований.

В учреждении представлены Олимпийские виды спорта – скейтбординг, сноуборд, горнолыжный спорт.

В разрезе результатов спортсменов-сноубордистов в 2014-2023 гг. мы видим тенденцию снижения количества присвоения спортивных званий (КМС, МС) ввиду устаревания материально-технической базы, при этом присвоение массовых разрядов продолжается и даже увеличивается в возможной для нас динамике.

Проводится дополнительная работа для вовлечения населения в экстремальные виды спорта, мастер-классы и открытые бесплатные занятия, работа с учреждениями

(Еврогимназия, Центр «Семья»), реализация комплекса физкультурно-оздоровительных программ «Экстрим Кэмп».

В силу недостаточной развитой материально-технической базы, уже на тренировочном этапе спортивной подготовки спортсмены осознают проблемы в подготовке к соревнованиям и прекращают занятия.

Учреждение осуществляет деятельность в соответствии с государственным заданием учредителя.

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области является уполномоченным органом, осуществляющим от имени Тюменской области функции и полномочия Учредителя, устанавливает требования к составу, качеству и объему, условиям, порядку и результатам оказания учреждением услуг физическим или юридическим лицам в сфере физической культуры и спорта.

Проведение спортивно-массовых мероприятий повышает интерес населения к занятиям физической культурой и спортом, популяризирует здоровый образ жизни, дает импульс к развитию материально-спортивной базы.

В период с 2020 по 2022 год учреждением проведены 35 спортивно-массовых мероприятий (2020 г. - 12, 2021 г. - 8, 2022 г. - 16, план 2023 год - 20). Количество проведенных спортивно-массовых мероприятий приведено на рис. 1.

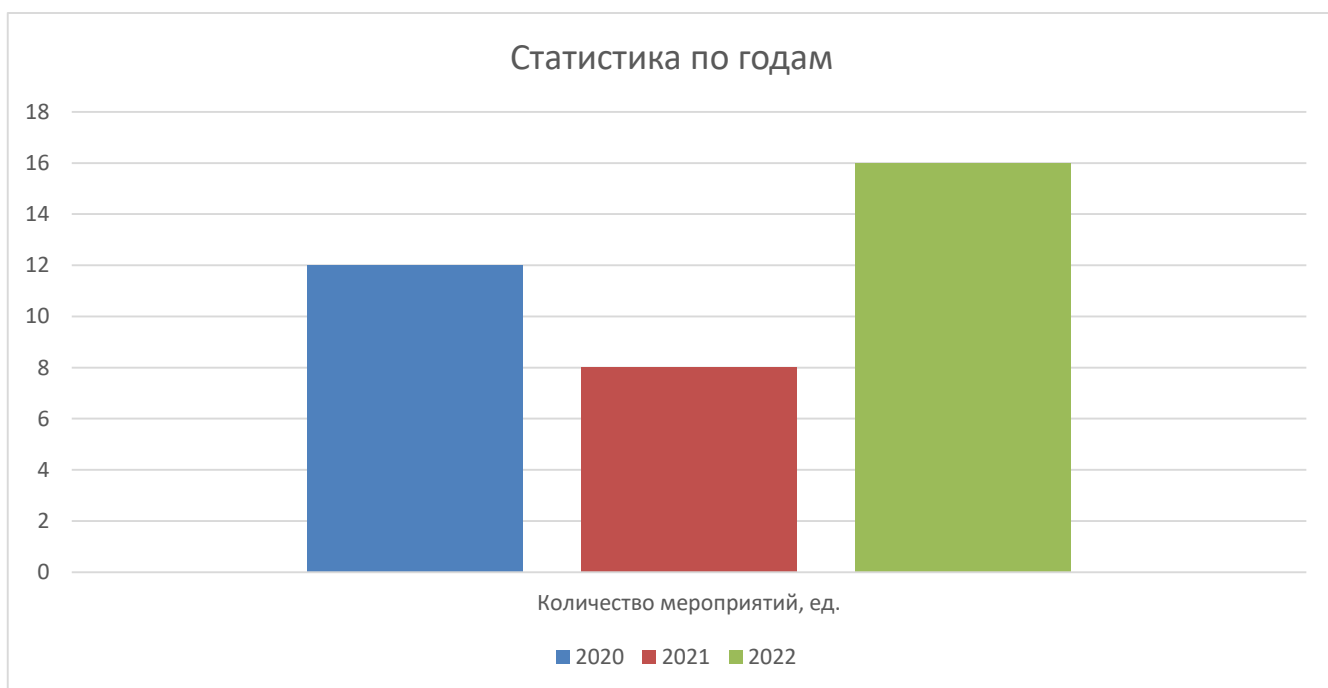


Рисунок 1. Количество проведенных спортивно-массовых мероприятий ГАУ ТО
«ЦСО «Воронинские горки» в период с 2020 по 2022 год

Спортивно-оздоровительная подготовка является обязательным направлением для подготовки спортсменов по виду спорта. Данный вид подготовки позволяет минимизировать негативное влияние особенностей тренировочного процесса и включает в себя систематические коллективные и индивидуальные занятия лечебной физкультурой, а также медицинский контроль над состоянием здоровья спортсменов.

Тренировочные занятия ведутся в соответствии с расписанием, недельная нагрузка на одного тренера составляет 36 часов в неделю.

Спортивную подготовку по 3 олимпийским видам спорта осуществляют 4 штатных специалиста. В настоящее время для организации и проведения тренировочного процесса на базе учреждения открыты группы: сноуборда (акробатические дисциплины и скоростные дисциплины), горнолыжный спорт, скейтбординг.

Для более полной организации тренировочного процесса и создания современных условий для подготовки конкурентно способных сноубордистов на территории учреждения необходимо:

- проведение работ по профилированию и отсыпке трасс, соответствующих организации тренировочного процесса и проведению соревнований по сноуборду в акробатических дисциплинах;
- приобретение специальной техники с навесным оборудованием для обслуживания трасс;
- обновление буксировочно-канатных дорог на трассах, с целью увеличения пропускной способности, а также возможности повешения интенсивности тренировок групп спортивной подготовки;
- приобретение оборудования (наклонные аэроматы, имитирующие реальные приземления с трамплинов, тренажерный зал) для тренировок в межсезонье.

1.3. Характеристика основ подготовки сноубордистов

Согласно данным Федерального стандарта [41], подготовка сноубордистов делится на следующие этапы:

1. Этап начальной подготовки (НП).

На этапе начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься сноубордом и имеющие письменное разрешение (медицинское заключение) врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники катания на сноуборде, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

2. Тренировочный этап (Т).

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам тренировочного процесса на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

3. Совершенствование спортивного мастерства (ССМ).

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам тренировочного процесса на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и выполнившим норматив «1 разряда», «Кандидат в мастера спорта».

Результатом реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» является:

1. на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков,

освоение основ техники по виду спорта сноуборд, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта сноуборд.

2. на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта сноуборд, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов.

3. на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

Сроки реализации программы: этап начальной подготовки (НП) – до 3 лет, тренировочный этап (этап базовой подготовки или начальной специализации) – 2 года, тренировочный этап (этап углубленной специализации или период спортивной специализации) – 3 года, этап совершенствования спортивного мастерства – бессрочно [41].

Минимальный возраст зачисления детей в учреждение определяется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по сноуборду и составляет 8 лет.

Форма проведения тренировок по программе – это тренировочные занятия продолжительностью от 2 до 3 астрономических часов, от 3 до 6 раз в неделю в зависимости от этапа спортивной подготовки [41].

Программа реализуется за счет средств текущего финансирования в пределах бюджета (государственного задания), средств спонсоров, различного видов грантов.

Данная программа является базовым документом для преподавания в центрах физической культуры и спорта, но ее не следует рассматривать как единственный

вариант планирования учебного процесса. Различные региональные и климатические условия, тренировочная и рекреационная база и оборудование могут стать основой для адаптации рекомендуемой программы

Федеральный стандарт выделяет по степени влияния на результат три группы физических качеств:

- значительное влияние;
- среднее влияние;
- незначительное влияние.

Таблица 1

Влияние физических качеств на результативность спортсменов-сноубордистов

№	Физические качества	Уровень влияния
1	Вестибулярная устойчивость	3 – значительное влияние
2	Координация	
3	Скоростные способности	
4	Мышечная сила	2 – среднее влияние
5	Выносливость	
6	Гибкость	
7	Телосложение	1 – незначительное влияние

Спортсмен, соревнующийся в дисциплине «биг-эйр» должен сочетать такие физические качества как: быстрота реакции (в случае непредвиденной ситуации при исполнении трюка, вывернуться во избежание неправильного приземления, что может привести к травме), гибкость, сила (противостояние динамической силе при приземлении), двигательно-координационные способности, пространственно-временные и силовые – точность движения (рассчитать и сопоставить в определенный момент времени фазу исполнения трюка, то есть фазу вылета, вращения, приземления).

В дисциплине «слоуп-стайл» одним из качеств, которыми должен владеть спортсмен, является специальная выносливость (при многократном выполнении трюков он должен выдержать нагрузку и высокий темп исполнения).

В дисциплине «хаф-пайп» залогом успешных выступлений спортсмена является хорошо развитый вестибулярный аппарат, так как конструкция хаф-пайпа

имеет вертикальные стенки, с кромки которых и начинается вертикальный вылет спортсмена по траектории, почти параллельно его основанию, с последующим приземлением на ту же стенку, но гораздо ниже, чем место вылета. [12]

Спортсмен, занимающийся альпийскими дисциплинами должен обладать такими физическими качествами как выносливость, сила, скоростные способности, координационные способности.

Из выше изложенного можно сделать вывод, что сноубордист – это всесторонне развитый атлет с развитой мускулатурой ног, спины, брюшного пресса с гибким туловищем, хорошими физическими данными, он вынослив, быстр, гибок, обладает силой, с отлично развитыми координационными способностями.

Общая физическая подготовка для катания на сноуборде закладывает фундамент успешного освоения техники, позволяет совершенствовать двигательные навыки, развивать амплитуду и мощность движений. Систематические тренировки, улучшают функциональные возможности организма, укрепляют нервную систему, совершенствуют мышечный и вестибулярный аппарат. Хорошее физическое развитие является залогом безопасности катания. Круглогодичная общая физическая подготовка создаёт физиологическую основу, которая позволяет выдерживать большие физические нагрузки, быстро акклиматизироваться. Главная ее задача — улучшить возможности организма, развить выносливость и опорно-двигательную систему.

Младший школьный возраст является наилучшим периодом для формирования основных физических качеств, которыми должен обладать сноубордист. У мальчиков этот возраст частично совпадает с периодами особой чувствительности, так называемыми «сенситивными». Мальчики менее контролируемы генетически, т. е. являются особо восприимчивыми к окружающим условиям, в том числе педагогическим и тренерским.

Тренировочные воздействия в сенситивные периоды наиболее эффективны. При этом возникает наиболее выраженное развитие физических качеств — координационных способностей, гибкости, ловкости и прочих. Наилучшим образом

происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, в наибольшей степени развиваются функциональные резервы организма [34].

Таким образом, анализ литературы показывает, что в течение периода роста и развития в организме ребенка происходят значительные физиологические перестроения той или иной системы. Можно сделать вывод, что при воспитании молодых спортсменов необходимо учитывать уровень их физиологического развития. Неправильная дозировка и тип физических нагрузок может привести к тяжелым последствиям.

Младший школьный возраст является крайне важным для формирования базовых навыков и основных физических качеств. В свою очередь игнорирование сенситивных периодов в этом возрасте и неверное направление тренировочного процесса, может стать критической ошибкой в подготовке спортсмена, делая невозможным достижение необходимой физической формы на последующих этапах и как следствие - нехватки физических средств для успешного освоения техники сноуборда.

Одним из основных навыков, которым должен овладеть спортсмен к 3 году обучения является уверенное владение сноубордом в обратной стойке, лучшим методом выявить степень мастерства является проведение контрольной тренировки, во время которой организуются соревнования на прохождение трассы слалом в обратной стойке, где оценивается время и чистота прохождения.

Техническая подготовка сноубордиста предполагает собой степень освоения спортсменом техники, которая направлена на достижение высокой спортивной результативности в определенной дисциплине сноубординга. Обучение основам техники как выполнения упражнений, так и соревновательной деятельности становится главной задачей спортсмена.

На тренировочном этапе необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений. В процессе занятий на склоне совершенствуется ранее изученная техника выполнения соревновательной программы, изучается соскальзывание с поворотом на 360 градусов вправо, влево. На данном этапе тренер контролирует технику выполнения упражнений в реальном времени, так как очень

важно с самого начала занятий заложить качественный «фундамент» базовых технических навыков, не допустить прививание ошибок в технической составляющей юному спортсмену во избежание закрепления неправильных движений. [8]

На этапе специализации совершенствуется выполнение ранее изученных технических приёмов. Осуществляется знакомство с техникой выполнения отдельных элементов в халф-пайпе, ознакомление с техникой выполнения прыжка в биг-эйре. На данном этапе тренер контролирует выполнение упражнений с помощью фото – и видеофиксации, с дальнейшей работой над ошибками. Это наиболее простой и информативный способ оценки уровня технической подготовленности и разбора ошибок.

Рассматриваемый возраст является сенситивным для развития координационных способностей, чрезвычайно важных в акробатическом сноубординге, большое внимание уделяется прыжкам на батуте, как наиболее действенному и доступному способу развить координационные способности у детей. Также действенное влияние на развитие координационных способностей оказывает игра в футбол, вместе с тем развивая взрывную силу ног, очень важную для спортсменов-сноубордистов.

В бесснежное время максимально продуктивным методом тренировки является скейтбординг, так как механика движений схожа со сноубордом, но при этом несколько усложнена в плане поддержания баланса и точности движений. Также скейтбординг помогает освоить в совершенстве технику прыжков и вращений на плоскости (так называемые «флэтспины»), обучившись на скейтборде в межсезонье технике флэтспинов и олли (прыжок с плоскости), спортсмен с легкостью осваивает их и на сноуборде, так как техника этих элементов в скейтбординге является более сложной, по причине отсутствия креплений для ног. Помимо скейтбординга, так же в тренировочном процессе можно использовать вейкбординг.

Наибольшее внимание на начальных этапах подготовки уделяется тренировкам дисциплины слалом, в её самом упрощённом виде (ворота располагаются под наиболее удобным для поворота углом), так как успешное прохождение трассы слалома подразумевает собой то, что спортсмен владеет снарядами и способен

самостоятельно, уверено передвигаться в любых доступных направлениях на склоне, что позволяет, в последствии, перейти к прыжкам с трамплинов, изучению акробатических элементов, а так же выполнению сложных технических элементов на трассе.

Так же в акробатических дисциплинах очень важно умение двигаться в обратной стойке (так называемая стойка «switch», от англ. – переключать, смена позиции).

Иметь навык движения вперед другой ногой вниз по склону – необходимая составляющая технической подготовки спортсмена-сноубордиста, так как многие элементы акробатических дисциплин происходят с вращениями на 180, 540, 900 и т.д. градусов приземляются в «switch» (в обратную стойку). Спортсмены должны развивать и совершенствовать свое умение спуска со склона, а также выполнять различные акробатические трюки в обратной стойке. [24]

Техническая подготовка сноубордиста включает в себя на начальном этапе овладение техникой поворотов и далее в зависимости от специализации, добавляются технические особенности выбранной дисциплины.

Одна из наиболее характерных сторон процесса тренировки сноубордиста во фристайл-дисциплинах – постоянное, систематическое освоение новых сноубордических трюков. Главная задача технической подготовки сноубордиста – обучение их конкретным трюкам, формирование конкретных двигательных навыков.

Овчинникова Н.В [29] считает, что главные направляющие звенья во всем тренировочном процессе у спортсмена – это овладение и совершенствование техники вида спорта. С их помощью определяется темп роста, а также стимулирующее влияние на другие стороны подготовки, методы и средства совершенствования. Именно в этом плане и нужно рассматривать процесс управления технической подготовкой как ведущей стороной подготовки спортсменов целом

Сноубординг во всех своих дисциплинах является весьма специфичным, и значительно отличается от большинства других видов спорта. Его двигательный материал очень отличается от повседневных действий, трудовых действий, а также движений в тех видах спорта, где они связаны с игровой деятельностью,

противостоянием соперников, метаниями и т.д., мало соприкасается с естественной моторикой человека. В этом заключаются особенности практической работы над сноубордическими трюками, которые возникают в ходе тренировочного процесса.

Гавердовский Ю.К [11] считает, что под спортивной техникой подразумевается биомеханически обусловленный индивидуальный способ решения двигательных задач. Оценивание качества техники движения зависит от целого ряда ее аспектов, не только сложно, но и противоречиво, связанных друг с другом.

Гимнастические упражнения, по мнению Лукашковой И.Л. [12] представляют собой как широкий класс многообразных спортивных движений, которые построены на основе системно-структурных закономерностей и объединены целевой направленностью исполнения, так и род искусственных телодвижений, основанных как бы на «резервных» возможностях человека. [12]

Однако, также Гавердовский Ю.К считал, что гимнастические упражнения являются единой системой двигательных действий и движений, тесно связанных и взаимообусловленных, несмотря на их сложность и трудность [13].

Безродная Н.С. технические действия рассматривает как двигательные действия, которые реализуются в определенном техническом исполнении, и состоят из управляющих действий, операций, движений и элементарных суставных движений [4].

Каждый период развития любого вида спорта характеризуется наличием образцовой техники, который выражается в терминах «стандарт» и «эталон».

Стандартная техника представляет собой типовую норму с допустимыми отклонениями, эталонная – это идеальный показатель техники

По мнению Маркова К.К., техника выполнения движений и процесс технической подготовки спортсменов, а также техника рациональных двигательных действий, как отдельных частей тела, так и спортсмена в целом, имеют несколько аспектов, которые находятся в тесной связи между собой, и в процессе обучения, и в процессе совершенствования, и в процессе соревновательной деятельности: механика движения, методика обучения и совершенствования, и тактическая направленность технического приема [22].

Спортивную технику следует рассматривать как общую механику и биомеханику движений. При этом, одна из главных задач является выявление в технике ключевых, базовых пунктов и точек, которые определяют эффективность технических действий в дальнейшем, и служат опорой, как при обучении, так и при совершенствовании своей индивидуальной техники движений. Эффективная методика обучения и совершенствования является так же важнейшей проблемой в технической подготовке.

Такие эффективные методики должны быть научно обоснованными и логично построенными, которые отвечала и соответствовала задачам спортсмена, и состояла из последовательных педагогических действий в связке с тренером.

Также важной проблемой технической подготовки спортсменов является ярко выраженная соревновательная направленность. Техника – это основа, фундамент, на котором базируется дальнейшая тактическая и интегральная подготовка. На практике часто проглядываются попытки тренеров и спортсменов в погоне за визуальным эффектом действовать во время соревнований максимально быстро, сложно, более рискованно, чем это позволяет техническая подготовленность спортсмена на данный момент. Такие попытки обречены на неудачу, это зря потерянные силы и время [23].

По мнению Гужаловского, основу техники представляет собой общий контур всей двигательной системы, которая включает определенную последовательность развиваемых сил, согласованность движений отдельными частями тела и др.

В основе техники выделяются следующие части:

- подготовительная (подготовка к решению задач основной части);
- ведущая (смысловая суть действия, без которой оно теряет свой смысл);
- завершающая (выполняется после ведущей с целью угасания развившихся сил или обеспечения условий для выполнения последующего двигательного действия).

Деталими техники являются особенности, характерные для данного типа движений. Детали техники учитывают индивидуальность спортсменов и их способности, считает Руденик В.В. [34].

Как говорит Бернштейн Н.А., спортивная техника индивидуальна и каждый выдающийся спортсмен отличается своим «стилем». Несмотря на различия в деталях

техники разных спортсменов, существуют общие для всех основы. Возможен лишь один оптимальный способ выполнения движения в любом двигательном действии в определенных условиях. В разных условиях имеются свои стандарты как небольшое отклонение от нормы. Но сама основа всегда сохраняется, и поэтому очень важно определить именно базовые требования к технике, которые всегда соблюдают квалифицированные спортсмены. Основные требования представляют собой модель или же образец, к которому всегда нужно стремиться. Чтобы овладеть правильной техникой, спортсмен должен понимать, как, когда и в каких пределах следует вносить корректировку в движениях, приспособить их к окружающим условиям. Мастерство проявляется не только в овладении техникой, которая считается хорошей, но и в умении ее совершенствовать и применять на протяжении всего спортивного роста [6].

Под спортивной техникой принимается текущий показатель движения, которое непрерывно и нескончаемо, и происходит от менее совершенного к более совершенному, а не состояние, которое может быть однажды достигнуто, считает Верхошанский Ю.В [10].

Тихонов В.Н. говорит, что обучение, совершенствование и контроль являются основными составляющими технической подготовки. Структура ее процесса представляется в следующем виде: цель – техника упражнения; управляющая система – тренер; объект управления – спортсмен; результат реализации цели – контроль [38].

Для достижения спортсменом высоких результатов в своем виде спорта со сложнокоординационной деятельностью необходим высокий уровень технической подготовленности [1, 24, 26, 30, 37].

Техническая подготовленность спортсменов является основополагающим показателем любого вида спортивной подготовки, а взаимоотношения между ними образуют сложную и весьма подвижную систему специфических взаимодействий. Многие специалисты считают, что техническая подготовка занимает центральное место в развитии физической подготовки и является основополагающим фактором надежности и стабильности спортивных результатов [43, 45].

Техническая подготовленность – это необходимые двигательные навыки, приобретенные в процессе обучения, и степень овладения этими навыками.

Важны не только стиль и сложность трюков, но и формирование спортивных навыков, позволяющих сноубордистам проявить свою индивидуальность. Улучшение уровня своей технической подготовленности у спортсмена в течение многих лет занятий сноубордингом, безусловно, способствует повышению его технического мастерства.

Техническое мастерство спортсмена можно охарактеризовать как умение делать, и достаточно хорошее освоение двигательного действия. В сложнокоординационных видах спорта техническая подготовленность определяется синхронностью, сложностью и красотой движений, а также их выразительностью и точностью, считают Белокопытова Ж. и Батеева Н. П. [3,5].

Многолетняя техническая подготовка должна учитывать, что некоторые элементы технического мастерства сноубордиста не всегда присутствуют, особенно в юношеском возрасте, в силу недостаточного развития качеств (равновесие, сила определенных групп мышц). Это говорит о том, что техническая подготовка, общефизическая (ОФП) и специально-физическая подготовка (СФП) подготовки взаимосвязаны и без развития одного качества не будет развиваться другое.

Современная техника катания на сноуборде требует высокоразвитого чувства равновесия, отличной силы ног, особой выносливости и способности мгновенно реагировать на возникающие препятствия.

В планах подготовки сноубордистов от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техническими трюков.

1.3.1. Методическое обоснование тренировочного процесса спортсменов-сноубордистов 10-12 лет

Программа спортивной подготовки по сноуборду разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (Министерство спорта РФ, Приказ от 31 октября 2022 г. № 886).

Программный материал изложен в соответствии с режимом тренировочной работы в учреждении.

Для каждой категории занимающихся в программе были поставлены задачи, определены максимально допустимые объемы тренировочных нагрузок, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки сноубордистов.

Тренировочный план группы ТГ по сноуборду представлен в Приложении 3. При его разработке учитывался режим тренировочной работы (см. табл. 2) для различных тренировочных групп с расчетом на 52 недели тренировок.

Таблица 2

Требования по физической, технической и спортивной подготовке группы ТГ

Этап	Год тренировок	Возраст для зачисления (min)	Число спортсменов в группе (min)	Количество тренировочных часов (max, в неделю)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
ТГ	1	10-12	7	10	Выполнение нормативов II - III разрядов, ОФП, СФП.
	2	12-13		12	
	3	13-14	7	14	
	4	14-15		16	
	5	15-16		18	

Таблица 3

Тренировочный план на 52 недели группы спортивной подготовки по сноуборду

№ п/п	Содержание тренировок	Группа ТГ				
		Год обучения				
		1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	16	18	21	24	27
2	Специально - физическая подготовка (СФП)	76	86	84	96	102
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	66	83	92	108
4	Техническая подготовка	85	104	114	120	124
5	Тактическая подготовка	57	65	85	96	88
6	Восстановительные мероприятия	8	10	10	20	30
7	Игровая подготовка	40	51	59	75	111
8	Медицинское обследование	4	4	4	4	4
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	13	14
10	Контрольные упражнения и соревнования	4	4	4	4	4
	Всего в году:	340	408	476	544	612

Таблица 4

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки сноубордистов по годам (%), в группе тренировочного этапа

Содержание тренировок	Группа ТГ				
	Год тренировок				
	1	2	3	4	5
Специальная физическая подготовка (СФП)	37	35	34	32	29
Общая физическая подготовка (ОФП)	31	30	29	27	25
Технико-тактическая подготовка	28	28	29	31	35
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1
Соревновательная подготовка	2	3	4	5	6
Организационная работа	2	2	2	2	2

Цели и направленность обучения на тренировочном этапе включают в себя:

- совершенствование физической и функциональной подготовки;
- более глубокое освоение начальной техники катания на сноуборде;
- участие в соревнованиях и показательных выступлениях;
- судейская практика.

На тренировочном этапе спортивной подготовки необходимо сочетать как рациональность процессов приобретения и закрепления навыков владения

сноубордом, так и физической подготовки учащихся. На данном этапе важно уделять внимание основам техники и структуры занятий, направленных на улучшение скоростно-силовых показателей, выносливости, и подготовке к соревнованиям в определенных дисциплинах сноубординга.

Тенденция в динамике нагрузки на тренировочном этапе спортивной специализации заключается в увеличении объема без повышения общей интенсивности тренировок [41]. Программой спортивной подготовки в ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки», утвержден тематический план, представленный в таблице 5.

Таблица 5

Тематический план тренировочных занятий по сноуборду

№ п/п	Тема	Объем работы, ч				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
I. Теоретическая подготовка						
1	Сноуборд в мире, России, Тюменской области (Сноубординг в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по сноуборду. Результаты выступлений российских сноубордистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных сноубордистов).	3	3	2	3	3
2	Спорт и здоровье: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды сноубордиста в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.	3	3	3	3	3
3	Инвентарь для сноуборда, мази скольжения: Выбор сноуборда, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение сноубордиста, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.	3	4	4	5	5
4	Основы техники катания на сноуборде: Фазовый	3	3	4	5	5

№ п/п	Тема	Объем работы, ч				
	состав и структура движений (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники сноубордистов тренировочной группы. Типичные ошибки. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация способов поворотов, преодолений неровностей рельефа. Фазовый состав и структура движений.					
5	Правила соревнований по сноубордингу: Деление участников по полу и возрасту. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения соревновательной дистанции. Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей.	3	3	4	5	6
6	Перспективы подготовки юных сноубордистов в ТГ: Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства сноубордиста тренировочной группы.	1	2	4	3	5
Итого:		16	18	21	24	27
II. Практическая подготовка						
1	Общая физическая подготовка	76	86	84	96	102
	Специально -физическая подготовка	50	66	83	92	108
2	Техническая подготовка	85	104	114	120	124
3	Тактическая подготовка	57	65	85	96	88
4	Восстановительные мероприятия	8	10	10	20	30
5	Игровая подготовка	40	51	59	75	111
6	Медицинское обследование	4	4	4	4	4
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	13	14
8	Контрольные упражнения и соревнования	4	4	4	4	4
9	Летние тренировочные сборы	120	144	168	192	216
10	Работа по индивидуальным планам	60	72	84	96	108
Итого:		520	624	728	832	936

Рассмотрим таблицу планирования годичной тренировки сноубордиста ниже.

Планирование годичной тренировки сноубордиста

	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Направленность тренировки	Активный отдых, спортигры	Аэробная тренировка: кроссы, велокроссы, спортигры, легкая атлетика			ОФП и СФП: развитие скоростно-силовых качеств, выносливости		
		Тренировочные сборы на снегу: совершенствование техники скоростного спуска, слалома, сноуборд-кросса, слоуп-стайла, биг-эйра, хаф-пайпа					
	Декабрь	Январь	Февраль		Март	Апрель	
	Зимний спортивный сезон: поддержание и развитие спортивной формы, участие в соревнованиях по слалому-гиганту, слалому, сноуборд-кроссу, слоуп-стайлу, биг-эйру, хаф-пайпу						

Нормативы общефизической и специально-физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе приведены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» в таблице ниже.

Таблица 7

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе по сноуборду

Физические качества	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,3 с.)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см) Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) Тройной прыжок с места (не менее 4,5 м.)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см) Прыжок в высоту с места (не менее 30 см) Тройной прыжок с места (не менее 4,0 м.)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1100 м)	Бег 6 минут (не менее 900 м)

Физические качества	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание разгибание рук в упоре (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышенности (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышенности (не менее 7 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения задач исследования были использованы следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогический эксперимент;
- контрольное тестирование;
- экспертное оценивание;
- методы математической статистики.

Анализ литературных источников.

В результате изучения литературы были рассмотрены общие характеристики вида спорта «сноуборд», изучен процесс построения тренировочного процесса сноубордистов 10-12 лет. Проанализирован федеральный стандарт и международные правила FIS по виду спорта «сноуборд». Был проанализирован 50 литературный источник.

Педагогический эксперимент является основным методом исследования. Его цель – обосновать эффективность оптимизации учебно-тренировочного процесса спортсменов-сноубордистов 10-12 лет посредством внедрения новых средств и методов для развития технической подготовки.

Экспертное оценивание. Квалифицированная судейская бригада в составе 3 человек оценивали исполнение и техническое выполнение элементов, исходя из критериев оценок соревнований по сноуборду в акробатических дисциплинах по 100-балльной шкале (сложность элемента, амплитуда, чистота исполнения, индивидуальный стиль).

Методы математической статистики. Будут рассчитаны следующие параметры, необходимые для количественного и качественного анализа материалов исследования показателей спортсменов.

При этом вычислялись следующие показатели:

- среднее арифметическое показателей $| \bar{X} |$;
- среднеквадратичное отклонение показателей $| \sigma |$;
- ошибка средней арифметической величины $| m |$.

Среднее арифметическое показывает наиболее характерные свойства изучаемых явлений. Оно определяется путем деления суммы отдельных показателей на их количество.

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}, (2.1)$$

где \bar{X} - среднее арифметическое показателей,
 $\sum x_j$ – сумма показателей,
 n – количество.

Среднее квадратичное отклонение предназначено для того, чтобы наиболее точно отразить степень отклонения выборочных данных от средней величины. Оно вычисляется по следующей формуле:

$$\sigma^2 = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}, (2.2)$$

где σ - среднее квадратичное отклонение.

Этот показатель характеризует колебание средней величины. Ошибка средней (m) величины вычисляются по следующей формуле:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}, (2.3)$$

где m - стандартная ошибка среднего арифметического значения.

Далее вычисляем среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = \frac{\bar{X}_э - \bar{X}_к}{\sqrt{m_э^2 + m_к^2}}$$

По специальной таблице определить достоверность различий. Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 5%-ном уровне значимости ($t_{0,05}$) при числе степеней свободы $f = n_э + n_к - 2$, где $n_э$ и $n_к$ – общее число индивидуальных результатов соответственно в экспериментальной и контрольной группах. Если окажется, что полученное в эксперименте ($t_{ф}$) больше или равно граничному значению ($t_{гр}$), т.е. $t_{ф} \geq t_{гр}$, то различия между средними арифметическими двух групп считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости и наоборот, в случае,

когда полученное t_f меньше граничного значения t_{gr} , считается, что различия недостоверны, и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер.

2.2. Организация исследования

На первом этапе исследования был проведен анализ научно-исследовательской литературы, проведены беседы со специалистами в области сноубординга и смежных видов спорта – А. Благовидовым – заслуженным тренером России, директором школы Олимпийского резерва по сноуборду г. Новосибирска, Н. Подоровской – вице-президентом Федерации сноуборда России, А. Феоктистовым – старшим тренером сборной Новосибирской области по сноуборду, И. Бочаровым – старшим тренером сборной России по скейтбордингу, с целью выявления или уточнения средств и методов тренировки, используемых ими в тренировочном процессе.

Исследование по теме диссертации было проведено на базе ГАУ ТО «Центр спорта и отдыха «Воронинские горки» в естественных условиях тренировочного процесса в период с марта по декабрь 2022 г. в группе ТГ-1 первого года обучения – 20 спортсменов-сноубордистов мужского пола (10-12 лет). Настоящие спортсмены имеют уровень подготовки 3-го разряда.

На втором этапе спортсмены были разделены на две группы случайным образом: контрольная (КГ) 10 человек и экспериментальная (ЭГ) 10 человек. Все участники эксперимента были мужского пола и на момент начала эксперимента имели возраст 10-12 лет. Спортсмены имели 2-3 разряды по сноуборду в акробатических дисциплинах.

Обе группы занимались в одинаковых условиях, по программе спортивной подготовки в ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки», однако в подготовку мальчиков экспериментальной группы были внедрены экспериментальный комплекс упражнений, включающий в себя средства и методы направленные на развитие технической подготовки: акробатической подготовки на батутах на доске с креплениями, использование щёточного синтетического покрытия «Snowplast» (как имитация скольжения по снегу), и катание в радиусах на скейтборде.

Эксперимент длился с марта по декабрь 2022 года. Обязательным условием его проведения было сравнение начальных и конечных результатов в контрольной и экспериментальной группах.

Комплекс упражнений, направленный на повышение технической подготовленности сноубордистов в экспериментальной группе приведен в таблице 8.

Таблица 8

Экспериментальный комплекс упражнений для повышения технической подготовленности сноубордистов 10-12 лет в подготовительном периоде

№	Упражнения, выполняемые в батутном зале с доской	Упражнения, выполняемые на синтетическом щеточном покрытии	Катание в радиусах на скейтборде
1	Прыжки с вращением в горизонтальной оси на 360 градусов вместе с доской по часовой стрелке и против		
2	Прыжки с вращением в вертикальной оси на 360 градусов вместе с доской (сальто вперед, сальто назад, арабское сальто вправо, арабское сальто влево)		
3		Прыжки на трубу стоя лицом/спиной вместе с доской (фронтсайд 50-50, бэксайд 50-50)	
4		Сопряженные повороты на сноуборде по искусственному покрытию (в своей стойке и свиче)	
5	Прыжки на 180 градусов фронтсайд и бэксайд (в своей стойке и свиче)	Прыжки на 180 градусов фронтсайд и бэксайд (в своей стойке и свиче)	
6			Развороты в вертикальных радиусах на скейтборде фронтсайд и бэксайд

№	Упражнения, выполняемые в батутном зале с доской	Упражнения, выполняемые на синтетическом щеточном покрытии	Катание в радиусах на скейтборде
			(в своей стойке и свиче)

Разработанный комплекс упражнений совершенствования технической подготовки спортсменов 10-12 лет в подготовительный период, занимающихся сноубордом на базе ГАУ ТО «Центр спорта и отдыха «Воронинские горки», учитывает, как анатомические, так и физиологические особенности сноубордистов, нюансы фристайл-дисциплин сноуборда.

Разработанные физические упражнения имитационного характера способствуют развитию технической подготовленности следующими методами:

- несколько вариантов исполнения одного и того же упражнения;
- усложнение знакомых движений путем добавления дополнительных движений;
- различные комбинации движений;
- выполнение движений, приобретенных после вестибулярной стимуляции;
- закрепление трюков/программы на фоне физической утомляемости;
- исполнение элементов во время «раздражающих» условий (шум, ветер, снегопад);
- выполнение «отзеркаленных» упражнений, смена инвентаря и привычных условий катания;
- разбор фото- и видеоматериалов, с собственной техникой выполнения упражнений.

В связи с тем, что сноуборд является сезонным видом спорта, особое значение приобретает проблема сохранения навыков катания. На современном этапе изобретаются новые средства для подготовки сноубордистов в межсезонье, что позволяет увеличивать эффективность тренировочных занятий.

Для решения этой проблемы существуют искусственные покрытия для зимних видов спорта, технология максимально распространена на Западе и еще довольно редкая для России, где освоение этого рынка, пожалуй, только начинается. Здесь мы

говорим не о создании искусственного снега, а о более инновационной технологии – синтетические щеточные покрытия, которые имитируют характеристики снега и дают возможность организовывать тренировочный процесс 365 дней в год.

Также важно развивать общую физическую и специально-физическую подготовку, которые являются фундаментом для сноубордиста. Специализированные тренажеры в виде доски для батута с креплениями позволяют при прыжках на полностью копировать движения трюков с трамплина. С помощью этого становится возможным поддерживать техническую форму и учить новые элементы (трюки) в период межсезонья.

Обязательным условием для проведения тренировок по предложенной экспериментальной методике является обеспечение безопасности спортсменов. При выполнении упражнений рекомендуется применять средства индивидуальной защиты, такие как шлем, защита спины, защитные шорты, налокотники, наколенники, защита кистей рук и др. Также обязательно использование гимнастических матов и различных страховок при выполнении элементов на батуте или сложных элементов: на трубе, мяче, слэклайне и др.

Экспериментальный комплекс отличался наличием акробатической подготовки на батутах на доске с креплениями, использованием щёточного синтетического покрытия «SnowPlast» (как имитация скольжения по снегу), и катанием в радиусах на скейтборде:

Прыжки на батуте с вращением в горизонтальной оси на 360 градусов вместе с доской по часовой стрелке и против: безопорные прыжки на 360 градусов с пристегнутой к ногам доски, имитирующей сноуборд. Вращение выполняется в 4 стороны. (фронтсайд, бэксайд, свич фронтсайд, свич бэксайд). Инвентарь и оборудование: спортивная форма, мягкая доска с креплениями, имитирующая сноуборд, батут для фристайла 5*5м.

Прыжки на батуте с вращением в вертикальной оси на 360 градусов вместе с доской (сальто вперед, сальто назад, арабское сальто вправо, арабское сальто влево): безопорные прыжки на 360 градусов (вперед, назад, в сторону) с полным переворачиванием тела через голову с пристегнутой к ногам доской, имитирующей

сноуборд. Вращение выполняется в 4 стороны. (фронтсайд, бэксайд, свич фронтсайд, свич бэксайд). Инвентарь и оборудование: спортивная форма, мягкая доска с креплениями имитирующая сноуборд, батут для фристайла 5*5м

Прыжки на трубу стоя лицом/спиной вместе с доской (фронтсайд 50-50, бэксайд 50-50): запрыгивание лицом/спиной на трубу с удержанием равновесия. При запрыгивании важно мягко приземлиться на трубу, амортизируя приземление. При удержании равновесия ноги согнуты, спина прямая, взгляд направлен вперед. Инвентарь и оборудование: спортивная форма, СИЗ (шлем, защита локтей и колен, защита запястья), доска с креплениями имитирующая сноуборд, труба высотой 40 см.

Сопряженные повороты на сноуборде по искусственному покрытию (в своей стойке и свиче): совмещенные повороты на заднем и переднем канте. Движение начинается из основной стойки. После разворота сноуборда по направлению линии ската и набора скорости, инициирование поворота осуществляется за счет переноса веса тела и постановки сноуборда на кант. Ноги полусогнуты, спина прямая. На выходе из поворота центр тяжести смещается на заднюю ногу, перед входом в новый поворот центр тяжести переходит опять на переднюю ногу. В стойке свич упражнение выполняется зеркально, другой ногой вперед. Инвентарь и оборудование: сноубордическая одежда, сноуборд, СИЗ (шлем, защита локтей и колен, защита запястья), склон с углом наклона около 14 градусов, покрытый искусственным покрытием «Snowplast».

Прыжки на 180 градусов фронтсайд и бэксайд (в своей стойке и свиче): движение начинается из основной стойки, фронтсайд прыжки выполняются с заднего канта/ бэксайд с переднего, преимущественно с задней ноги. После разворота сноуборда по линии ската и набора скорости, нужно встать на передний/задний кант прыжком развернуться на 180 градусов, приземление в две ноги с противоположной ногой вперед, самортизовав приземление. В стойке свич упражнение выполняется зеркально. Инвентарь и оборудование: сноубордическая одежда, сноуборд, СИЗ (шлем, защита локтей и колен, защита запястья), склон с углом наклона около 14 градусов покрытый искусственным покрытием «Snowplast».

Развороты в вертикальных радиусах на скейтборде фронтсайд и бэксайд (в своей стойке и свиче): первоначально необходимо подобрать оптимальную скорость для выполнения данного упражнения. Райдер должен доезжать чуть ниже уровня коупинга. Упражнение начинается из основной стойки. Во время подъезда необходимо поставить заднюю ногу между болтами и тейлом. Заехав на радиус, почувствовав, что движение останавливается, приготовиться к повороту. Далее наклониться в направлении предполагаемого поворота, немного приподнять ведущую ногу и сохранять вес на задней ноге, нос доски при этом должен приподняться. Почувствовав упор в заднюю ногу и задавив пятку или носок в зависимости от направления поворота, развернуться. Как только скейтборд развернется, перенести вес тела на ведущую ногу. В стойке свич упражнение выполняется зеркально. Инвентарь и оборудование: спортивная форма, скейтборд, СИЗ (шлем, защита локтей и колен, защита запястья), скейтпарк с радиусами высотой около 2 метров с вертикальными выходами.

30 марта 2022 года на базе ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» было проведено тестирование с целью выявления начального уровня технической подготовленности спортсменов-сноубордистов по базовым техническим элементам, на основании правил соревнований по виду спорта «сноуборд». Оценивалось исполнение элементов каждого учащегося исходя из критериев оценок по 100-балльной шкале (сложность элемента, амплитуда, чистота исполнения, индивидуальный стиль). Исполнение оценивали квалифицированные судьи по сноуборду первой и всероссийской категорий (А. Востротин, К. Мазитов, Д. Молчанов). Форма контроля упражнений для спортсменов приведена в таблице ниже.

С апреля 2022 года группы тренировались согласно программе спортивной подготовки, утвержденной в ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки». Экспериментальный комплекс был введен в подготовку экспериментальной группы и включал в себя акробатическую подготовку на батутах, использование щёточного синтетического покрытия, катание в радиусах на скейтборде. Каждое упражнение выполнялось в 3 подхода по 10 раз, интервал отдыха между подходами составлял одну минуту.

Форма контроля упражнений для совершенствования технической подготовки
сноубордистов 10-12 лет

№ п/п	Тестирование	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
		Первичное		Итоговое	
1. Техника катания					
1.	Сопряженные повороты среднего радиуса				
2.	Сопряженные повороты среднего радиуса в стойке switch				
2. Прыжки с трамплина 6-8 метров					
3.	Прямой прыжок с грэбом				
4.	Fs/Bs 180				
5.	Sw fs/Bs 180				
6.	Fs/Bs 360				
7.	Sw fs/bs 360				
3. Джиббинг					
8.	Fs/bs 50-50				
9.	Fs/bs board slide				

Содержание педагогического эксперимента: Экспериментальный комплекс упражнений применялся на протяжении 8 месяцев с апреля по ноябрь, занятия проводились 3 раза в неделю продолжительностью 1 час 20 минут. Занятие начинается с разминки, включало в себя общефизические и специально-физические упражнения, и экспериментальные упражнения, разработанные в ходе исследования. Для лучшего освоения техники выполнения комплекса упражнений занятия сопровождались обсуждением, фиксацией фото- и видеоматериалов, с дальнейшим их просмотром и анализом.

На третьем этапе эксперимента мы получили итоговые результаты тестирования, осуществляли анализ протоколов соревнований. Далее формировались результаты и выводы исследования. Также осуществлялось оформление магистерской диссертации, подготовка презентации и доклада для защиты.

**ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА СНОУБОРДИСТОВ 10-12 ЛЕТ НА БАЗЕ ГАУ ТО «ЦЕНТР
СПОРТА И ОТДЫХА «ВОРОНИНСКИЕ ГОРКИ»**

В марте 2022 года были проведено исходное тестирование по специально-технической подготовке сноубордистов. Данные представлены в таблице 10 и рисунках ниже.

Таблица 10

Данные исходного тестирования в контрольной и экспериментальной группах

№	Тестирование	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t Стьюдента	p
		Начало эксперимента			
Техника катания					
1.	Сопряженные повороты среднего радиуса	70,7±1,94	67,5±1,2	2,39	p<0,05
2.	Сопряженные повороты среднего радиуса в стойке switch	66,0±0,86	64,7±0,86	1,03	p>0,05
Прыжки с трамплина 6-8 метров					
3.	Прямой прыжок с грэбом	70,0±0,54	73,0±1,08	2,47	p<0,05
4.	Fs/Bs 180	65,7±1,2	62,2±0,86	2,37	p<0,05
5.	Sw fs/Bs 180	50,2±0,54	50,7±0,65	0,59	p>0,05
6.	Fs/Bs 360	56,0±1,19	55,0±0,97	0,65	p>0,05
7.	Sw fs/bs 360	31,7±0,76	33,2±0,65	1,5	p>0,05
Джиббинг					
8.	Fs/bs 50-50	56,7±1,62	55,2±2,06	0,19	p>0,05
9.	Fs/bs board slide	47,0±0,86	46,5±0,97	0,38	p>0,05

Упражнения «Сопряженные повороты среднего радиуса» и «Сопряженные повороты среднего радиуса в стойке «свич» на исходном тестировании показывает, что контрольная группа в обоих случаях имеет результат выше, на 5% и 3%

соответственно (рис. 2). Однако, в первом случае показатели имеют статистическую достоверность по t-критерию Стьюдента, равном 2,39 ($p < 0,05$), во втором же – статистическую недостоверность, при $t = 1,03$ ($p > 0,05$).

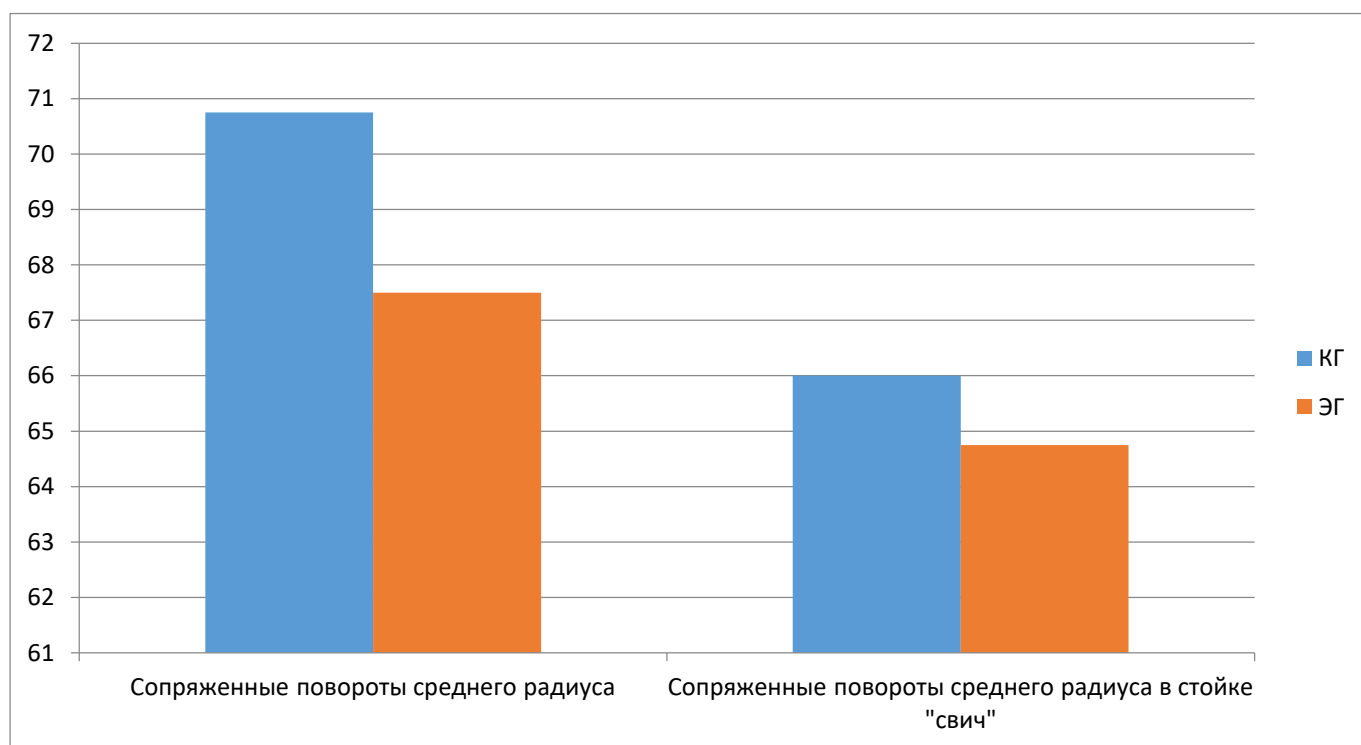


Рисунок 2. Исходные данные показателей упражнений в контрольной и экспериментальной группах

Тестирование «Прямой прыжок с грэбом с трамплина 6-8 метров» показывает, что результат спортсменов контрольной группы ниже, чем в экспериментальной на 4%, и имеют статистическую достоверность в овладении этим элементом при $t = 2,47$ (рис.3).

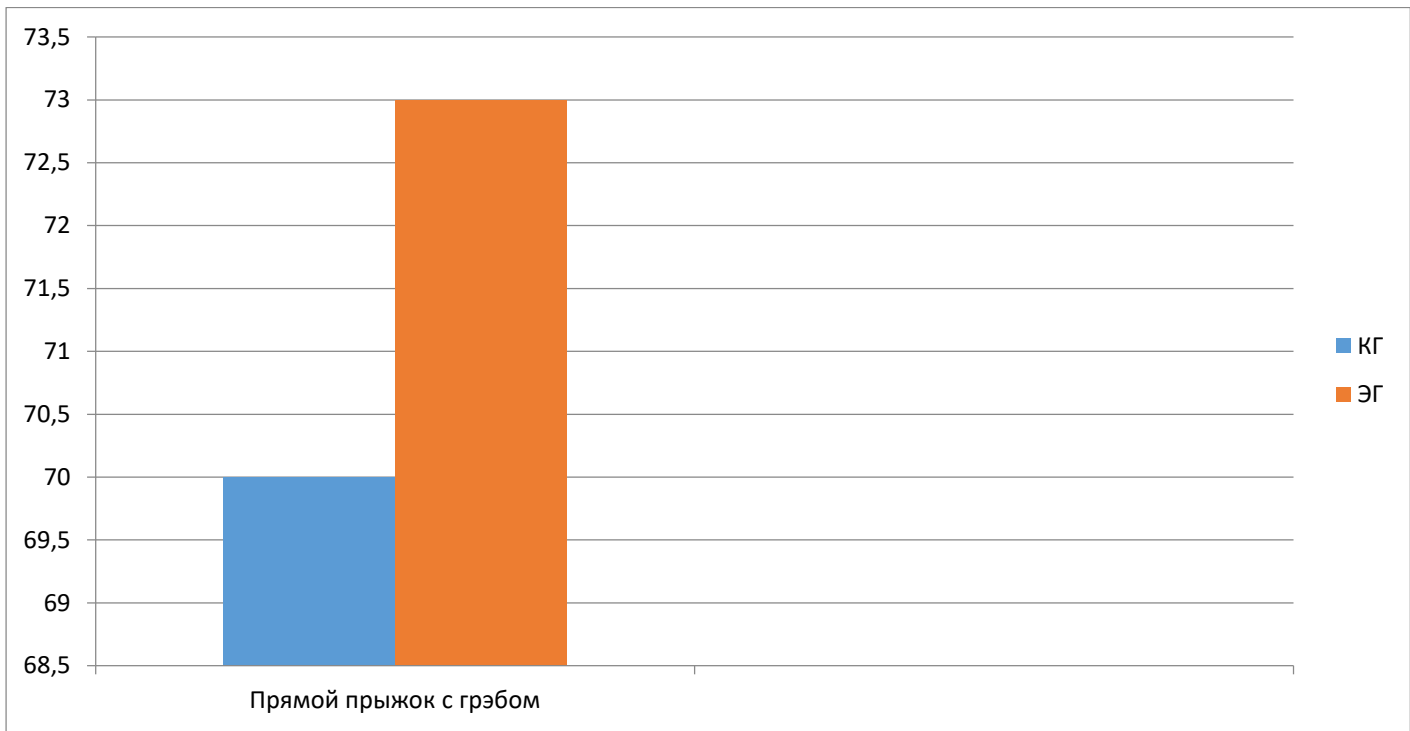


Рисунок 3. Исходные данные показателей упражнения «Прямой прыжок с грэбом» в контрольной и экспериментальной группах

Результаты тестов упражнений «Fs/Bs 180» и «Sw fs/Bs 180» показывают, что контрольная группа в первом случае имеет результат ниже на 6%, чем экспериментальная, во втором случае – спортсмены ЭГ выполнили тестирование выше на 1% (рис. 4). Показатели Fs/Bs 180 имеют статистическую достоверность по t-критерию Стьюдента, равном 2,37 ($p < 0,05$), Fs/Bs 180 в обратной стойке – статистическую недостоверность, при $t = 0,59$ ($p > 0,05$).

Результаты тестов упражнений «Fs/Bs 360» и «Sw fs/Bs 360» показывают, что контрольная группа в первом случае имеет результат выше на 1%, чем экспериментальная, во втором случае – выполнили тестирование хуже на 5% (рис.5). Показатели упражнений имеют статистическую недостоверность по t-критерию, при $t = 0,65$ и $t = 1,5$, соответственно ($p > 0,05$).

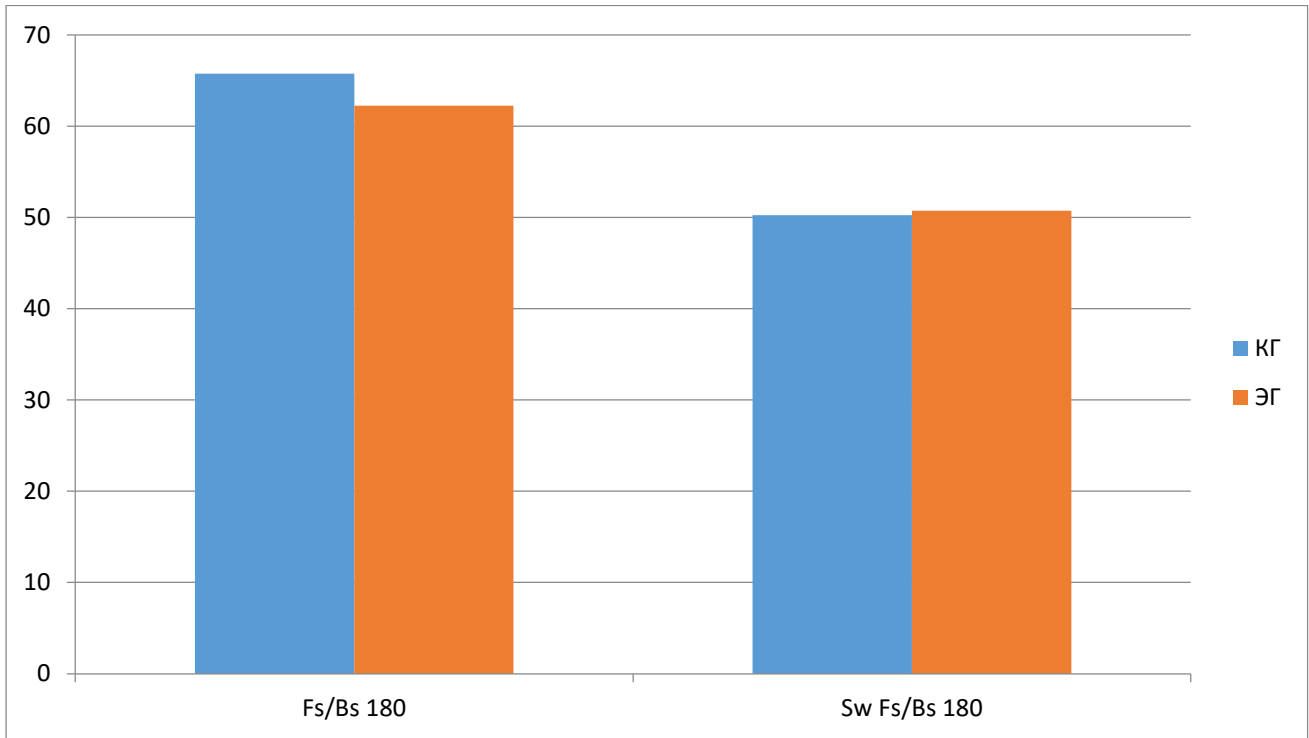


Рисунок 4. Исходные данные показателей упражнений «Fs/Bs 180» и «Sw fs/Bs 180» в контрольной и экспериментальной группах

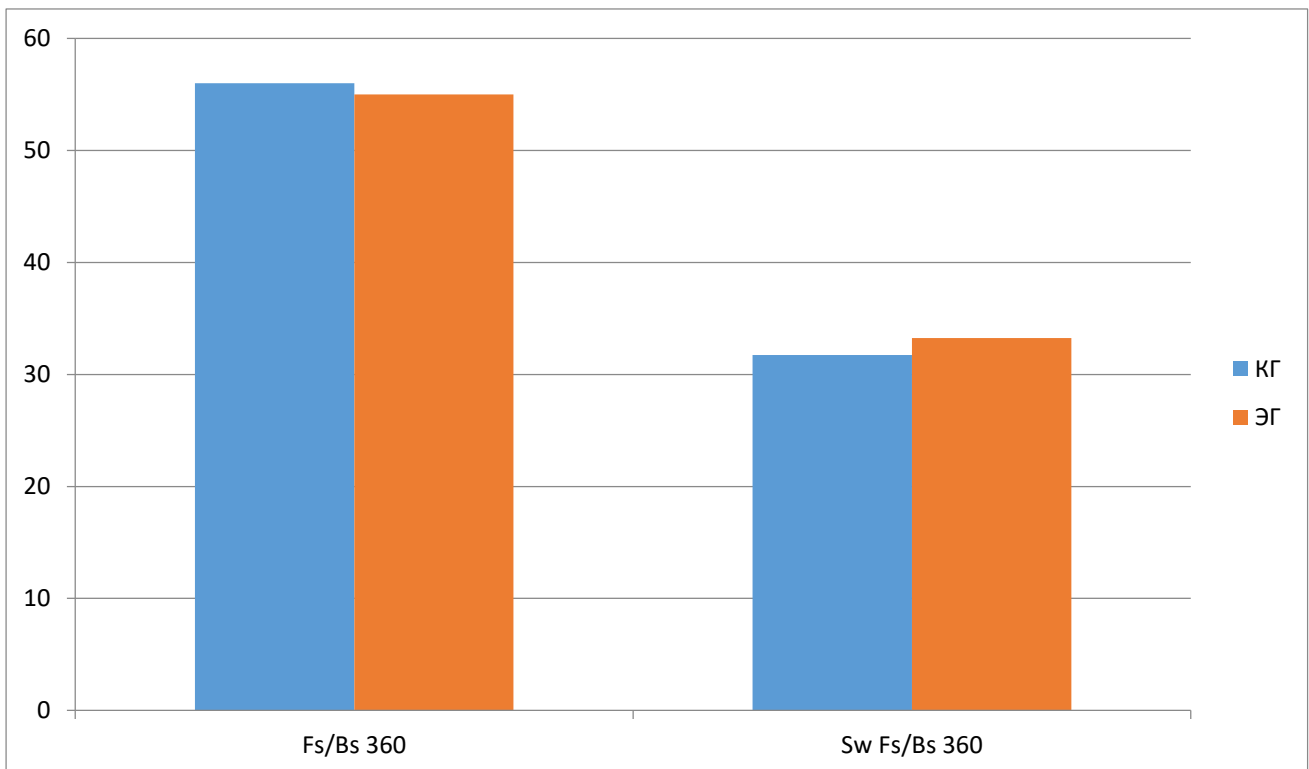


Рисунок 5. Исходные данные показателей упражнений «Fs/Bs 360» и «Sw fs/Bs 360» в контрольной и экспериментальной группах

Тестирования по джиббингу проводились по двум упражнениям – «Fs/bs 50-50» и «Fs/bs boardslide». Результаты показали статистическую недостоверность при $t=0,19$

и $t=0,38$ ($p>0,05$). Здесь контрольная группа имеет показатели выше на 3% и 2%, соответственно, по отношению к экспериментальной группе (рис. 6).

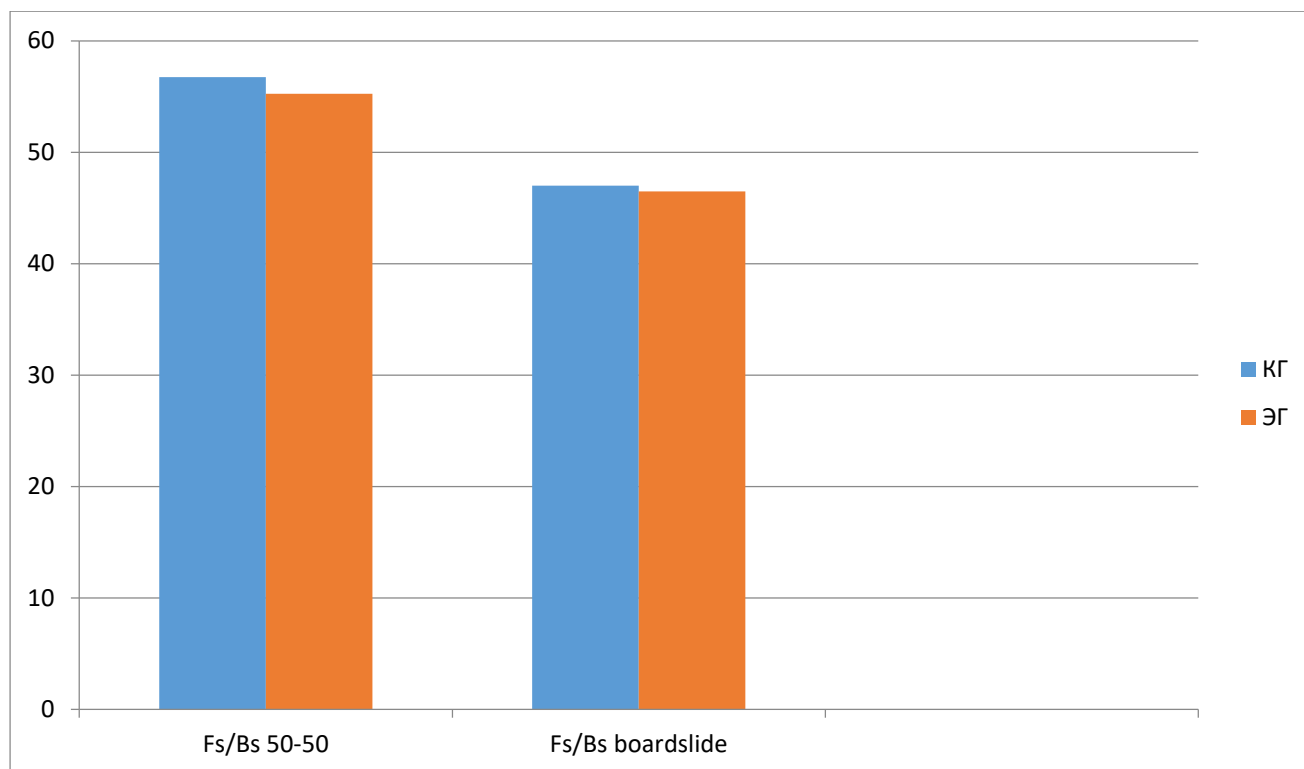


Рисунок 6. Исходные данные показателей упражнений «Fs/Bs 50-50» и «Fs/Bs boardslide» в контрольной и экспериментальной группах

Исходя из результатов первичного тестирования можно сказать, что группы имеют практически одинаковый уровень во всех упражнениях с разницей 1-6 %. По t-критерию Стьюдента все тесты имеют статистическую недостоверность, кроме сопряженных поворотов среднего радиуса, прямых прыжков с грэбом, и Fs/Bs 180.

Далее в декабре 2022 года были проведено контрольное тестирование по специально-технической подготовке сноубордистов. Данные представлены в таблице 11 и рисунках ниже.

Таблица 11

Данные исходных и контрольных тестирований в контрольной и экспериментальной группах

№	Тестирование	КГ	ЭГ	t	p	КГ	ЭГ	t	p
		НЭ				КЭ			
Техника катания									
1.	Сопряженные повороты среднего радиуса	70,7±1,94	67,5±1,2	2,39	p<0,05	68,5±1,19	75,0±0,97	4,25	p<0,05
2.	Сопряженные повороты среднего радиуса в стойке switch	66,0±0,86	64,7±0,86	1,03	p>0,05	66,0±0,86	72,0±0,75	5,26	p<0,05
Прыжки с трамплина 6-8 метров									
3.	Прямой прыжок с грэбом	70,0±0,54	73,0±1,08	2,47	p<0,05	72,2±0,43	77,0±1,08	3,51	p<0,05
4.	Fs/Bs 180	65,7±1,2	62,2±0,86	2,37	p<0,05	59,5±0,54	70,7±0,65	13,23	p<0,05
5.	Sw fs/Bs 180	50,2±0,54	50,7±0,65	0,59	p>0,05	51,7±0,22	62,7±0,43	22,77	p<0,05
6.	Fs/Bs 360	56,0±1,19	55,0±0,97	0,65	p>0,05	55,5±1,19	64,2±0,86	5,96	p<0,05
7.	Sw fs/bs 360	31,7±0,76	33,2±0,65	1,5	p>0,05	32,2±0,65	41,5±0,32	1,77	p>0,05
Джиббинг									
8.	Fs/bs 50-50	56,7±1,62	55,2±2,06	0,19	p>0,05	58,2±1,3	65,0±1,51	3,39	p<0,05
9.	Fs/bs board slide	47,0±0,86	46,5±0,97	0,38	p>0,05	44,7±1,51	57,5±0,97	3,92	p<0,05

*КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, НЭ – начало эксперимента, КЭ – конец эксперимента

По результатам контрольного теста экспериментальная группа стабильно показывала лучший результат по сравнению с контрольной группой. Визуальный анализ прохождения испытаний участниками эксперимента позволил выделить спортсменов экспериментальной группы, как наиболее качественно и гармонично отрабатывающих технику поворота, чувствующих физику движения. Участникам

контрольной группы задание давалось с определенной сложностью. В их движении присутствовала напряженность, скованность, нечеткий контроль над действиями тела.

Опираясь на данные таблиц и графиков можно увидеть, что экспериментальная группа имеет меньшую вариабельность данных на контрольной тренировке. Это дает понять, что движения тела, выбранная траектория поворота у всех спортсменов экспериментальной группы были более грамотно поставлены, что позволяет говорить о лучшем уровне технической подготовленности экспериментальной группы.

Полученные результаты представлены далее на рисунках 7-15.

Контрольный тест упражнения «Сопряженные повороты среднего радиуса» показывает, что контрольная группа практически сохранила показатели на прежнем же уровне (результат на 3% ниже после периода межсезонья). А экспериментальная группа увеличила результаты на 11%, благодаря использованию щеточного синтетического покрытия «Snowplast» (рис. 7). Данные статистического анализа подтверждают достоверную значимость различий при $t=4,25$ ($p<0,05$).

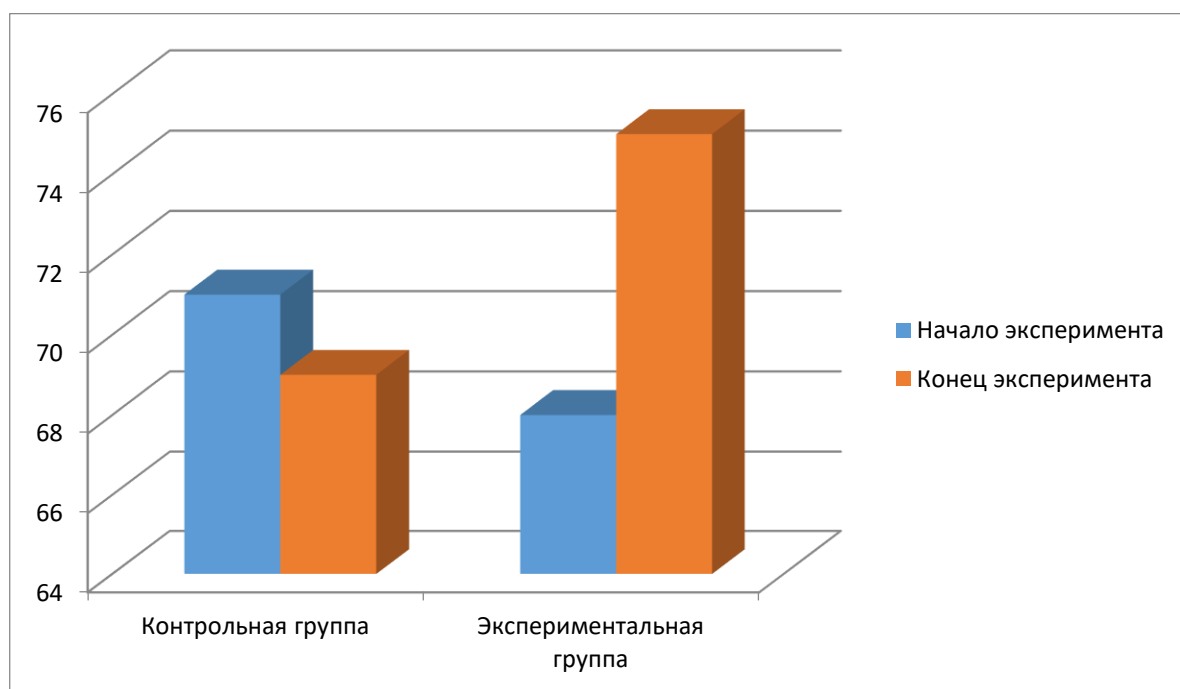


Рисунок 7. Динамика результатов тестирования упражнения «Сопряженные повороты среднего радиуса»

Контрольные тестирования упражнения «Сопряженные повороты среднего радиуса в стойке switch» показали, что контрольная группа сохранила результаты как

до, так и после эксперимента на одном уровне (66 баллов). В свою очередь, экспериментальная смогла увеличить показатели на 12 % (рис. 8). Одинаковые показатели КГ до и после эксперимента показывают статистическую недостоверность по t-критерию Стьюдента ($p > 0,05$), а в ЭГ – статистическую достоверность при $t = 5,26$ ($p < 0,05$).

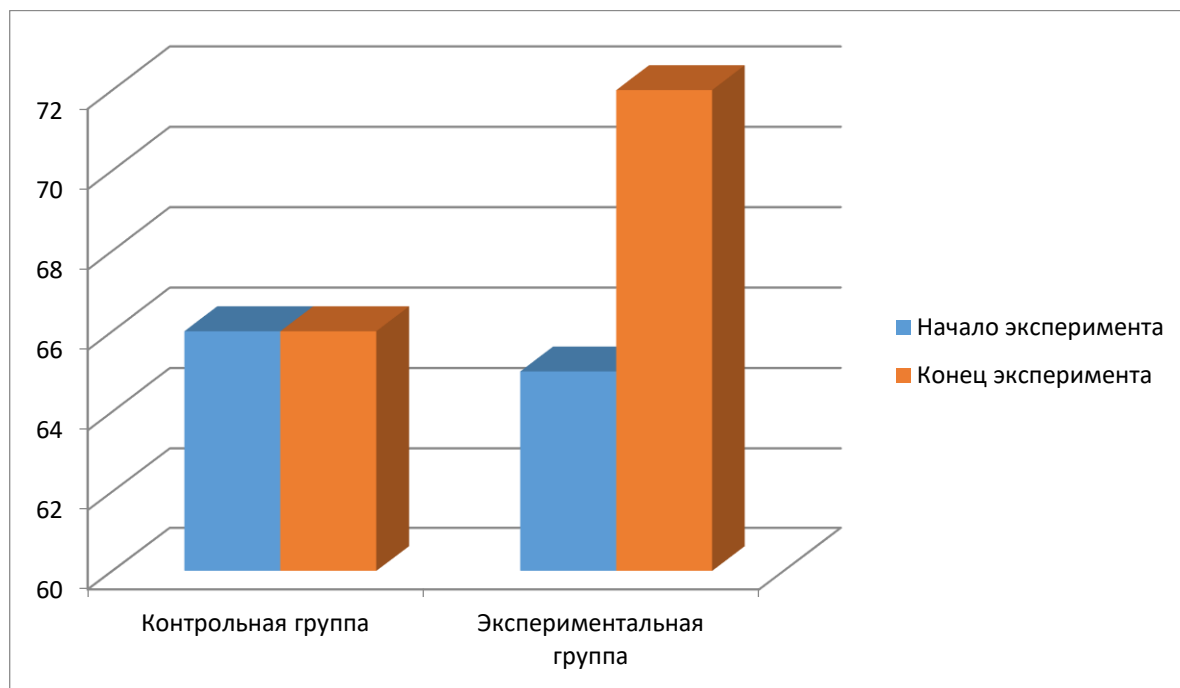


Рисунок 8. Динамика результатов тестирования упражнения «Сопряженные повороты среднего радиуса в стойке switch»

Контрольный тест по прямому прыжку с грэбом с трамплина показал, что группы сохранили свои результаты, ненамного их увеличив – на 1,5% и 5% соответственно (рис. 9). Более положительная динамика прослеживается в экспериментальной группе благодаря внедрению в тренировочный процесс акробатической подготовки с доской для батута, имитирующей реальные условия. Результат демонстрирует достоверно лучший результат, и показывает эффективность применяемой экспериментальной методики в овладении этим элементом ($t = 3,5$ при $p < 0,05$).



Рисунок 9. Динамика результатов тестирования упражнения «Прямой прыжок с грэбом»

Анализируя результаты контрольного теста в упражнении Fs/Bs 180, мы видим негативную тенденцию к снижению показателей в контрольной группе на 10%, а в экспериментальной группе наоборот, тенденцию к увеличению показателей освоения элемента на 15% (рис. 10). Результаты контрольного тестирования являются статистически достоверными по t-критерию Стьюдента при $t=13,23$ ($p<0,05$).

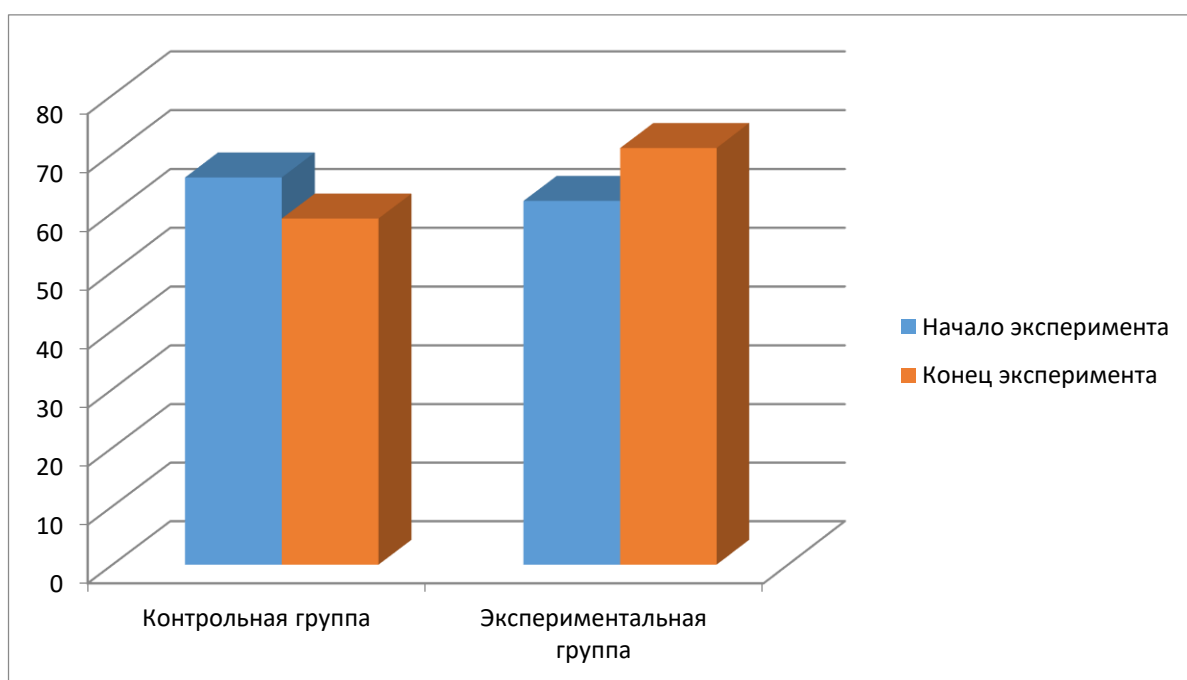


Рисунок 10. Динамика результатов тестирования упражнения «Fs/Bs 180»

На представленном ниже рисунке (рис. 11) отображены результаты контрольного теста упражнения «Sw fs/Bs 180». Контрольная группа улучшила результаты на 4%, экспериментальная группа – на 23%. Здесь мы видим значимые изменения, при статистически достоверном уровне различия результатов, у испытуемых при $t=22,7$ ($p<0,05$).

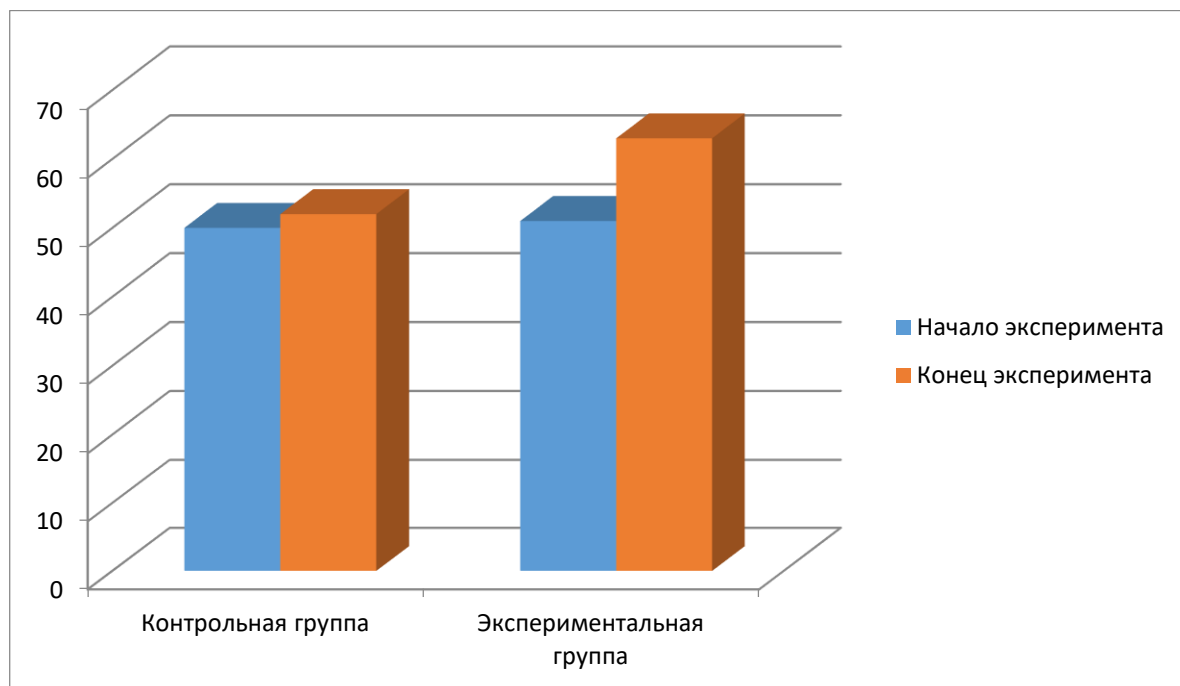


Рисунок 11. Динамика результатов тестирования упражнения «Sw fs/Bs 180»

Контрольный тест упражнения Fs/Bs 360 показал ухудшение результата контрольной группы на 3%, в то время как экспериментальная группа смогла его улучшить на 16% (рис. 12). Данные статистического анализа подтверждают достоверную значимость различий ($t=5,96$).

Контрольный тест упражнения Sw fs/bs 360 с трамплина 6-8 метров показал, что спортсмены контрольной группы почти сохранили результаты прошлого тестирования, уменьшив показатель всего на 3%, а экспериментальная группа, успев набрать техническую форму – увеличила свой результат на 24% (рис. 13). Однако, статистический анализ данных не показал достоверных различий при $t=1,77$ ($p>0,05$).



Рисунок 12. Динамика результатов тестирования упражнения «Fs/Bs 360»

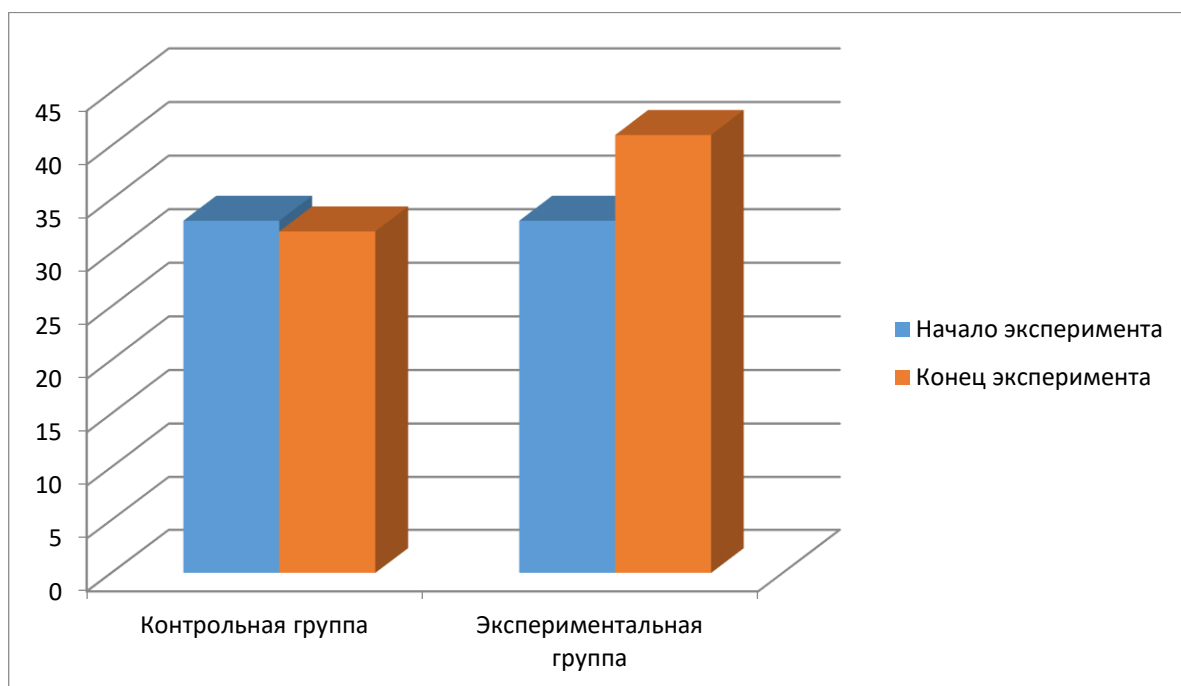


Рисунок 13. Динамика результатов тестирования упражнения «Sw fs/bS 360»

Контрольное тестирование упражнения Fs/bS 50-50 показало, спортсмены обеих групп улучшили свои результаты, однако экспериментальная группа выполнила тест достоверно лучше (рис. 14). Так, контрольная группа увеличила показатель на 2%, а экспериментальная – на 18%. Улучшение результативности в группах являются достоверными при $t=3,39$ ($p<0,05$).



Рисунок 14. Динамика результатов тестирования упражнения «Fs/bs 50-50»

Контрольное тестирование упражнения «Fs/bs boardslide» показало, что использование синтетического щеточного покрытия «Snowplast» для катания в бесснежный период позволило достоверно улучшить свой результат экспериментальной группе (на 26% от уровня первичного тестирования в начале эксперимента). Контрольная группа, в свою очередь, не имея возможности заниматься в межсезонье, ухудшила показатели на 6%.

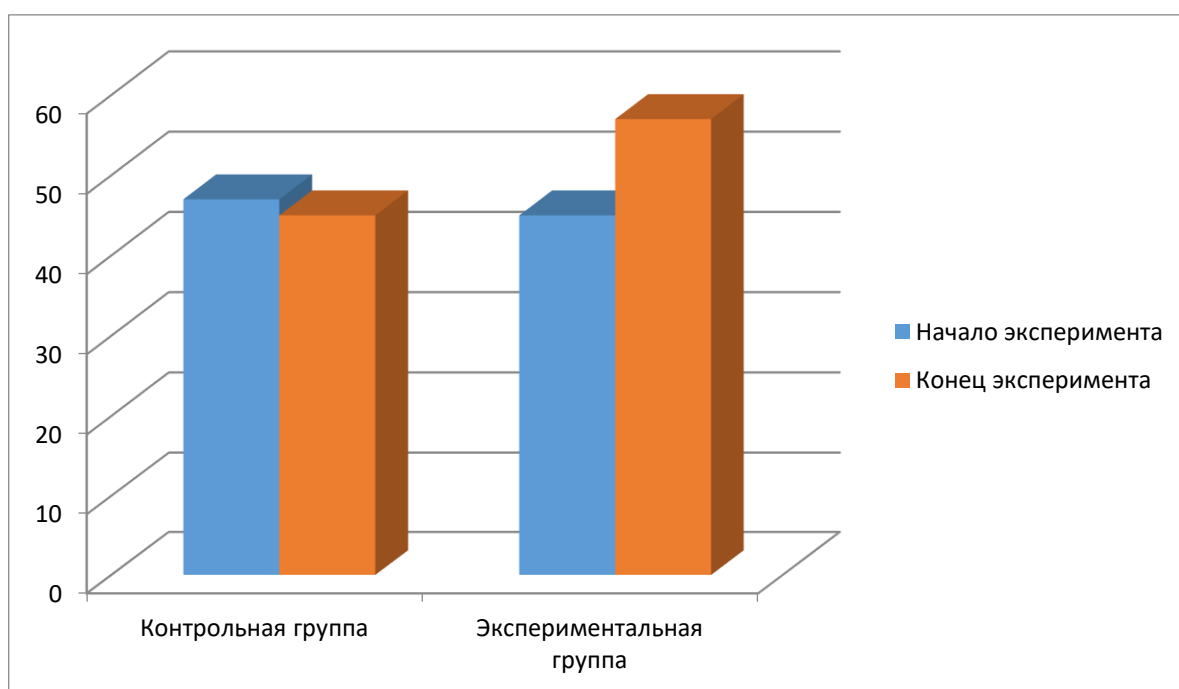


Рисунок 15. Динамика результатов тестирования упражнения «Fs/bs board slide»

Подводя итоги, можно сказать, что эффективность разработанного комплекса для спортсменов-сноубордистов 10-12 лет путем внедрения в учебно-тренировочный процесс новых средств и методов для развития технической подготовки проверена и доказана в ходе педагогического эксперимента, в котором приняли участие 20 детей, и по его окончанию зафиксировано значительное улучшение результатов в экспериментальной группе.

Доказательством эффективности проведенных тестов явились высокие результаты спортсменов группы на Всероссийских соревнованиях по сноуборду, а также межрегиональных соревнованиях. Спортсменами экспериментальной группы были выполнены нормативы первого и второго разрядов в соответствии с нормами Единой всероссийской классификации по виду спорта «сноуборд» (Приложение 1).

ВЫВОДЫ

1. В настоящее время появляются новые научные разработки по теории и методологии подготовки спортсменов-сноубордистов на разных этапах спортивной подготовки. Тем не менее, имеющаяся база недостаточно проработана с точки зрения, как описания техники выполнения акробатических элементов (соревновательной программы), так и оптимизации учебно-тренировочного процесса в целом, для воспитания и становления конкурентоспособных спортсменов. Необходимость дальнейших исследований, обработки информации и составления специальной литературы и методических пособий неизбежна, исходя из понимания уровня развития сноубординга как вида спорта в нашей стране и системных проблем – таких как развитие спортивных резервов, организация и проведение соревнований, отсутствие инфраструктуры и специалистов.

2. Анализ технической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп выявил следующие отстающие элементы техники катания: катание и трюкообразующие элементы в обратной стойке, пространственное ощущение спортсмена во время исполнения элемента, контроль сноуборда в зависимости от внешних условий и задач спортсмена.

3. Разработка комплекса специализированных средств и методов, направленных на развитие технической подготовленности тренировочной группы первого года обучения по виду спорта «сноуборд» в условиях ГАУ ТО «Центр спорта и отдыха «Воронинские горки», обусловлена необходимостью эффективного учебно-тренировочного процесса в связи с непродолжительным спортивным сезоном, слаборазвитой инфраструктурой и недостаточным временем вкатывания спортсменов перед соревновательным сезоном. Применение экспериментальной методики позволило решить задачи по освоению технической составляющей в подготовительный период и освоению основных базовых трюков, из которых составляется соревновательная программа.

4. Эффективность применяемого комплекса упражнений на повышение уровня технической подготовленности и спортивной результативности сноубордистов 10-12 лет доказана увеличением результативности спортсменов.

Результаты педагогического эксперимента показывают, что использование экспериментального комплекса упражнений для повышения технической подготовленности сноубордистов 10-12 лет в подготовительном периоде поспособствовало значительному приросту результативности. Так, при исходных показателях физической подготовленности спортсменов в контрольной и экспериментальной группах по завершению педагогического эксперимента результаты 8 тестов из 9 достоверно улучшились ($p < 0,05$).

Единственным показателем, где статистический анализ не показал достоверных различий, является элемент «Sw fs/bs 360» при $t=1,77$ ($p > 0,05$). Это достаточно сложный в освоении элемент представляет собой прыжок с трамплина с разворотом на 360° вокруг себя, из обратной, неудобной стойки, приземление также осуществляется в неудобную стойку. Это обусловлено как возрастными особенностями испытуемых, а также недостаточным количеством тренировочных часов для освоения навыков катания в обратной стойке. Данный показатель при дальнейшем стабильном тренировочном процессе катания в обратной стойке гарантирует положительную динамику.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 328 с.
2. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры.- 2003. – № 4. – С.12-13.
3. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры – 2001. – № 6. С. 9 – 10.
4. Безродная Н.С., Пилюк Н.Н. Факторы и средства предсоревновательной готовности акробатов высокой квалификации // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды НИИ проблем физической культуры и спорта. Т. 7. - Краснодар, 2004. - С. 19-24.
5. Белокопытова Ж. Содержание и структура программы развития координационных способностей у девочек 10-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Белокопытова Ж., Лаврентьева В., Кожевникова Л. // Физическое воспитание студентов. - 2010. - N 3. - С. 3-8.
6. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А.Бернштейн. М.: Наука, 1990. - С. 373-392.
7. Блинов Н.Г., Игишева Л.Н. Практикум по психофизиологической диагностике. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 128 с.
8. Ботяев В. Исследование вариативности развития координационных способностей у спортсменов различных специализаций, возраста и квалификации /В. Ботяев // Наука в олимп. спорте, 2012. – № 1. – С. 68–73.
9. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник /А.А. Васильков.– Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с.
10. Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф. дис.... докт. пед. наук: 13.00.04 / Верхошанский Юрий Витальевич - М., 1973. - 29 с.

11. Гавердовский Ю.К. Совершенствование техники движений и специальной технической подготовки как основа высших достижений в современной спортивной гимнастике / Ю.К. Гавердовский. // Наука в олимпийском спорте. - 2012 - № 1. - С. 7-26.
12. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: учеб. для ИФК / Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - С. 230-238.
13. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений / Ю.К. Гавердовский. - М.: Терра-Спорт, - 2002. - 512 с.
14. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. Культ / А.А.Гужаловский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с.
15. Гурьев, С.В. Технологии физического воспитания: монография / С.В. Гурьев. – М.: РУСАЙНС, 2017. – 132 с.
16. Ендропов О.В. Методические и прикладные аспекты подготовки специалистов физической культуры / Додонова Л.П., Беляев В.В., Загоруйко А.А.// Учебное пособие – Новосибирск, 2001.-260 с.
17. Жубер Ж. Горные лыжи: техника и мастерство / Ж. Жубер. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 435с.
18. Жубер Ж. Современный горнолыжный спорт / Ж. Жубер, Ж. Вюарне – М.: Физкультура и спорт, 1959, - 68 с.
19. Лукьяненко В.П. Развитие силовых возможностей человека как базовая основа для реализации координационных способностей / Лукьяненко В.П., Бажаев А.З., Хежев А.А. - Теория и практика физической культуры. 2007, № 6, с. 52-53.
20. Лукашкова И.Л. Методика обучения технике гимнастических упражнений с использованием информационно-биомеханических моделей / И.Л. Лукашкова // Вектор науки ТГУ. - 2012 - № 1 (8). - С 200-202.
21. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – С. 45–58.
22. Марков К.К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочных и соревновательных процессах: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04 / Марков Константин Константинович - М.: РГУФК, 2001. - 48 с.

23. Марков К.К. Современные направления совершенствования методик обучения двигательным действиям в спорте / К.К. Марков, О.О. Николаева // *Фундаментальные исследования*, - 2012. № 6-1. С. 34-38.
24. Марищук, В.Л. Методы психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук; сост. И.П. Волков // *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов.*—СПб., 2002. – С. 279–288.
25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев // *Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений.* 3-е изд. СПб.: Лань, 2003. - 160 с.
26. Менхин Ю.В. К проблеме понимания и формирования двигательного навыка / Ю.В. Менхин // *Теория и практика физической культуры.* 2007. - № 2. - С. 12-17.
27. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) / Ольга Никифоровна Московченко: автореф. дис. д-ра. пед. наук. Москва, РГУФКСиТ, 2008. - 59 с.
28. Московченко, О.Н. Методические подходы к оптимизации тренировочных нагрузок у спортсменов /О.Н Московченко // *Физическая культура и спорт в системе образования: Материалы XI Всерос. Науч.-практ. конф. Красноярск 17-19 апреля 2009.* Под ред. К.П. Базарина. – Красноярск: ИПК СФУ, 2009. – С. 283-288.
29. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: Методические рекомендации / Н.А. Овчинникова. - Киев: 1991, - 26 с.
30. Пилюк Н.Н. Построение и реализация системы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации: автореф. дис. . д-ра пед. наук: 13.00.04 / Пилюк Николай Николаевич. - Краснодар, 2000. - 52 с.
31. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
32. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов - М.: Советский спорт, 2010, - 310 с.


33. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.; Кн. 2. – 2015. – 752 с.
34. Руденик В.В. Основы спортивной тренировки: тексты лекций / В.В. Руденик. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 94 с.
35. Сидоров Л.К. . Основы спортивной подготовки / Л.К. Сидоров : Учебное пособие.- Красноярск, 2003. С.48.
36. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная/ Солодков А.С., Сологуб Е.Б. // Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
37. Терехина Р.Н. Каскадный способ выполнения упражнений на брусьях разной высоты / Р.Н. Терехина // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. Вып. 21. - СПб, 2006. - С. 69-72.
38. Тихонов В.Н. Геометрия масс тела спортсмена и оптимизация его технической подготовки в видах спорта с заданной кинематикой: автореф. дис.... докт. пед. наук: 13.00.04 / Тихонов Виктор Николаевич. - Майкоп. - 2004. - 50 с.
39. Туманян Г. С. Спортивная борьба. Теория, методика, организация тренировки / Г. С. Туманян // Советский спорт. М., 2000. – 384 с.
40. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов./ В.П. Филин. – М.; Физкультура и спорт, 1974. – 174с.
41. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта сноуборд.
42. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2000. - 480с.
43. Ченегин В.М. Биологические основы тренировок в сложнокоординационных видах спорта: учеб. пособие / В.М. Ченегин, А.А. Герасимова, С.М. Погудин. - Чайковский, 1994. - 72 с.
44. Шульгин С.М. Хаф-пайп. Вращения. Амплитуда. Техника / Шульгин С.М. // Экстремальный спорт. 2005, № 8, с. 34 – 42.
45. Alexander Rottmann . Snowboarding Freestyle Tricks, Skills and Techniques / Alexander Rottmann , Nici Pederzoli. - London, United Kingdom: Bloomsbury Publishing PLC ,2010. – 160 p.

46. История развития сноубординга как самостоятельного вида спорта/ FGSSR [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fgssr.ru/board_istoriya.aspx(27.04.2023)
47. Hannah Teter. Mastering Snowboarding / Hannah Teter, Nawnya Schults. - Champaign, United States: Human Kinetics Publishers, 2012. – 216 p.
48. Jim Smith. The Art of Snowboarding : Kickers, Carving, Half-pipe, and More / Jim Smith. - New York, United States: Ragged Mountain Press. 2006. – 192 p.
49. John McMullen. Snowboarding / John McMullen. - Old Saybrook, United States: Globe pequot press ,2001. – 80 p.
50. Liam Gallagher. Snowboarding : Learning to Ride from All-mountain to Park / Liam Gallagher. - Seattle, United States: Mountaineers Books, 2009. – 208p.
51. Raczek J. Antropomotoryka / J. Raczek. – Warszawa: PZWL, 2010. – 337 p.
52. Sadowski J. Koordynacyjne zdolności motoryczne i umiejętności techniczne koszykarzy / J. Sadowski, P. Wołosz, J. Zieliński // Biała Podlaska: WWFiS, 2012. – 170 p.
53. Maas VF. Uczenie się przez zmysły. Warszawa: WSIP; 1998. P. 15–60.
54. Petrin ski W. Uczenie się ruchów. Teoria Bernsteina. Współczesne teorie uczenia się ruchów i sterowania nimi przez człowieka. Katowice: Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfanteo; 2008. P. 195–202.


ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Протоколы официальных соревнований



Всероссийские соревнования по сноуборду "Памяти Полныи Петровича"
СПФЦ "Горский", г. Новосибирск, Новосибирская область
2 марта 2023 г.
ОФИЦИАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
Юноши (2009-2010 г.р.), "Биг-эйр", № ЕКП 2859



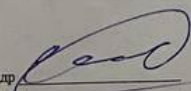
Организаторы:		МФКиС НСО, РО в НСО ООО "Федерация сноуборда Россия", ГАУ НСО "СШОР по сноуборду"				Информация о трассе						
Жюри:		Фамилия, имя	Судейская категория	Регион	Название трассы: "Биг-эйр" № 1							
Тех. делегат:	Благовидов Антон	БК	Новосибирская область	Длина стола:	5 м.							
Главный судья:	Перлов Александр	БК	Новосибирская область	Высота:	1 м.							
Гл. секретарь:	Науменко Людмила	2	Новосибирская область	Травит:	5 м.							
Ст. тех. судья:	И Мен Жак	3	Новосибирская область	Угол приземления:	28°							
Тех. судья 1:	Варварина Артём	3	Новосибирская область	Время квалификации:	11:50							
Тех. судья 2:	Горшенина Анастасия	3	Новосибирская область	Время финала:	13:00							
Тех. судья 3:	Расюк Павел	2	Новосибирская область	Погода:	Пасмурно							
Судья на старте:	Ларионов Андрей	2	Новосибирская область	Температура:	-4°							
				Ветер:	9 м/с							


Место	Старт. №	Фамилия, имя	Год рождения	Разряд/звание	Субъект РФ	RUN	J1	J2	J3	Score	J1	Total	Вып. Разряд
Финал													
1	4	Максимов Арсений	2009	I	Красноярский край	RUN 1	80	80	78	79,33	A	179,33	I
						RUN 2	85	85	85	85,00	B		
						RUN 3	100	100	100	100,00	B		
2	1	Карепин Артём	2009	II	Мурманская область	RUN 1	20	18	18	18,67	A	98,33	I
						RUN 2	63	64	64	63,67	A		
						RUN 3	35	33	36	34,67	B		
3	13	Городец Максим	2009	III	Тюменская область	RUN 1	55	57	57	56,33	A	97,67	II
						RUN 2	5	5	5	5,00	B		
						RUN 3	42	42	40	41,33	B		
4	18	Спирин Максим	2010	б/р	Новосибирская область	RUN 1	10	10	10	10,00	A	82,00	II
						RUN 2	43	45	43	43,67	A		
						RUN 3	40	40	35	38,33	B		
5	5	Набойченко Данила	2009	I	Красноярский край	RUN 1	52	54	49	51,67	A	77,00	II
						RUN 2	25	25	26	25,33	B		
						RUN 3			JNS		B		
6	37	Евмененко Игорь	2010	б/р	Новосибирская область	RUN 1	50	50	50	50,00	A	75,67	II
						RUN 2	24	23	25	24,00	B		
						RUN 3	26	24	27	25,67	B		
7	31	Иванов Валентин	2009	I	Новосибирская область	RUN 1	33	32	33	32,67	A	55,67	III
						RUN 2	8	8	8	8,00	B		
						RUN 3	23	22	24	23,00	B		
8	36	Ярошевич Никита	2009	III	Новосибирская область	RUN 1	27	26	30	27,67	A	39,67	III
						RUN 2	12	12	12	12,00	B		
						RUN 3			JNS		B		

Квалификация													
Место	Старт. №	Фамилия, имя	Год рождения	Разряд/звание	Субъект РФ	RUN	J1	J2	J3	Score	Best score	Вып. Разряд	
9	14	Шабанов Данил	2009	I	Тюменская область	RUN 1	25	25	25	25,00	54,33	III	
						RUN 2	51	55	57	54,33			
10	38	Саражин Макар	2010	б/р	Новосибирская область	RUN 1	50	55	53	52,67	52,67	III	
						RUN 2	29	31	30	30,00			
11	34	Петров Егор	2009	б/р	Новосибирская область	RUN 1	48	51	50	49,67	49,67		
						RUN 2	22	22	22	22,00			
12	29	Богатиков Александр	2009	I	Новосибирская область	RUN 1	46	53	44	47,67	47,67		
						RUN 2	44	50	43	45,67			
13	19	Мовчан Андрей	2009	б/р	Новосибирская область	RUN 1	40	44	41	41,67	44,67		
						RUN 2	45	47	42	44,67			
14	9	Лапшинов Павел	2009	II	г. Санкт-Петербург	RUN 1	41	41	45	42,33	42,33		
						RUN 2	16	16	16	16,00			
15	20	Мовчан Дмитрий	2009	б/р	Новосибирская область	RUN 1	18	17	21	18,67	42,00		
						RUN 2	43	46	37	42,00			
16	28	Андреев Арсений	2009	III	Новосибирская область	RUN 1	15	15	15	15,00	38,67		
						RUN 2	38	40	38	38,67			
17	26	Роговик Макар	2009	II	Новосибирская область	RUN 1	32	34	33	33,00	37,67		
						RUN 2	34	39	40	37,67			
18	7	Смирнов Арсений	2010	III	г. Санкт-Петербург	RUN 1	36	40	36	37,33	37,33		
						RUN 2	23	24	24	23,67			
19	39	Кураколов Иван	2009	б/р	Новосибирская область	RUN 1	27	26	26	26,33	37,00		
						RUN 2	37	41	33	37,00			
20	35	Чупин Тимофей	2009	б/р	Новосибирская область	RUN 1	33	38	31	34,00	34,00		
						RUN 2	23	23	23	23,00			
21	10	Султанов Эмиль	2010	I	г. Санкт-Петербург	RUN 1	30	30	32	30,67	30,67		
						RUN 2	21	21	21	21,00			
22	12	Янин Владимир	2010	I	Тюменская область	RUN 1	32	29	28	29,67	29,67		
						RUN 2	7	7	7	7,00			
23	8	Злотников Егор	2010	I	г. Санкт-Петербург	RUN 1	20	20	20	20,00	20,00		
						RUN 2	0	0	0	0,00			
24	11	Назаренко Ефим	2009	I	Тюменская область	RUN 1	10	10	10	10,00	14,00		
						RUN 2	14	14	14	14,00			


Не стартовали				
Старт. №	Фамилия, имя	Год рождения	Разряд/звание	Субъект РФ
32	Кузьмин Тимофей	2010	б/р	Новосибирская область

Главный судья
Перлов Александр





Главный секретарь
Науменко Людмила



ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СНОУБОРДУ (2022-2023)

Пр. Февральский, 9, г. Тюмень, Тюменская область, Россия 14-17.03.2023

БИГ-ЭЙР № ЕКП 20737

юноши 2010-2011 г.р.

ИТОГОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Организаторы:

Жюри:	Фамилия, имя	Судкат	Регон
Тех. делегат	Молчанов Дмитрий	ВК	Свердловская обл.
Главный Судья	Козлов Алексей	1	Тюменская обл.
Глова. Секретарь	Ситдикова Ксения	3	Тюменская обл.
Начальник трассы	Коробкин Михаил	1	Свердловская обл.
Ст. тех. Судья	Мазитов Камилль	ВК	Удмуртская Республика
Тех. Судья 1	Козлов Алексей	2	Тюменская обл.
Тех. Судья 2	Жагорин Андрей	3	Свердловская обл.
Тех. Судья 3	Згинник Дмитрий	3	Тюменская обл.
Судья на старте	Колесников Дмитрий	3	Тюменская обл.

Технические характеристики трассы:

Транзит: 8 м
 Высота трамплина: 2 м
 Стол: 12 м
 Угол приземления: 28°
 Угол вылета: 28°
 Длина приземления: 20 м

Время финиша: 9.45
 Температура: -4
 Ветер: 4 м/с

Место	Старт. №	ФИ	Разряд/ звание	Год рожд.	Суб. РФ	С1	С2	С3	Итого	С1	С2	С3	Итого	С1	С2	С3	Итого	2-лучш из 3	вып. разряд		
1	43	Шипилов Максим	2	2011	Свердловская обл., Каменск-Уральский	33,00	39,00	42,00	38,00	42,00	45,00	47,00	44,67	40,00	42,00	44,00	42,00	42,00	86,67	1	
2	56	Янин Владимир	2	2010	Тюменская обл., Тюмень	37,00	35,00	43,00	38,33	36,00	39,00	39,00	38,00	44,00	40,00	40,00	43,00	42,33	80,67	1	
3	49	Верховин Марк	3	2010	Свердловская обл., Екатеринбург	28,00	30,00	25,00	27,67	27,00	21,00	21,00	23,00	40,00	38,00	43,00	40,33	68,00	2		
4	45	Коломеец Павел	б/р	2011	Свердловская обл., Екатеринбург	32,00	40,00	39,00	37,00	18,00	11,00	15,00	14,67	23,00	19,00	21,67	19,00	21,67	58,67	2	
5	59	Мальшенко Николай	1 ю	2010	Тюменская обл., Тюмень	19,00	19,00	16,00	18,00	15,00	9,00	12,00	12,00	41,00	32,00	41,00	32,00	41,00	38,00	56,00	2
6	55	Титов Артем	б/р	2011	Свердловская обл., Каменск-Уральский	20,00	17,00	19,00	18,67	21,00	17,00	15,00	17,67	24,00	25,00	23,00	24,00	25,00	42,67	2	

КВАЛИФИКАЦИЯ

Место	Старт. №	ФИ	Разряд/ звание	Год рожд.	Суб. РФ	J1	J2	J3	Total	J1	J2	J3	Total	Best of 2	вып. разряд
1	43	Шипилов Максим	2	2011	Свердловская обл., Каменск-Уральский	22,00	18,00	19,00	19,67	40,00	43,00	58,00	47,00	47,00	1
2	56	Янин Владимир	2	2010	Тюменская обл., Тюмень	37,00	41,00	43,00	40,33	39,00	38,00	51,00	42,67	42,67	1
3	59	Мальшенко Николай	1 ю	2010	Тюменская обл., Тюмень	23,00	15,00	15,00	17,67	38,00	40,00	49,00	42,33	42,33	2
4	49	Верховин Марк	3	2010	Свердловская обл., Екатеринбург	35,00	33,00	43,00	37,00	36,00	35,00	29,00	33,33	37,00	2
5	45	Коломеец Павел	б/р	2011	Свердловская обл., Екатеринбург	19,00	22,00	17,00	19,33	32,00	41,00	37,00	36,67	36,67	2
6	55	Титов Артем	б/р	2011	Свердловская обл., Каменск-Уральский	24,00	25,00	28,00	25,67	23,00	22,00	26,00	23,67	25,67	2
7	34	Лубини Дмитрий	б/р	2010	Свердловская обл., Екатеринбург	25,00	25,00	23,00	24,33	24,00	23,00	21,00	22,67	24,33	3
8	42	Обухов Богдан	3 ю	2010	ХМАО-Югра, Сургут	15,00	12,00	13,00	13,33	20,00	12,00	19,00	17,00	17,00	3
9	54	Устьяшев Никита	б/р	2010	Свердловская обл., Каменск-Уральский	10,00	8,00	7,00	8,33	19,00	12,00	19,00	16,67	16,67	3
10	36	Карпухин Семен	б/р	2010	Свердловская обл., Каменск-Уральский	8,00	9,00	3,00	6,67	14,00	13,00	17,00	14,67	14,67	3
11	46	Хабаров Илья	б/р	2011	Свердловская обл., Каменск-Уральский	12,00	11,00	9,00	10,67	8,00	10,00	11,00	9,67	10,67	3

Главный судья _____

Главный секретарь _____ Ситдикова Ксения



ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СНОУБОРДУ (2022-2023)

Пр. Февральский, 9, г. Тюмень, Тюменская область, Россия 14-17.03.2023



БИГ-ЭЙР № ЕКП 20737

юноши 2010-2011 г.р.

ИТОГОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



Организаторы:		ГАУ ТО ЦСО "Ворошицкие горки"		Технические характеристики трассы:																
Жюри:		Фамилия, имя	Сулкат	Регион																
Тех. делегат		Молчанов Дмитрий	ВК	Свердловская обл.																
Главный Судья		Козлов Алексей	1	Тюменская обл.																
Глав. Секретарь		Сигдикова Ксения	3	Тюменская обл.																
Начальник трассы		Коробкин Михаил	1	Свердловская обл.																
Ст. тех. Судья		Мазитов Камилл	ВК	Удмуртская Республика																
Тех. Судья 1		Козлов Алексей	2	Тюменская обл.																
Тех. Судья 2		Жагерин Андрей	3	Свердловская обл.																
Тех. Судья 3		Зининик Дмитрий	3	Тюменская обл.																
Судья на старте		Колесников Дмитрий	3	Тюменская обл.																
Место	Старт. №	Ф.И.О.	Год рож.	Разряд/звание	Суб. РФ	С1	С2	С3	Итого	С1	С2	С3	Итого	С1	С2	С3	Итого	2 лучш из 3	вып. разряд	
1	43	Шипилов Максим	2010	2	Свердловская обл., Каменск-Уральский	33,00	39,00	42,00	38,00	42,00	45,00	47,00	44,67	40,00	42,00	44,00	42,00	42,00	86,67	1
2	56	Янин Владимир	2010	2	Тюменская обл., Тюмень	37,00	35,00	43,00	38,33	36,00	39,00	39,00	38,00	44,00	40,00	40,00	43,00	42,33	80,67	1
3	49	Верхошин Марк	2010	3	Свердловская обл., Екатеринбург	28,00	30,00	25,00	27,67	27,00	21,00	21,00	23,00	40,00	38,00	43,00	40,00	40,33	68,00	2
4	45	Коломеец Павел	2011	б/р	Свердловская обл., Екатеринбург	32,00	40,00	39,00	37,00	18,00	11,00	15,00	14,67	23,00	23,00	19,00	21,67	58,67	2	
5	59	Малышенко Николай	2010	1 ю	Тюменская обл., Тюмень	19,00	19,00	16,00	18,00	15,00	9,00	12,00	12,00	41,00	32,00	41,00	38,00	56,00	2	
6	55	Титов Артем	2011	б/р	Свердловская обл., Каменск-Уральский	20,00	17,00	19,00	18,67	21,00	17,00	15,00	17,67	24,00	25,00	23,00	24,00	42,67	2	

КВАЛИФИКАЦИЯ		Суб. РФ											Best of 2		
Место	Старт. №	Ф.И.О.	Год рож.	Разряд/звание	Суб. РФ	J1	J2	J3	Total	J1	J2	J3	Total	Best of 2	вып. разряд
1	43	Шипилов Максим	2011	2	Свердловская обл., Каменск-Уральский	22,00	18,00	19,00	19,67	40,00	43,00	58,00	47,00	47,00	1
2	56	Янин Владимир	2010	2	Тюменская обл., Тюмень	37,00	41,00	43,00	40,33	39,00	38,00	51,00	42,67	42,67	1
3	59	Малышенко Николай	2010	1 ю	Тюменская обл., Тюмень	23,00	15,00	15,00	17,67	38,00	40,00	49,00	42,33	42,33	2
4	49	Верхошин Марк	2010	3	Свердловская обл., Екатеринбург	35,00	33,00	43,00	37,00	36,00	35,00	29,00	33,33	37,00	2
5	45	Коломеец Павел	2011	б/р	Свердловская обл., Екатеринбург	19,00	22,00	17,00	19,33	32,00	41,00	37,00	36,67	36,67	2
6	55	Титов Артем	2011	б/р	Свердловская обл., Каменск-Уральский	24,00	25,00	28,00	25,67	23,00	22,00	26,00	23,67	25,67	2
7	34	Лубнин Дмитрий	2010	б/р	Свердловская обл., Екатеринбург	25,00	25,00	23,00	24,33	24,00	23,00	21,00	22,67	24,33	3
8	42	Обухов Богдан	2010	б/р	ХМАО-Югра, Сургут	15,00	12,00	13,00	13,33	20,00	12,00	19,00	17,00	17,00	3
9	54	Усгальцев Никита	2010	б/р	Свердловская обл., Каменск-Уральский	10,00	8,00	7,00	8,33	19,00	12,00	19,00	16,67	16,67	3
10	36	Карпухин Семен	2010	б/р	Свердловская обл., Каменск-Уральский	8,00	9,00	3,00	6,67	14,00	13,00	17,00	14,67	14,67	3
11	46	Хабаров Илья	2010	б/р	Свердловская обл., Каменск-Уральский	12,00	11,00	9,00	10,67	8,00	10,00	11,00	9,67	10,67	3

Главный судья

Козлов Алексей

Главный секретарь

Сигдикова Ксения

ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СНОУБОРДУ (2022-2023)
Пр. Февральский, 9, г. Тюмень, Тюменская область, Россия 14-17.03.2023
БИГ-ЭЙР № ЕКП 20737
юниоры 2005-2009 г.р.
ИТОГОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



Организаторы:		ГЛАУ ТО СО "Воронинские горы"		Судья		Регистратор		Регистратор		Технические характеристики трассы:										
Место	Старт. №	Ф.И.О.	Год рож.	Разряд/звание	Суб. РФ	С1	С2	С3	Итого	С1	С2	С3	Итого	С1	С2	С3	Итого	2 лучш из 3	вып. разряд	
1	51	Михайлин Демьян	2008	1	Новосибирская обл., Новосибирск	87,00	75,00	94,00	85,33	63,00	65,00	71,00	66,33	88,00	85,00	89,00	87,33	172,67	1	КМС
2	55	Воропа Руслан	2008	1	Новосибирская обл., Новосибирск	69,00	68,00	61,00	66,00	54,00	45,00	51,00	50,00	20,00	21,00	21,00	20,67	116,00	1	
3	33	Федоров Арсений	2008	1	Свердловская обл., Екатеринбург	19,00	17,00	13,00	16,33	62,00	59,00	64,00	61,67	54,00	51,00	56,00	53,67	115,33	1	
4	23	Катинасов Александр	2009	1	Республика Башкортостан, Уфа	55,00	55,00	57,00	55,00	60,00	49,00	51,00	53,33	22,00	25,00	24,00	23,67	108,33	1	
5	53	Обедин Максим	2008	2	Свердловская обл., Екатеринбург	50,00	45,00	51,00	48,67	20,00	21,00	17,00	19,33	18,00	9,00	9,00	12,00	68,00		
6	37	Назаренко Ефим	2009	1 ю	Тюменская обл., Тюмень	35,00	35,00	31,00	33,67	33,00	38,00	29,00	33,33	21,00	15,00	19,00	18,33	52,00		
7	54	Козак Константин	2009	2	Тюменская обл., Тюмень	49,00	41,00	49,00	46,33	17,00	17,00	21,00	18,33	20,00	25,00	15,00	20,00	46,33		
8	26	Ганенко Егор	2007	б/р	Иркутская обл., Иркутск	37,00	38,00	36,00	37,00	31,00	23,00	29,00	28,33	36,00	31,00	37,00	34,67	37,00		

КВАЛИФИКАЦИЯ		Итого										Best of 2									
Место	Старт. №	Ф.И.О.	Год рож.	Разряд/звание	Суб. РФ	И1	И2	И3	Total	И1	И2	И3	Total	Best of 2							
1	51	Михайлин Демьян	2008	1	Новосибирская обл., Новосибирск	88,00	70,00	93,00	83,67	74,00	68,00	81,00	74,33	83,67							
2	55	Воропа Руслан	2008	1	Новосибирская обл., Новосибирск	90,00	71,00	89,00	83,33	25,00	18,00	23,00	22,00	83,33							
3	33	Федоров Арсений	2008	1	Свердловская обл., Екатеринбург	70,00	60,00	83,00	71,00	86,00	65,00	91,00	80,67	80,67							
4	23	Катинасов Александр	2009	1	Республика Башкортостан, Уфа	59,00	51,00	63,00	57,67	58,00	48,00	55,00	53,67	57,67							
5	54	Козак Константин	2009	2	Тюменская обл., Тюмень	45,00	45,00	62,00	50,67	46,00	41,00	59,00	48,67	50,67							
6	53	Обедин Максим	2008	2	Свердловская обл., Екатеринбург	19,00	16,00	9,00	14,67	36,00	38,00	68,00	47,33	47,33							
7	37	Назаренко Ефим	2009	1 ю	Тюменская обл., Тюмень	40,00	41,00	51,00	44,00	44,00	40,00	47,00	41,67	44,00							
8	26	Ганенко Егор	2007	б/р	Иркутская обл., Иркутск	35,00	42,00	41,00	39,33	21,00	19,00	22,00	20,67	39,33							
9	19	Быстров Станислав	2009	3	Тюменская обл., Тюмень	29,00	18,00	17,00	21,33	18,00	15,00	13,00	15,33	21,33							
10	39	Козинкин Влас	2009	б/р	Тюменская обл., Тюмень	20,00	15,00	21,00	18,67	17,00	17,00	18,00	17,33	18,67							
11	40	Дворещкин Евгений	2006	2	Свердловская обл., Екатеринбург	12,00	16,00	9,00	12,33	22,00	19,00	14,00	18,33	18,33							
12	27	Точилин Арсений	2008	1	Новосибирская обл., Новосибирск	19,00	17,00	14,00	16,67	20,00	18,00	12,00	16,67	16,67							
13	52	Переверзев Денис	2007	б/р	Свердловская обл., Екатеринбург	18,00	17,00	10,00	15,00	15,00	11,00	7,00	11,00	15,00							
14	49	Дорохин Руслан	2007	б/р	Иркутская обл., Иркутск	13,00	16,00	8,00	12,33	14,00	19,00	11,00	14,67	14,67							
15	20	Шабанов Данил	2006	б/р	Тюменская обл., Тюмень	2,00	3,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,67	2,00							
16	45	Осипов Данил	2006	б/р	Тюменская обл., Тюмень	2,00	3,00	3,00	2,67	2,00	2,00	1,00	1,67	2,67							
17	30	Плющенко Савелий	2006	б/р	Свердловская обл., Екатеринбург	2,00	3,00	3,00	2,67	2,00	2,00	1,00	1,67	2,67							

Главный секретарь _____ Ситликова Ксения

Главный судья _____



Результаты тестирований КГ и ЭГ

Таблица №12

№	ФИО	Год рождения	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Тестирование №1. Сопряженные повороты среднего радиуса				
Контрольная группа				
1	Быстров Станислав	2009	74	69
2	Гецевич Максим	2010	59	63
3	Заморуев Андрей	2010	73	59
4	Казак Константин	2009	70	60
5	Колотилин Влас	2009	66	70
6	Москвин Захар	2010	76	74
7	Назаренко Ефим	2009	74	69
8	Плюснин Савелий	2009	69	69
9	Пономарев Андрей	2010	72	77
10	Шабанов Данил	2009	74	75
Средний показатель группы			70,7	68,5
Экспериментальная группа				
11	Гарин Семен	2010	59	69
12	Горобец Максим	2009	63	70
13	Малышенко Николай	2010	59	77
14	Назаренко Николай	2010	69	76
15	Осипов Данил	2007	70	79
16	Побережец Дмитрий	2009	73	73
17	Салицкий Матвей	2010	69	75
18	Токачев Мартин	2010	72	72
19	Шипилов Максим	2010	67	76
20	Янин Владимир	2010	74	83
Средний показатель группы			67,5	75,0

№	ФИО	Год рождения	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Тестирование №2. Сопряженные повороты среднего радиуса в стойке «switch»				
Контрольная группа				
1	Быстров Станислав	2009	52	55
2	Гецевич Максим	2010	70	67
3	Заморуев Андрей	2010	45	50
4	Казак Константин	2009	76	74
5	Колотилин Влас	2009	63	64
6	Москвин Захар	2010	72	73
7	Назаренко Ефим	2009	73	73
8	Плюснин Савелий	2009	70	70
9	Пономарев Андрей	2010	69	65
10	Шабанов Данил	2009	70	69
Средний показатель группы			66,0	66,0
Экспериментальная группа				
11	Гарин Семен	2010	61	79
12	Горобец Максим	2009	63	66
13	Мальшенко Николай	2010	51	62
14	Назаренко Николай	2010	70	76
15	Осипов Данил	2007	64	59
16	Побережец Дмитрий	2009	73	77
17	Салицкий Матвей	2010	68	75
18	Токачев Мартин	2010	67	78
19	Шипилов Максим	2010	66	80
20	Янин Владимир	2010	64	68
Средний показатель группы			64,7	72,0

Таблица №14

№	ФИО	Год рождения	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Тестирование №3. Прямой прыжок с грэбом с трамплина 6-8 метров				
Контрольная группа				
1	Быстров Станислав	2009	79	78
2	Гецевич Максим	2010	61	61
3	Заморуев Андрей	2010	60	65
4	Казак Константин	2009	76	76
5	Колотилин Влас	2009	59	72
6	Москвин Захар	2010	68	68
7	Назаренко Ефим	2009	70	70
8	Плюснин Савелий	2009	78	75
9	Пономарев Андрей	2010	80	80
10	Шабанов Данил	2009	69	75
Средний показатель группы			70,0	72,2
Экспериментальная группа				
11	Гарин Семен	2010	74	85
12	Горобец Максим	2009	70	71
13	Мальшенко Николай	2010	69	70
14	Назаренко Николай	2010	76	76
15	Осипов Данил	2007	72	77
16	Побережец Дмитрий	2009	67	75
17	Салицкий Матвей	2010	70	77
18	Токачев Мартин	2010	75	76
19	Шипилов Максим	2010	79	79
20	Янин Владимир	2010	78	84
Средний показатель группы			73,0	77,0

Таблица №15

№	ФИО	Год рождения	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Тестирование №4. Fs/Bs 180				
Контрольная группа				
1	Быстров Станислав	2009	65	65
2	Гецевич Максим	2010	75	64
3	Заморуев Андрей	2010	69	60
4	Казак Константин	2009	66	54
5	Колотилин Влас	2009	67	62
6	Москвин Захар	2010	64	60
7	Назаренко Ефим	2009	70	67
8	Плюснин Савелий	2009	64	59
9	Пономарев Андрей	2010	59	53
10	Шабанов Данил	2009	58	51
Средний показатель группы			65,7	59,5
Экспериментальная группа				
11	Гарин Семен	2010	68	70
12	Горобец Максим	2009	64	69
13	Малышенко Николай	2010	62	72
14	Назаренко Николай	2010	55	65
15	Осипов Данил	2007	62	78
16	Побережец Дмитрий	2009	65	75
17	Салицкий Матвей	2010	71	79
18	Токачев Мартин	2010	59	59
19	Шипилов Максим	2010	65	76
20	Янин Владимир	2010	51	64
Средний показатель группы			62,2	70,7

Таблица №16

№	ФИО	Год рождения	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Тестирование №5. Sw Fs/Bs 180				
Контрольная группа				
1	Быстров Станислав	2009	49	51
2	Гецевич Максим	2010	45	49
3	Заморуев Андрей	2010	44	46
4	Казак Константин	2009	47	49
5	Колотилин Влас	2009	48	50
6	Москвин Захар	2010	51	53
7	Назаренко Ефим	2009	55	47
8	Плюснин Савелий	2009	57	55
9	Пономарев Андрей	2010	49	56
10	Шабанов Данил	2009	57	61
Средний показатель группы			50,2	51,7
Экспериментальная группа				
11	Гарин Семен	2010	50	61
12	Горобец Максим	2009	49	57
13	Малышенко Николай	2010	48	61
14	Назаренко Николай	2010	49	60
15	Осипов Данил	2007	51	59
16	Побережец Дмитрий	2009	54	66
17	Салицкий Матвей	2010	46	71
18	Токачев Мартин	2010	55	69
19	Шипилов Максим	2010	57	67
20	Янин Владимир	2010	48	56
Средний показатель группы			50,7	62,7

Таблица №17

№	ФИО	Год рождения	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Тестирование №6. Fs/Vs 360				
Контрольная группа				
1	Быстров Станислав	2009	48	50
2	Гецевич Максим	2010	50	48
3	Заморуев Андрей	2010	51	51
4	Казак Константин	2009	43	45
5	Колотилин Влас	2009	59	62
6	Москвин Захар	2010	66	61
7	Назаренко Ефим	2009	55	53
8	Плюснин Савелий	2009	69	70
9	Пономарев Андрей	2010	63	59
10	Шабанов Данил	2009	56	56
Средний показатель группы			56,0	55,5
Экспериментальная группа				
11	Гарин Семен	2010	55	70
12	Горобец Максим	2009	50	64
13	Малышенко Николай	2010	44	52
14	Назаренко Николай	2010	46	66
15	Осипов Данил	2007	59	69
16	Побережец Дмитрий	2009	60	63
17	Салицкий Матвей	2010	55	59
18	Токачев Мартин	2010	59	62
19	Шипилов Максим	2010	66	71
20	Янин Владимир	2010	56	66
Средний показатель группы			55,0	64,2

Таблица №18

№	ФИО	Год рождения	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Тестирование №7. Sw Fs/Bs 360				
Контрольная группа				
1	Быстров Станислав	2009	35	36
2	Гецевич Максим	2010	31	33
3	Заморуев Андрей	2010	35	34
4	Казак Константин	2009	28	29
5	Колотилин Влас	2009	32	33
6	Москвин Захар	2010	31	31
7	Назаренко Ефим	2009	30	29
8	Плюснин Савелий	2009	29	30
9	Пономарев Андрей	2010	34	33
10	Шабанов Данил	2009	32	34
Средний показатель группы			31,7	32,2
Экспериментальная группа				
11	Гарин Семен	2010	38	44
12	Горобец Максим	2009	33	41
13	Мальшенко Николай	2010	34	39
14	Назаренко Николай	2010	31	41
15	Осипов Данил	2007	33	43
16	Побережец Дмитрий	2009	32	45
17	Салицкий Матвей	2010	31	46
18	Токачев Мартин	2010	30	44
19	Шипилов Максим	2010	36	36
20	Янин Владимир	2010	34	36
Средний показатель группы			33,2	41,5

Таблица №19

№	ФИО	Год рождения	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Тестирование №8. Fs/bS 50-50				
Контрольная группа				
1	Быстров Станислав	2009	55	60
2	Гецевич Максим	2010	59	57
3	Заморуев Андрей	2010	60	60
4	Казак Константин	2009	62	64
5	Колотилин Влас	2009	51	60
6	Москвин Захар	2010	56	56
7	Назаренко Ефим	2009	57	61
8	Плюснин Савелий	2009	59	59
9	Пономарев Андрей	2010	50	51
10	Шабанов Данил	2009	58	54
Средний показатель группы			56,7	58,2
Экспериментальная группа				
11	Гарин Семен	2010	55	66
12	Горобец Максим	2009	59	72
13	Малышенко Николай	2010	49	61
14	Назаренко Николай	2010	51	55
15	Осипов Данил	2007	59	69
16	Побережец Дмитрий	2009	55	70
17	Салицкий Матвей	2010	60	65
18	Токачев Мартин	2010	54	64
19	Шипилов Максим	2010	51	61
20	Янин Владимир	2010	59	67
Средний показатель группы			55,2	65,0

Таблица №20

№	ФИО	Год рождения	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Тестирование №9. Fs/bb boardslide				
Контрольная группа				
1	Быстров Станислав	2009	46	42
2	Гецевич Максим	2010	42	45
3	Заморуев Андрей	2010	41	39
4	Казак Константин	2009	45	54
5	Колотилин Влас	2009	49	47
6	Москвин Захар	2010	59	49
7	Назаренко Ефим	2009	46	46
8	Плюснин Савелий	2009	44	41
9	Пономарев Андрей	2010	41	41
10	Шабанов Данил	2009	57	43
Средний показатель группы			47,0	44,7
Экспериментальная группа				
11	Гарин Семен	2010	45	59
12	Горобец Максим	2009	45	55
13	Малышенко Николай	2010	42	51
14	Назаренко Николай	2010	55	59
15	Осипов Данил	2007	47	57
16	Побережец Дмитрий	2009	49	53
17	Салицкий Матвей	2010	46	59
18	Токачев Мартин	2010	49	58
19	Шипилов Максим	2010	44	61
20	Янин Владимир	2010	43	63
Средний показатель группы			46,5	57,5

