

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю.Близневский
« _____ » _____ 2019г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 – Физическая культура

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЖИББИНГУ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЛОУПСТАЙЛОМ

Научный руководитель _____ к. п. н. доцент О.В. Дмух

Выпускник _____ Е.Д. Шаферова

Нормоконтролер _____ М.А. Рульковская

Красноярск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Особенности обучения джиббингу юношей 10-12 лет, занимающихся слоупстайлом	6
1.1 Характеристика слоупстайла	6
1.2 Критерии судейской оценки в слоупстайле	9
1.3 Анализ программ спортивной подготовки фристайлистов начального уровня.....	12
2 Организация и методы исследования	23
2.1 Организация исследования	23
2.2 Методы исследования.....	24
3 Результаты исследования и их обсуждение	26
3.1 Методика обучения джиббингу юношей 10-12 лет, занимающихся слоупстайлом.....	26
3.2 Экспериментальное обоснование методики обучения джиббингу юношей 10-12 лет, занимающихся слоупстайлом.....	47
Заключение	50
Список использованных источников	52

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Методика обучения джиббингу спортсменов, занимающихся слоупстайлом» выполнена на 56 страниц, содержит 4 таблицы, 12 рисунков, 50 использованных источников.

ФРИСТАЙЛ, ДЖИББИНГ, ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, ОБУЧЕНИЕ, МЕТОДИКА.

В сборных командах России по фристайлу при подготовке к ОИ 2014 в г.Сочи со спортсменами работали, в основном, зарубежные специалисты, поэтому существует проблема в том, что российские тренеры просто не обладают необходимой методикой обучения. Это в итоге отражается на уровне детского спорта. Официальные документы по слоупстайлу, разработанные для ведения тренировочного процесса в России, носят лишь рекомендательный характер.

Объект исследования - обучение джиббингу юных спортсменов, занимающихся слоупстайлом.

Предмет исследования - методика обучения джиббингу юношей 10-12 лет, занимающихся слоупстайлом.

Цель исследования: разработать и экспериментальным путем доказать эффективность методики обучения джиббингу юношей 10-12 лет, занимающихся слоупстайлом.

В работе использованы следующие методы исследования: анализ научно методической литературы, контрольное тестирование, экспертное оценивание, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Опытно экспериментальным путём доказана эффективность разработанной методики обучения джиббингу юношей 10-12 лет, занимающихся слоупстайлом. Так средняя итоговая оценка за технику прохождения джиббинга у контрольной группы составила $17,56 \pm 1,36$, а у экспериментальной группы $22,38 \pm 1,0,1$, что выше и достоверно различается ($P < 0,05$).

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Слоупстайл – это дисциплина лыжного фристайла. Трасса для слоупстайла представляет собой серию препятствий городского типа (джиббинг-секции) и трамплинов различных размеров. В слоупстайле участники выполняют акробатические прыжки на склоне, имеющем различного рода препятствия: от перил до биг-эйра и квотер-пайпа. Спортсмен должен воспользоваться каждым из них, чтобы продемонстрировать свой уровень[14]. Трамплины, расположенные на трассе для соревнований могут быть разных размеров, но в основном длина полета составляет от 12 до 30м. Главное достоинство при проезде по трассе– разнообразие, спортсмены должны уметь вносить изменения в свою программу, а не демонстрировать один и тот же, пусть даже и очень сложный трюк. Лыжи слоупстайлиста загнуты с двух сторон, чтобы спортсмен мог двигаться, как лицом вперед, так и спиной.

Слоупстайл впервые был представлен на Олимпийских играх 2014г. в г. Сочи. Если в мире он развивается более 20 лет, то для России это абсолютно новая дисциплина фристайла. Международная федерация лыжных видов спорта (ФИС) официально признала слоупстайл только в 2011году[15].

В сборных командах России по фристайлу при подготовке к ОИ 2014 в г.Сочи со спортсменами работали, в основном, зарубежные специалисты, поэтому существует проблема в том, что российские тренеры просто не обладают необходимой методикой обучения. Это в итоге отражается на уровне детского спорта. Официальные документы по слоупстайлу, разработанные для ведения тренировочного процесса в России, носят лишь рекомендательный характер.

Объект исследования: обучение джиббингу юных спортсменов, занимающихся слоупстайлом.

Предмет исследования: методика обучения джиббингу юношей 10-12 лет, занимающихся слоупстайлом.

Цель исследования: разработать и экспериментальным путем доказать эффективность методики обучения джиббингу юношей 10-12 лет, занимающихся слоупстайлом.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что оценка выступления слоупстайлиста в джиббинге повысится, если в тренировочный процесс включить разработанную нами методику.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования в российских и зарубежных источниках о подготовке слоупстайлистов.

2. Разработать методику обучения джиббингу юношей 10-12 лет, занимающихся слоупстайлом.

3. Определить эффективность внедрения в тренировочный процесс слоупстайлистов, разработанной нами методики.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической и специальной литературы;
2. Контрольное тестирование;
3. Экспертное оценивание;
4. Педагогический эксперимент;
5. Метод математической статистики.

1 Особенности обучения джиббингу юношей 10-12 лет, занимающихся слоупстайлом

1.1 Характеристика слоупстайла

Слоупстайл одна из восьми дисциплин лыжного фристайла. Впервые был представлен на Олимпийских играх 2014г. в г. Сочи. Если в мире он развивается более 20 лет, то для России это абсолютно новая дисциплина фристайла. Международная федерация лыжных видов спорта (ФИС) официально признала слоупстайл только в 2011 году[10].

Если не углубляться в глубины специфической терминологии, то слоупстайл (словосочетание английских слов *slope* — **склон** и *style* — **стиль**) — это полоса препятствия для сноубордистов и лыжников, где оценивается, не время прохождения дистанции, а сложность и чёткость выполнения трюков на препятствиях. Вид соревнований — личный[20].

Главным условием является выполнение участником соревнований серии различных акробатических прыжков на последовательно расположенных пирамидах, трамплинах, дропах, контр-уклонах, перилах и т.д. Этот тип спорта подразумевает высокую техническую подготовку спортсмена. Трюки необходимо выполнять с повышенной точностью, иначе скорость будет утрачена, вследствие чего последующие трюки невозможно будет выполнить. Препятствия могут быть расположены либо в один, либо в несколько рядов. На определённом участке трассы участник может выбрать именно те фигуры, которые импонируют ему больше остальных[11].

Спортсмен обязан выполнить серию трюков на сколе, который оснащён препятствиями. К ним относятся перила (рейлы), трамплины и стена с заездом (квотерпайпы). Каждый участник соревнований имеет две попытки заезда в одном раунде[14].

Трюки оцениваются компетентным жюри по балльной системе. Безукоризненное выполнение единственного трюка никогда не принесёт

победу. Это соревнование подразумевает зрелищность и разнообразие. Чтобы победить и набрать наибольшее количество баллов, следует воспользоваться каждым типом препятствия. На сегодняшний день канадская сборная занимает первые позиции в лыжном слоупстайле[20].

Трасса слоуп-стайла включает разнообразные фигуры (тейблтопы, фанбоксы, квотерпайпы, волны, трамплины, рейлы, гребни и др. виды препятствий). На трассе должно быть представлено не менее трех различных типов фигур, и не менее трех фигур должны быть пройдены спортсменом для получения оценки. Расстояние между фигурами должно быть достаточным для свободного подъезда и выполнения элементов. Трасса должна быть построена таким образом, чтобы ее прохождение занимало не менее двадцати секунд. Конструкция самой трассы и отдельных фигур должна подходить как мужчинам, так и женщинам. По возможности, трасса слоуп-стайла должна позволять спортсмену проявить свое техническое мастерство и сбалансировано включать в выступление разнообразные элементы в различных комбинациях[32].

Размер фигур не регламентируется, это определяется фантазией шейпера (строителя фигур), но обычно размер трамплинов укладывается в промежуток от 6 до 24 метров. Кроме того, что фигуры на трассе стоят в два или более рядов. И спортсмен волен сам выбирать определённую линию или последовательность фигур для двух своих попыток[14].

Технические характеристики:

- Серия из 6 секций, 3 джиб секции и 3 секции трамплинов
- Длина: 635 метров
- Ширина: 25-30 метров
- Перепад высот: 151 метр[26].

На фигурах спортсмены выполняют трюки, состоящие из следующих элементов:

- грайндзы скольжения по фигурам — рейлам (перилам) или боксам (длинные ящики со скользящей поверхностью;

- спины — это вращения вокруг оси туловища, ценится количество оборотов;

- грэбы — захваты лыж, сноуборда руками — ценится длительность удержания;

- флип или сальто.

Обычно последние элементы выполняются в составе трюка — комбинации вращения, сальто и грэба. Кроме того трюки могут выполняться с дополнительными усложняющими элементами:

- лицом или спиной по ходу движения у лыжников и передним или задним кантом у сноубордистов (соответственно к названию трюка добавляется приставка «фронтсайд» или «бэксайд»);

- заезд на фигуру для трюка — в свиче (спиной) соответственно более ценен;

- приземление в неудобную стойку тоже добавляет баллов и соответственно в названии трюка появляется слово «ту феки» или «феки аут».

- количество вращений добавляет к трюку соответствующую цифру в градусах 180, 360 и так далее, максимальный трюк — 1620;

- судьи также учитывают и с какой амплитудой (высота прыжка) выполнен трюк[26].

Соревнования по слоуп-стайлу проходят на специально подготовленной трассе, состоящей из одного или нескольких участков склона различной крутизны с построенными на них препятствиями в виде перил, боксов, трамплинов и иных сооружений, зоны выката и торможения. Во время соревнований спортсмен осуществляет спуск по трассе, выполняя различные трюки и прыжки с использованием этих препятствий[29].

Средняя крутизна склона должна составлять около 12°. Уклон должен быть равномерным, без значительных изменений крутизны. Минимальная ширина трассы слоуп-стайла составляет 30 м. Перепад высот - от 100 м до 200м[11].

Соревнования по слоуп-стайлу проводятся в формате одиночных выступлений. Соревнования состоят из квалификационной и финальной части. В квалификационной части соревнований все спортсмены выполняют по 2 попытки; в зачет идет один лучший результат. По результатам квалификационных в финальной части соревнований участвуют 12 спортсменов и 6 спортсменок. Если полуфинал не проводится, то в финал выходит равное количество спортсменов, показавших наилучшие результаты по итогам квалификационных заездов[28].

1.2 Критерии судейской оценки в слоупстайле

Выступления спортсменов оценивают пять судей, выставяющих оценки, и один старший судья на линии.

В соревнованиях по слоуп-стайлу оценивается выполнение прыжков и прохождение джиббинговых фигур. Оценка варьируется от 0 до 100 баллов. 60% оценки присваивается за прыжки и 40% за джиббинг. 100 баллов - это максимальная оценка, которую может получить спортсмен на любых соревнованиях, независимо от их уровня[8].

При выполнении элементов судьи обращают внимание на следующие элементы: свич – это выполнение трюка из неудобной стойки (например, левша выполнил комбинацию в правой стойке); бэксайд/фронтсайд – это закручивание тела в оси, которая проходит через центр доски и макушку спортсмена; триплкорк – это трюк, во время которого голова спортсмена трижды «ныряет» ниже доски; стиль – это непринуждённость спортсмена при выполнении даже наиболее сложных трюков[15].

Уровень участников соревнований определяется судьями еще на тренировке перед данными соревнованиями[9].

На раннем этапе развития слоупстайла оценка строилась на уровне «понравился/не понравился», что было слишком субъективно. Сейчас оценка «общее впечатление» включает в себя 5 критериев, что делает работу судей

более объективной. По мнению международной федерации лыжных видов спорта (FIS), эти критерии способствуют прогрессивному развитию слоупстайла, как вида спорта [4].

Опытный судья, зная ранг соревнований может объективно оценить уровень спортсмена по системе ранжирования. Этот критерий является ключом к созданию точного рейтинга[27].

Критерии оценки:

- выполнение. Данная характеристика охватывает многие вещи: отталкивание, приземление, гребы (захват лыжи), владение телом в воздухе, контроль скорости вращения, положение рук и падения. При определении выполнения элемента судья должен четко определить:

- а) правильность отталкивания;
- б) время удержания лыжи спортсменом (при исполнении «гребя»);
- в) сохранение баланса в воздухе;
- г) чистота скольжения по джиббингу (рейлам);
- д) чистота приземления[19].

- трудность. Судья оценивает сложность каждого трюка. Это требует понимания различных направлений вращения. Для каждого спортсмена удобнее вращение в свою сторону (вправо или влево). Судья должен видеть вращения в разных направлениях, естественно, что прыжки не в свою сторону сложнее, значит оцениваются выше. Судьи рассматривают следующие критерии при выставлении оценки:

- а) количество оборотов;
- б) направление вращения (влево / вправо, свич / регуляр);
- в) направление движения - спортсмен не должен совершать повороты более, чем на 100 градусов при движении между фигурами (делать реверт);
- г) исполнение различных захватов лыж (гребов) в одном прыжке делает трюк значительно труднее, особенно при больших оборотах;

д) ось в которой выполнен трюк (вертикальное положение, внеосевое вращение, флип (вращение через голову), flatspin, doublecork);

е) нестандартный выбор линии прохождения трассы может сделать проезд труднее.

- амплитуда. Хорошая амплитуда может подчеркнуть чистоту хорошо выполненного трюка и оставить хорошее впечатление. Судьи принимают к сведению уровень амплитуды на протяжении всей трассы слоупстайла. Высокая амплитуда на каждом из прыжков будет вознаграждена высокой оценкой[29].

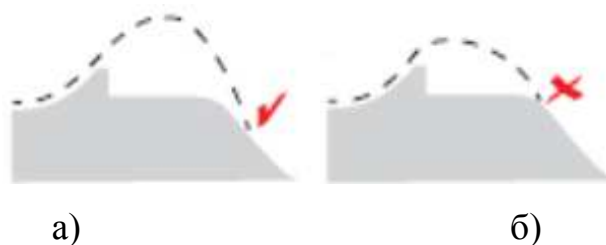


Рисунок 1 – Траектория полета спортсмена: а) правильная, б) неправильная

- вариативность. Хорошее прохождение трассы является собой разнообразие трюков. Вариативность показывает, что спортсмен имеет полный набор трюков. Прыжки и джиббинг не должны повторяться, и не должны быть похожи. Судьи обращают внимание на следующие аспекты разнообразия:

а) трюки должны быть выполнены из своей стойки (регуляр) и из стойки спуска спиной к вектору (свич);

б) трюки должны иметь разные направления вращения (влево/вправо);

в) должны быть разные оси вращения (вертикальное положение, вне оси, флипы);

г) скольжение по джиббингу (рейлам) в разных направлениях.

д) разнообразие захватов (приветствуется выполнение различных «грэбов» при преодолении каждого препятствия (трамплин, рэйл)[4].

- новизна. Для того чтобы увидеть новый трюк судья должен знать уровень развития фрискиинга на данный момент. Если спортсмен использует новые и интересные элементы судья непременно отметит его высокой оценкой. Возможно, что нестандартные приемы могут быть вознаграждены даже без их совершенного исполнения. Ниже приведены примеры, которые попадают под критерии новизны:

- а) новые и необычные трюки;
- б) новые или более технически - сложные оси или вращения;
- в) новые, необычные или трудные захваты;
- г) новые вариации существующих трюков или захватов;
- д) творческий подход к линии спуска (нестандартное использование вариаций курса)[25].

1.3 Анализ программ спортивной подготовки фристайлистов начального уровня

Национальные программы спортивной подготовки издаются организациями, культивирующими данный вид спорта на основе нормативных документов (федеральных, местных законов, требований, методических рекомендаций и т.д.). При написании учитываются принципы преемственности, комплексности, вариативности с целью достижения высоких спортивных результатов на национальной и международной арене [33].

Программа спортивной подготовки Австралии

Подготовка спортсменов во фристайле начинается с 6 лет и длится весь период пока спортсмен показывает высокие спортивные результаты. Всего выделено 5 этапов подготовки, на каждом из которых есть свои цели и задачи, своя программа. Подготовка начинается с самых азов фристайла в общем виде и охватывает базовую подготовку практически всех дисциплин фристайла доступных в раннем возрасте (могул, ски-кросс, слоупстайл, хаф-пайп). На следующем этапе предлагается углубленное освоение особенностей каждой из

дисциплин. Возраст спортсменов на этом уровне: 10-14 лет. После этого происходит выбор спортсменом наиболее близкой дисциплины и предлагается реализация активного тренировочного процесса на этом этапе подготовки (12-16 лет)[45]. Цель следующего этапа сделать акцент на соревновательной деятельности. Совершенствуя полученные навыки в выбранной дисциплине, повысить уровень конкурентоспособности (14-20 лет). Завершающим этапом спортивной деятельности является уровень высшего спортивного мастерства, где спортсмен должен подойти к пику своей карьеры и реализовать весь свой потенциал. Атлет должен обучиться «побеждать» и реализоваться на соревнованиях самого высокого (мирового) уровня в составе сборной команды Австралии[36].

Переходя от одного этапа подготовки к другому, спортсмену также предлагается последовательное выполнение частей национальной программы подготовки («SSA PathwayProgram»). Также в процессе спортивного роста предполагается постепенный переход от одного уровня соревнований к другому (начиная от внутренних соревнований спортивной школы и заканчивая Кубком, Чемпионатом мира и Олимпийскими играми)[34].

Характеристика начальной подготовки

В Австралии на этап начальной подготовки в спортивных школах и клубах зачисляются дети в возрасте 6-10 лет. Срок пребывания на данном уровне от одного до четырех лет[42].

Цель этапа подготовки: развитие качеств общей физической подготовки, изучение основ лыжного фристайла, горнолыжной подготовки.

Тренировочная нагрузка:

- горнолыжная подготовка 2-3 дня в неделю;
- 90% свободного катания;
- участие в соревнованиях в форме спортивного праздника;
- занятия гимнастикой, батутная акробатика;
- занятие игровыми видами спорта.

Тренировочный процесс должен быть организован в игровой форме. Ребенок должен получать удовлетворение от занятий спортом. В план обучения входят основы дисциплин фристайла: могул, слоупстайл, хаф-пайп, горные лыжи, ски-кросс[34].

Подготовка спортсменов должна быть организована по режиму, но в то же время спортсмен должен получать удовольствие от занятий. Акцент на этом этапе делается на разработку основных качеств: ловкость, баланс и координация[33].

Развитие скоростных, силовых способностей выносливости и координации должно быть организовано в игровой форме. За основу точности исполнения следует взять исполнение в гимнастике и прыжках на батуте. Кроме того, спортсмены должны изучить простые правила спортивной этики. На данном этапе следует обратить внимание на развитие основных двигательных навыков:

- ловкость, баланс, координация, скорость;
- бег, прыжки, метание;
- чувство скольжения, плавность движений;
- основы преодоления препятствий[38].

Техническая подготовка

Спортсмены должны овладеть специальными навыками:

- демонстрировать горнолыжную спортивную стойку;
- выполнение поворота на параллельных лыжах;
- удовлетворительное выполнение прыжков и приземлений на лыжах;
- контроль скорости на различных трассах, с различными характеристиками снежного покрова.

В программу подготовки необходимо включить:

- занятия в фристайл-парках;
- прямые прыжки с трамплина;
- прыжки в воду на лыжах;
- прыжки на батуте;

- свободное катание в разных погодных, рельефных условиях, с различной плотностью снега[34].

В тренировочном процессе следует обратить существенное внимание на:

- точность и сохранение баланса в исполнении отталкивания и приземления на прыжках на лыжах;
- способность преодолевать длинные трассы без остановки;
- скорость, ловкость, баланс, гибкость;
- баланс нахождения тела в воздухе;
- наработка акробатической базы путем занятий гимнастикой и прыжками на батуте[33].

Психологическая подготовка.

Спортсмены должны:

- выработать отношение к спорту как к интересным, нужным занятиям в удовольствие, как при активном отдыхе;
- укрепление доверия к тренеру и чувства возможности достижения поставленной цели;
- прием к сведению и исправление ошибок при корректировке тренером;
- работа в команде, уважение сверстников,
- чувствовать родительскую поддержку.

Спортсмены также должны уважительно относиться природе, а также быть готовыми к изменением погодных условий[35].

Соревновательная деятельность.

Спортсмены должны участвовать в:

- школьных, межшкольных соревнованиях;
- клубных спортивных праздниках;
- других имитируемых играх, имеющих отношение к занятиям фристайлом.

Дети должны получить удовлетворение от показанных индивидуальных результатов. Освоенные навыки должны быть признаны и оценены[37].

Программа спортивной подготовки Канады

В Канаде ребенок может начинать заниматься лыжным спортом с двух лет. Далее проходя через все этапы подготовки набирает максимальную форму к 20-25 годам. Затем согласно программе идет постепенное снижение результатов и от соревновательной деятельности атлет переходит к спортивно-оздоровительной[39].

Как и в Австралийской системе подготовки, в Канадской применен принцип этапности. Данная система подготовки схожа с Австралийской, но более развернута и исчерпывающа. В процессе роста спортсменов выделяют 7 уровней подготовки. На каждом уровне имеются свои задачи и цели. До шести лет рекомендуются занятия в игровой, прогулочной форме 1-2 часов 1-2 раза в неделю. Тренер в этом возрасте не обязателен. Необходимо только родительское внимание. Начиная с 6 летнего возраста, согласно программе спортивной подготовки [37], проводится планомерное обучение детей, желающих заниматься фристайлом. Юные спортсмены под руководством тренера в составе клубной команды начинают изучать основы лыжного фристайла. В процессе взросления и роста спортивных результатов, спортсменам предлагается переходить на новые уровни подготовки, открывая новые возможности. На каждом уровне предлагается своя программа подготовки, в зависимости от квалификации спортсменов и гендерного признака[44].

Особенность Канадской системы подготовки заключается в ее направленности на техническую подготовку. По ней прописаны конкретные программы для каждого уровня [39]. Специальной и общей физической подготовкой спортсменам (до уровня сборной команды) предлагается заниматься самостоятельно. В Канаде нет бесплатных спортивных школ по фристайлу. Обучение горным лыжам и фристайлом проходит на базе г/л курортов, оборудованных канатными подъемниками. Тренировочный процесс обычно представляет собой набор курсов занятий в определенном горном месте, имеющем условия для подготовки спортсменов. Обучение на базе спортивных лагерей более интенсивное и специализированное. В России такой

принцип используется в основном только для высоко квалифицированных спортсменов. В Канаде спортсмены могут перейти с одного уровня на другой по прошествии определенного курса подготовки, в России же подобные переходы возможны только в начале учебного года[41].

Характеристика начальной подготовки

В данной работе нас прежде всего интересует подготовка спортсменов начального уровня. Основные моменты приведены ниже. Более подробно о ведении спортивной деятельности по фристайлу в Канаде можно по ссылке, указанной в литературных источниках. В Канаде на этап начальной подготовки зачисляются дети (девочки 6-9 лет и мальчики 6-8 лет)[45].

Цель программы: развитие основных двигательных навыков и основ фристайла, согласно национальной программе «RBC Jumps&BumpsProgram».

Подготовка спортсменов должна быть структурирована. Развиваясь, ребенок должен получать удовольствие от занятий. Акцент на этом этапе следует делать на развитие основных двигательных навыков:

- ловкость, баланс, координация, скорость;
- бег, прыжки, метание;
- кинестетика, чувство скольжения, плавность движений;
- основы амортизации препятствий[46].

Для того, чтобы развивать основные двигательные навыки для занятий фристайлом следует поощрять участие в занятиях различными другими координационными видами спорта. Скорость, сила и выносливость должны преподноситься в игровой форме. Кроме того, детей следует приучать к простым правилам и этике спорта. На данном этапе нет периодизации, но в общем виде программа должна быть хорошо структурирована, рассчитана по нагрузкам, которые необходимо отслеживать постоянно[44].

Психологическая подготовка.

Следует сделать упор на:

- интересный и мотивирующий спорт и катание на лыжах в удовольствие;
- уверенность и чувство возможности достижения;

- реакция/реагирование, желание обучиться новым элементам на лыжах;
- индивидуальное/групповое участие в катании на лыжах;
- самосознание и уважение к другим[39].

Теоретическая подготовка включает:

- соблюдение правил безопасности,
- следование программе национальной программе по подготовке фристайлистов «RBC Jumps&BumpsProgram»;
- одежда,
- питание[44].

Тренировочный объем.

Следует сделать одну тренировку в первой половине дня 2-3 раза в неделю в течение 6-10 недель. Длительность тренировок в среднем 2-4 часа. Дополнительное участие в четырех из следующих видов спорта рекомендуется: фристайл, катание на лыжах, гимнастика, езда на велосипеде, скейтбординг, катание на роликах, футбол, боевые искусства, прыжки в воду и т. д.[46].

Соревновательная деятельность

Спортсмены должны участвовать в:

- соревнованиях - праздниках в рамках клубных мероприятий;
- специальных, относящихся к фристайлу.

Спортсмены, участвуя в соревнованиях должны получать удовольствие от процесса. Тренер же на фоне «спортивного праздника» должен отметить прогресс детей в игровой форме. Достижения должны быть оценены и вознаграждены. Судьями должны выступать родители, тренеры и старшие спортсмены[39].

Техническая подготовка.

Для освоения основными навыками необходимы:

- основы катания во фристайл-парке;
- выполнение одиночных прыжков;
- инверсное катание;
- прыжки в воду на лыжах;

- прыжки на батуте;
- несколько уровней свободного катания на различных поверхностях и местности.

При ведении занятий следует сделать акцент на развитие:

- баланса и координации. Упражнения способствующие устойчивости при прыжках и приземлениях на лыжи;
- общей выносливости на длинных спусках;
- скорости, ловкости, гибкости[40].

Требования по завершению подготовки на данном этапе:

- демонстрация стойки горнолыжника/фристайлиста при катании на лыжах;
- ведение поворотов на параллельных лыжах на разнообразных снежных покрытиях (естественный и искусственный снег);
- удовлетворительное выполнение прыжка и приземления;
- контроль скорости на различном рельефе и в различных условиях и контроль при выполнении прыжков[43].

Квалификация тренера: тренер должен иметь квалификацию для подготовки прыжков, могула, паркового катания или для подготовки паркового катания и хаф-пайп)[47].

Программа спортивной подготовки в России

В России спортивная подготовка строится преимущественно на базе государственных спортивных школ. В основе подготовки спортсменов лежит программа, написанная в соответствии с нормативными документами, регулирующими спортивную деятельность в России.(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фристайл (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 693) [18] разработан на основании Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ.

Каждая спортивная школа (ДЮСШ, ШВСМ и т.д.) должны иметь программу, адаптированную под условия подготовки спортсменов для каждой школы, исходя из своих возможностей[21].

При написании программ обычно используется комплексный подход и учитываются характеристики (особенности) региона:

- многолетние традиции, сформированные в данном виде спорта,
- социально-экономические условия,
- организационно-правовые особенности,
- климатические и географические особенности региона[13].

Программа по фристайлу раскрывает комплекс параметров подготовки юных спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки: от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Имеет целью установить единые принципы организации учебно-тренировочного и воспитательного процессов в спортивной школе, оказать помощь тренерам в повышении качества их педагогической деятельности и решении задач роста мастерства спортсменов по фристайлу[22].

В общем виде программы предполагают:

- теоретическую подготовку;
- практическую подготовку: общефизическую подготовку (развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости и координации, скоростно-силовых качеств); специально-физическую подготовку; техническую подготовку; контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях;
- восстановительные мероприятия;
- медицинское обследование[23].

Курс вышеуказанных мероприятий рассчитывается обычно на 52 недели и реализуется в течение учебного года (с сентября текущего года по август последующего).

Подготовка имеет планомерную структуру и предполагает несколько этапов:

- начальная подготовка (дети 7-10 лет)

- тренировочный (дети 10-16 лет)
- совершенствования спортивного мастерства (дети 10-16 лет)
- высшего спортивного мастерства (17 и старше)[24].

Перевод с одного этапа на другой происходит по результатам контрольно-переводных испытаний, проводимых обычно по завершении спортивного сезона[17].

Характеристика этапа начальной подготовки

Дети в группы начальной подготовки (НП) зачисляются с 7 лет – возрастная категория юных спортсменов, занимающихся фристайлом в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями СанПин. Продолжительность обучения на этапе составляет 2-3 года, возраст учащихся 7- 10 лет. Недельная нагрузка в группах составляет обычно 6-9 часов. Количество человек в группах 15-20[5].

Задачи этапа:

- выявление задатков и способностей детей;
- укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию, - разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества;
- обучение основам техники горных лыж;
- привитие дисциплины, организованности;
- устойчивого интереса к занятиям;
- навыков гигиены и самоконтроля[31].

По завершении этапа спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

В программу технической подготовки входит обучение технике спуска на горных лыжах. Обучение специально-подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Прямой спуск могульной стойке. Косые спуски в могульной стойке. Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске. Обучение повороту на параллельных лыжах. Обучение поворотам из упора и плугом. Обучение поворотам с упором на палку. Обучение разным приёмам на лыжах. Обучение остановке на лыжах. Игры на лыжах[16].

Несмотря на сложную хорошо продуманную многоуровневую структуру системы спортивной подготовки в России касаются теоретических и практических, медицинских, восстановительных мероприятий, ее внутренняя часть не всегда раскрыта в полной мере. Для фристайла большую роль имеет техническая подготовка, которая в программах ведущих регионов страны описывается лишь в рекомендательном характере, методическая часть не раскрывается[12].

Этого недостаточно для реализации полноценного тренировочного процесса спортсменов. Большая часть нагрузки по планированию подготовки ложится на тренера, который при отсутствии должного опыта и квалификации не всегда может оценить правильно уровень подготовки спортсмена и выстроить тренировочный курс логически грамотно. Для фристайла это особо важно, учитывая быстрый прогресс вида спорта и постоянно растущие высокие требования к многоплановости и универсальности лыжной подготовки атлета[7].

Согласно программам спортивной подготовки по фристайлу в России на этапе начальной подготовки элементы специализации вида спорта не предусмотрены. Преподают только основы горных лыж. Программы лыжного фристайла и горных лыж не имеют большой разницы. В отличие от Канадской системы подготовки, где элементы специализации включаются в тренировочный процесс уже в первый год подготовки [1].

Также выполнение разрядных норм (юношеских разрядов) предусмотрено только к концу третьего года обучения спортсменов[6].

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Данное исследование проводилось нами в 4 этапа с августа 2018 по апрель 2019 года. В исследовании в качестве испытуемых принимали участие 20 юношей в возрасте 10-12 лет, занимающиеся слоупстайлом.

1 этап – август-сентябрь 2018 года. На первом этапе проводился поиск и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования. Нами проанализировано 50 источников. Были изучены учебники, учебные пособия, научно-методические статьи, программы спортивной подготовки разных стран, в которых освещались вопросы методики обучения джиббингу и критерии судейской оценки в слоупстайле. Исследованы материалы, касающиеся общей теории спортивной тренировки.

2 этап – ноябрь 2018 по декабрь 2018. В процессе анализа научно-методической литературы была разработана методика обучения джиббингу, которая была внедрена на 3 месяца в тренировочный процесс экспериментальной группы.

3 этап – с января по март 2019 года. На этом этапе проводился педагогический эксперимент. Целью проведения эксперимента является обоснование эффективности применения разработанной методики обучения джиббингу для повышения спортивного результата спортсменов в дисциплине слоупстайл. Оценка эффективности тренировочного процесса неразрывно связана с оценкой динамики подготовленности спортсменов. В нашем случае нужна оценка качества джиббинга, чтобы проверить эффективность разработанной нами методики.

В эксперименте принимали участие две группы экспериментальная и контрольная, в каждой по 10 юношей в возрасте 10-12 лет. В ходе эксперимента спортсмены обучались джиббингу по разным методикам, а в конце года участвовали в общих соревнованиях. Участники обеих групп оценивались

экспертной бригадой судей на предмет выявления достоверности различных уровней технической подготовленности для выполнения джиббинга. Оценивание проводилось на Всероссийских детских соревнованиях, которые проходили в период с 31 марта по 4 апреля 2019 года.

4 этап – с 5 апреля по 3 июня 2019 года анализ результатов и оформление текста бакалаврской работы, формулирование выводов по проведённой научно-исследовательской работе.

2.2 Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы по горнолыжному спорту и зарубежных программ спортивной подготовки по фристайлу позволил нам выявить состояние изучаемого вопроса с позиции современных требований, положений и взглядов. Было проанализировано около 50 литературных источников и документов.

2. Контрольное тестирование:

А) Прыжок в длину с места (тест для измерения скоростно-силовых способностей).

Процедура тестирования: Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Б) Бег 30 м (тест для измерения скоростных способностей).

Процедура тестирования: По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта занимает положение высокого старта. По команде «Внимание!» наклоняется вперёд и по команде «Марш!» бежит к линии финиша (расстояние 30 м.) Время определяют с точностью до 0,1 с. Время бега фиксируется.

В) Прыжок в высоту с места (тест для измерения взрывной силы ног).

Процедура тестирования: Спортсмен становится боком к наклеенной на стену измерительной ленте и вытягивает руку (ближнюю к стене). Точка, до которой он дотягивается в этом положении, фиксируется. Затем испытуемый прыгает в высоту, стараясь коснуться наиболее высокой для себя точки на ленте. Итоговый результат высчитывается как разница между вторым и первым показателями

Г) Челночный бег 3*10 м (тест для измерения координации).

Процедура тестирования: На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Время определяют с точностью до 0,1 с. Время бега фиксируется.

3. **Экспертное оценивание** – метод исследования, позволяющий в количественном выражении оценить правильность техники двигательного действия.

4. **Педагогический эксперимент** – метод исследования, который направлен на создание условий для формирования заданных гипотезой свойств, качеств, способностей или навыков. Этот метод был применён и организован с целью доказательства положительного влияния экспериментальной методики, включённой в учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся слоупстайлом, для обучения джиббингу при прохождении трассы слоупстайла.

6. **Метод математической статистики.** Методами математической статистики осуществлялась систематизация всех полученных показателей и вычислялись следующие полученные параметры: средняя арифметическая; среднее квадратическое отклонение; ошибка средней арифметической; t - критерий Стьюдента. Все значения рассчитывались с помощью компьютера в Программе MicrosoftExcel 2010 (надстройка пакет анализа).

3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Методика обучения джиббингу юношей 10-12 лет, занимающихся слоупстайлом

В общем виде цель исследования состоит в том, чтобы, включая новые элементы в техническую подготовку спортсменов фристайлистов, оптимизировать тренировочный процесс и в итоге получить более высокие результаты. Для оценки результативности эксперимента применяем экспертное оценивание.

Организация технической подготовки фристайлистов соответствует схеме проведения эксперимента. В общем виде структура приведена в таблице 1. В обучение фристайлистов начального уровня необходимо включать имитационные упражнения, направленные на совершенствование техники исполнения джиб-элементов. В летне-осенний период применяют такой инвентарь, как батут, степы, роликовые коньки, горнолыжные ботинки.

При выполнении упражнений следует сделать акцент на точность исполнения. Качества, на которые следует обратить внимание, диктуют критерии судейской оценки. В рамках данной работы были введены упражнения базовой подготовки слоупстайлистов.

Эксперимент проводился в 2 этапа: подготовка в осенний период (подготовительный), подготовка в зимний период (соревновательный).

На 1 этапе подготовки контрольной и экспериментальной группам давалась общая нагрузка для освоения элементарных навыков технической подготовки, впоследствии применяемых в зимний период. (в период основного обучения и проведения соревнований). На этом этапе обе группы тренировались по одинаковой методике.

2 этап заключался в освоении основ джиббинговой подготовки слоупстайлистов. На этом этапе в тренировочный процесс экспериментальной

группы была внедрена разработанная нами методика обучения джиббингу. Контрольная группа тренировалась по обще-принятому плану ДЮСШ.

Таблица 1 – Схема эксперимента

КГ	ЭГ
1 этап	
<ul style="list-style-type: none"> - имитационные упражнения в спортивной обуви (упр. на гимнастическом бревне, степе); - имитационные упражнения на батуте; - имитационные упражнения на роликовых коньках; 	<ul style="list-style-type: none"> - имитационные упражнения в спортивной обуви (упр. на гимнастическом бревне, степе); - имитационные упражнения на батуте; - имитационные упражнения на роликовых коньках;
2 этап	
<p>Освоение джиббинга: Ски слайд стол 360 аут Ски слайд 360 аут бокс Слайд труба свич аут</p>	<p>Уровни освоения джиббинга</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ски слайд стол, бокс 50/50 (прохождение стола и бокса по прямой). 2. Ски слайд стол, бокс (прохождение стола и бокса правым боком). 3. Ски слайд стол свич аут (проезд по столу со сходом в свич), ски слайд бокс свич аут, ски слайд труба. 4. Ски слайд стол 360 аут (прохождение стола с поворотом на 360 градусов), ски слайд 360 аут бокс, ски слайд труба свич аут.

Во время эксперимента тренировки спортсменов проходили на склоне Фан-парка «Бобровый лог», на специально подготовленной джибб-линии 3 раза в неделю по 2 часа. По разработанной нами методике экспериментальная группа тренировалась 3 месяца. По окончании указанного срока были проведены повторные контрольные испытания, результаты которых представлены в таблице 4.

Первый этап. Имитационные упражнения первого этапа подготовки

Первый этап эксперимента включает техническую подготовку спортсмена с использованием батута, степов, роликовых коньков. Цель этапа: овладение элементарными навыками технической подготовки фристайлистов посредством имитации на снарядах.

Упражнения, составляющие первого этапа, включают:

- имитационные упражнения в спортивной обуви;
- имитационные упражнения на батуте;
- имитационные упражнения на роликовых коньках;

Первый этап подготовки рассчитан на 3 месяца (сентябрь, октябрь, ноябрь).

Имитационные упражнения в спортивной обуви

Имитационные упражнения на ровной поверхности

Каждое упражнение повторяется 10-25 раз в одну и в другую сторону.

Упражнение «прыжок в группировке». Исходное положение стойка ноги врозь, колени согнуты под углом 135 градусов, руки в стороны. Рисунок 2. Спортсмен перенося вес тяжести на носок отталкивается от пола, подтягивая ноги к груди и приземляется, амортизируя поверхность пола в исходное положение. При выполнении упражнения голова спортсмена находится на одном уровне [36].

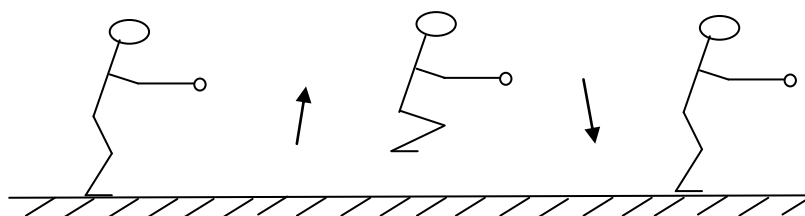


Рисунок 2 – Упражнение «прыжок в группировке»

Упражнение «прыжок в группировке с поворотом на 180 градусов».

Исходное положение стойка ноги врозь, колени согнуты под углом 135 градусов, руки в стороны. Рисунок 3. Спортсмен перенося вес тяжести на

носок, отталкивается от пола, совершает поворотное движение на 180 градусов, подтягивая ноги к груди и приземляется, амортизируя поверхность пола в исходное положение. Важно: группировка достигает максимальной амплитуды на 90 градусах вращения, голова во время вращения не обгоняет тело.

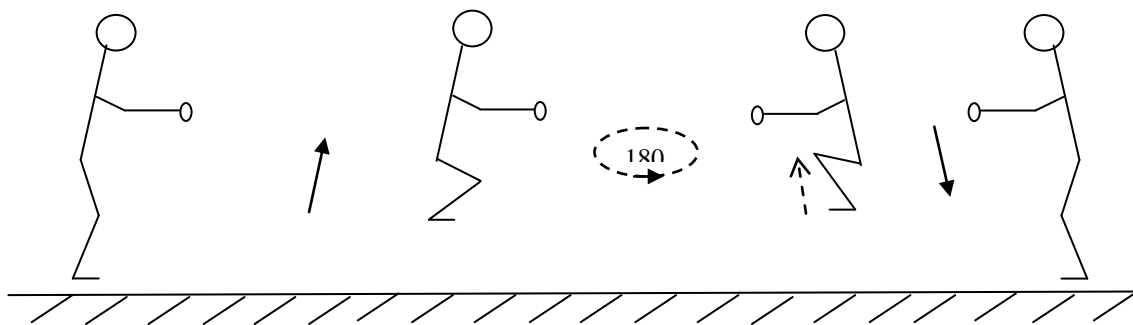


Рисунок 3 – Упражнение «прыжок в группировке на 180 градусов»

Упражнение «группированные прыжки с продвижением вперед». Исходное положение стойка ноги врозь, руки перед собой. Спортсмен вытягивается на носки и резким движением рук вниз и подтягиванием коленей вверх совершает прыжок вперед. Рисунок 4. Ноги из группировки выносятся вперед, и спортсмен приземляется на пятки, перенося свой вес за счет рук вперед[38].

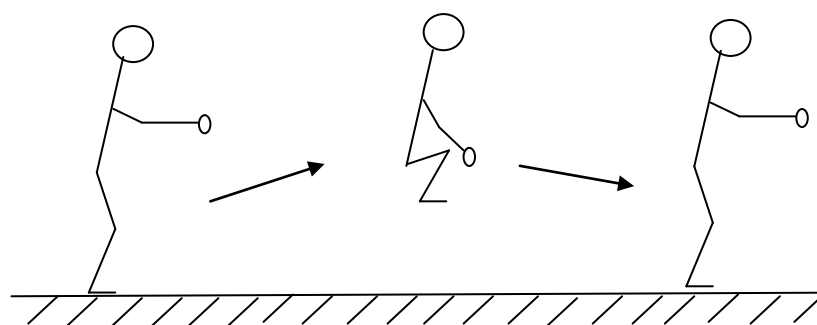


Рисунок 4 – Упражнение «группированные прыжки с продвижением вперед».

Имитационные упражнения на степе/гимнастическом бревне.

Все упражнения выполняются по 15-30 раз в одну и в другую сторону.

Упражнение «наскок». Исходное положение стойка ноги врозь, руки в стороны, лицом к ступу. Рисунок 5. Колени согнуты под углом 135 градусов. Спортсмен не меняя стойки напрыгивает на ступ/бревно, сохраняя положение ног под углом 135 градусов. При напрыгивании спортсмен должен приземлиться на переднюю часть стопы, пятка должна остаться висеть в воздухе. Далее спортсмен совершает спрыгивание спиной вперед, не поворачивая голову и возвращается в исходное положение.

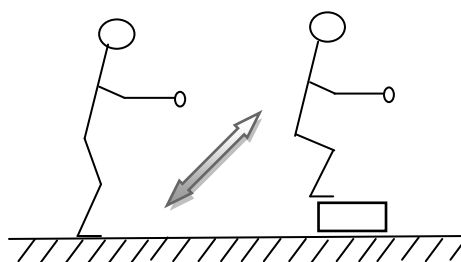


Рисунок 5 – Упражнение «наскок»

Упражнение «наскок/спрыгивание с поворотом на 180 градусов лицом вперед». Исходное положение стойка ноги врозь, руки в стороны, лицом к ступу. Колени согнуты под углом 135 градусов. Спортсмен не меняя стойки напрыгивает на ступ/бревно, с поворотом на 180 градусов, сохраняя положение ног под углом 135 градусов. При напрыгивании спортсмен должен приземлиться на заднюю часть стопы, пятка должна остаться висеть в воздухе. Голова следует четко за туловищем. Далее спортсмен совершает спрыгивание лицом вперед, не поворачивая голову и возвращается в положение спиной к ступу положение. При напрыгивании спиной вперед важно сначала отвести руку в сторону поворота[47].

Упражнение «наскок/спрыгивание с поворотом на 180 градусов спиной вперед». Исходное положение стойка ноги врозь, руки в стороны, лицом к ступу. Колени согнуты под углом 135 градусов. Рисунок 6. Спортсмен не меняя стойки напрыгивает на ступ/гимнастическое бревно, сохраняя положение ног под углом 135 градусов. При напрыгивании спортсмен должен приземлиться на переднюю часть стопы, пятка должна остаться висеть в

воздухе. Далее спортсмен совершает спрыгивание с поворотом на 180 градусов. Для этого сначала отводится рука в сторону поворота, взгляд идет за рукой, и спортсмен спрыгивает со ступеньки поворотом. Напрыгивание происходит спиной вперед.

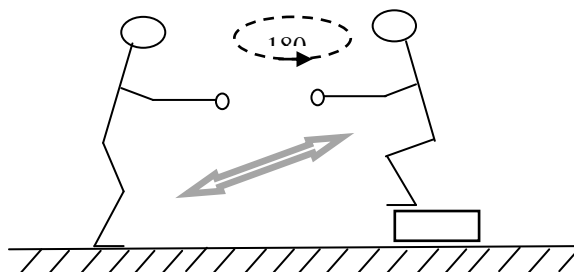


Рисунок 6 – Упражнение «наскок/спрыгивание с поворотом на 180 градусов лицом вперед»

Упражнение «прохождение ступеней с поворотом в одну и в другую сторону». Ступени стоят в ряд параллельно друг за другом. Исходное положение стойка ноги врозь, колени согнуты под углом 135 градусов. Рисунок 7. Спортсмен напрыгивает на ступень всей стопой с поворотом на 180 градусов и спрыгивает с продвижением вперед с поворотом в обратную сторону на 180 градусов.

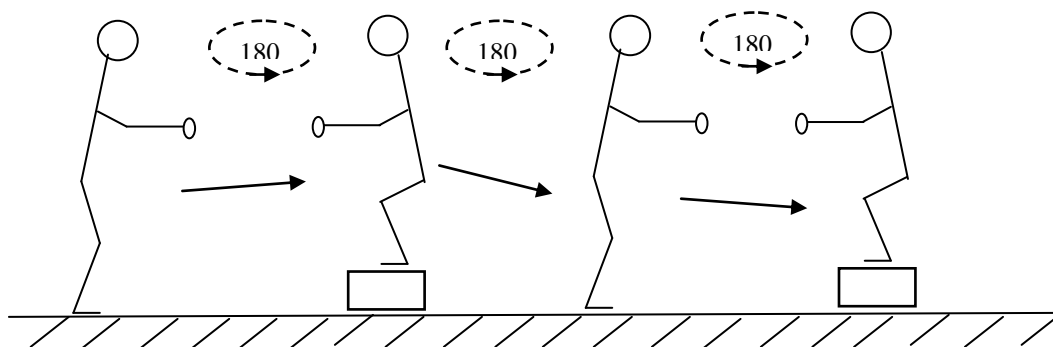


Рисунок 7 – Упражнение «прохождение ступеней с поворотом в одну и в другую сторону»

Упражнение «напрыгивание на ступень с поворотом на 360 градусов». Ступени стоят в ряд поперек друг за другом. Исходное положение стойка ноги врозь, колени согнуты под углом 135 градусов. Задача спортсмена

подтянуть к себе ноги, чтобы не задеть степ и приземлиться на степ в исходное положение. Важно при повороте сохранять ось вращения и на 180 градусах поймать взглядом точку.

Имитационные упражнения на батуте

Каждое упражнение выполняется 30-40 раз в одну и в другую сторону.

Выпрыгивание наверх из точки в точку. При отталкивании спортсмен сгибает колени и толкается за счет выпрямления коленей и натяжки стоп. При касании сетки ноги находятся на ширине плеч, в воздухе соединяются. Руки работают круговыми движениями с фиксацией над головой при достижении максимальной амплитуды прыжка[33].

Прыжок из точки в точку с гребями. Греб выполняется при достижении максимальной амплитуды:

- греб сэффити. Спортсмену необходимо сделать группировку и поймать одну ногу рукой за стопу, имитируя захват лыжи. Вторая рука поднимается наверх. Рисунок 8;

-греб дабблсэффити. Спортсмену необходимо сделать группировку и поймать двумя руками обе ноги за стопы;

-греб мьют. Спортсмену необходимо сделать группировку, скрестить стопы и противоположной рукой достать верхнюю стопу. Вторая рука поднимается наверх. При достижении максимальной амплитуды ноги остаются согнутыми в коленях, но опускаются вниз, рука остается держать стопу. Происходит натяжка гребя.

-греб тракдрайвер. Прямые ноги поднимаются наверх и находятся параллельно сетке, корпус тянется вперед. Спортсмену необходимо поймать руками стопы. При этом ноги остаются прямыми[35].

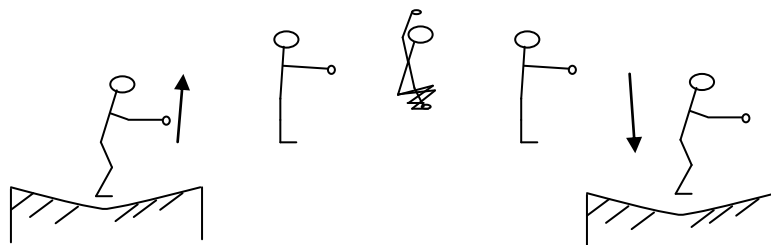


Рисунок 8 – Иллюстрация прыжка на батуте «сэффити-грэб»

Прыжок с поворотом на 180 градусов. При отталкивании спортсмен сгибает колени и толкается за счет выпрямления коленей и натяжки стоп. При касании сетки ноги находятся на ширине плеч, в воздухе соединяются. Идет фиксация рук в стороны. Спортсмену необходимо сохранить исходную инерцию толчка вверх, когда ноги перестают касаться сетки совершить поворот на 180 градусов с фиксацией взгляда на 90 градусов.

Прыжок с поворотом на 180 градусов в группировке. При отталкивании спортсмен сгибает колени и толкается за счет выпрямления коленей и натяжки стоп. При касании сетки ноги находятся на ширине плеч, в воздухе соединяются. Идет фиксация рук в стороны. Спортсмену необходимо сохранить исходную инерцию толчка вверх, когда ноги перестают касаться сетки совершить поворот на 180 градусов с фиксацией взгляда на 90 градусов, ноги подтягиваются к груди, достигая максимальной амплитуды на 90 градусах[45].

Прыжок с поворотом на 180 градусов и различными гребями. Происходит также, как и прыжок в группировке. Греб необходимо схватить на 90 градусах вращения.

Прыжок с поворотом на 360 градусов. При отталкивании спортсмен сгибает колени и толкается за счет выпрямления коленей и натяжки стоп. При касании сетки ноги находятся на ширине плеч, в воздухе соединяются. Идет фиксация рук в стороны. Спортсмену необходимо сохранить исходную инерцию толчка вверх, когда ноги перестают касаться сетки совершить поворот на 360 градусов с фиксацией взгляда на 180 градусах. Важно не терять ось вращения и не закидывать голову[47].

Прыжок с поворотом на 360 градусов с группировкой и гребями. Толчок выполняется идентично обычному прыжку с поворотом на 360 градусов. Фигура начинает выполняться на 90 градусах, на 180 градусах достигается максимальная амплитуда фигуры и на 270 градусах фигура должна быть открыта.

Упражнения на координацию

Упражнения выполняются с закрытыми глазами 20-30 секунд на степе/гимнастическом бревне.

Стойка на одной ноге. Опорная нога согнута в колене на 100-115 градусов, свободная нога фиксируется рядом с коленом. Руки в стороны.

Стойка «ласточка». Опорная нога прямая, свободная нога прямая отводится назад вместе с наклоном корпуса вперед. Руки в стороны.

Стойка нога в сторону. Опорная нога прямая, свободная нога поднимается в сторону на 90 градусов и удерживается. Руки в стороны.

Удержание равновесия на носочках. Спортсмен поднимается на носки на краю степе/гимнастического бревна. Руки в стороны. Вес тела немножко впереди.

Переступание. Пятка одной ноги возле носка другой. Задача спортсмена перенести вес тяжести на переднюю ногу и перенести заднюю ногу вперед пяткой к носку. Руки в стороны. Далее вес тела распределяется на обе ноги.

Поворот. Пятка одной ноги возле носка другой. Спортсмен поднимается на носочки, совершает поворот на 180 градусов и опускается на стопы, пятка к носку[46].

Статические упражнения. Выполняются возле стенки.

Упражнение «стульчик». Ноги согнуты в коленях на 135 градусов, спина прямая, прислонена к стене, руки вдоль туловища, взгляд перед собой. 30-50 секунд спортсмен соблюдает данное положение, далее сгибает ноги на 90 градусов в коленях. Положение тела то же. 30-50 секунд спортсмен соблюдает то же положение, далее сгибает ноги до 45 градусов. 30-50 секунд соблюдается то же положение, далее отдых 30-50 секунд.

Упражнение «стульчик» на одной ноге. Опорная нога согнута в коленях на 135 градусов, спина прямая, прислонена к стене, руки вдоль туловища, взгляд перед собой, свободная нога лежит пяткой на опорной ноге. 30-50 секунд спортсмен соблюдает данное положение, далее сгибает ногу на 90 градусов в колене. Положение тела то же. 30-50 секунд спортсмен соблюдает то же положение, далее сгибает ногу до 45 градусов. 30-50 секунд соблюдается то же положение. Повторение с другой ногой и отдых 30-50 секунд.

Эти же упражнения выполняются без стенки, спортсмен должен стараться, оставить прямой спину[50].

Имитационные упражнения на роликовых коньках

Упражнения на ровной поверхности

Свободное передвижение на роликах, колени согнуты на 135 градусов, руки «горнолыжные» (вытянуты вперед, локти согнуты на 135 градусов, кисти сжаты в кулак). Толкаться необходимо всем роликом и совершать максимальное прокатывание. Пятки смотрят друг на друга, носки врозь. Каждый раз отталкивание происходит при соединении пяток. Упражнение выполняется в течение 5 минут.

Упражнение «прокатывание». Спортсмен стоит на одном ролике, не отрывая его от покрытия, толкается второй ногой. Пятка ставится к пятке. Упражнение повторяется на другой ноге. Упражнение выполняется в течение 45 секунд.

Упражнение «приседания». Спортсмен разгоняется (не более 3-х шагов) и выполняет приседания. Руки вытянуты вперед, спина прямая, ролики параллельно. Сначала упражнение выполняется на широких ногах, далее ноги держатся вместе. Важно выполнить не менее 10 приседаний, дополнительно не отталкиваясь. При приседании спортсмен должен «вытолкнуть» ролики вперед, для получения инерции. Для этого при приседании вес тела переносится на заднее колесо. Приседания выполняются не менее 30 раз в каждом положении.

Упражнение «фонарики». Спортсмен сгибает колени на 135 градусов, руки перед собой, носки смотрят врозь, пятки вместе. Сгибая колени до 100

градусов, спортсмен разводит ноги в стороны, вес тела на задних колесах, при максимальном разведении ног, носки направляются друг на друга, и с выпрямлением ног, ролики соединяются. Желательно это упражнение выполнять без разгона, только за счет переноса веса тяжести и сгибания ног. Упражнение выполняется не менее 30 раз.

Упражнение «выпрыгивание». Спортсмен сгибает колени на 135 градусов, руки внизу, выпрямляя ноги, поднимает руки и вытягивает их вперед. В воздухе собирает ноги вместе и при приземлении разводит ноги на ширину плеч и амортизирует поверхность, сгибая колени до 90 градусов. Упражнение выполняется 20-30 раз.

Упражнение «прыжок на 180 градусов». Спортсмен сгибает колени на 135 градусов, руки внизу, выпрямляя ноги, рука отводится на 90 градусов по направлению вращения. Толкаться необходимо макушкой наверх. Взгляд должен смотреть все вращение перед собой. При достижении спортсменом 90 градусов - руки в стороны. Ноги в воздухе соединяются. При приземлении спортсмен разводит ноги на ширину плеч и амортизирует поверхность, сгибая колени до 90 градусов. Повторяется 10-15 раз в одну и в другую сторону.

Упражнение «прыжок на 360 градусов». Спортсмен сгибает колени на 135 градусов, руки внизу, выпрямляя ноги, рука отводится на 90 градусов по направлению вращения. Толкаться необходимо макушкой наверх. Взгляд должен смотреть все вращение перед собой. При достижении спортсменом 180 градусов - руки в стороны. Ноги в воздухе соединяются. При приземлении спортсмен разводит ноги на ширину плеч и амортизирует поверхность, сгибая колени до 90 градусов[44]. Спортсмен должен полностью остановить вращение, чтобы начать следующее. Повторяется 10-15 раз в одну и в другую сторону.

Упражнение «запрыгивание». Выбирается возвышенная поверхность, желательно чтобы с другой стороны была трава или земля вровень с возвышенностью. Хорошо подходят бордюры. Спортсмен сгибает колени на 135 градусов, руки в стороны. Подтягивая колени наверх спортсмен отталкивается и запрыгивает на возвышенную поверхность. Ноги должны

остаться согнуты, взгляд смотрит за одной рукой. Спортсмену необходимо удержать данное положение в течение 5 секунд. Далее спортсмен спрыгивает спиной вперед, также оставляя колени согнутыми.

Упражнение «запрыгивание с поворотом». Спортсмен стоит в повороте 90 градусов от возвышенности, сгибает колени на 135 градусов, руки в стороны. Взгляд следит за рукой в сторону вращения. При отталкивании вес тела переносится немножко вперед, ступни разворачиваются на 90 градусов. Колени остаются согнутыми, ноги на ширине плеч. Голова поворачивается за другой рукой. Спортсмену необходимо удержать данное положение в течение 5 секунд. Далее спортсмен спрыгивает с поворотом в исходное положение. Упражнение повторяется в одну и в другую сторону.

Упражнение «запрыгивание с поворотом на 180 градусов». Спортсмен стоит лицом вперед к возвышенности, руки в стороны, ноги согнуты на 135 градусов. Взгляд следит за рукой в сторону вращения. При запрыгивании, ноги подтягиваются вверх, сгибаясь в коленях, ступни и плечи разворачиваются на 180 градусов. Ноги на ширине плеч, при приземлении сгибаются на 135-100 градусов. Спортсмен должен сохранить это положение в течение 5 секунд.

Упражнения на склоне

Карвинговые повороты на роликах. Ставится разметка трассы (обычно используются конусы, можно помечать мелом, краской, вешками), выбирается небольшой уклон (5-10 градусов). Разметка варьируется в зависимости от упражнений от слалома гиганта до поворотов «змейкой» (от широких резких поворотов, до вешек, находящихся на расстоянии 2-х метров).

При выполнении различных поворотов на роликах необходимо соблюдать несколько правил:

- руки «горнолыжные», возможно присутствие палок;
- повороты совершаются на параллельных роликах;
- колени всегда согнуты на 135-100 градусов;
- повороте участвуют обе ноги;
- внешняя нога выносится немножко вперед;

- вес тяжести распределяется на внутреннюю-внешнюю ногу 65/35;
- корпус всегда смотрит вниз;
- повороты совершаются от коленей.

Второй этап подготовки

Для того чтобы эффективно и безопасно обучить спортсменов джиббингу, мы разделили начальное владение джиббингом на 4 уровня. При этом были определены фигуры для начального обучения джиббингу такие, как: стол (ширина 50 см., длина 4 м.), бокс (ширина 20 см.,длина 4 м.), труба (диаметр 50 см, длина 4 м).

Таблица 2 – Уровни освоения джиббинга

Уровни освоения джиббинга	Осваиваемые элементы	Количество повторений для перехода на след. уровень, (раз)	Количество тренировочных занятий
1 уровень	ски слайд стол 50/50	10	3
	ски слайд 50\50 бокс	12	
2 уровень	ски слайд стол R	15	6
	ски слайд бокс R	15	
3 уровень	ски слайд стол свич аут	15	5
	ски слайд бокс свич аут	17	
	ски слайд труба	20	
4 уровень	ски слайд стол 360 аут	15	4
	ски слайд бокс 360 аут	20	7
	ски слайд труба 180 аут	20	7

Уровни освоения джиббинга:

1. Ски слайд стол, бокс 50/50 (прохождение стола и бокса по прямой).
2. Ски слайд стол, бокс (прохождение стола и бокса правым боком).
3. Ски слайд стол свич аут (проезд по столу со сходом в свич), ски слайд бокс свич аут, ски слайд труба.

4. Ски слайд стол 360 аут (прохождение стола с поворотом на 360 градусов), ски слайд 360 аут бокс, ски слайд труба свич аут.

Уровень 1

Ски слайд стол 50/50. Рисунок 9. Большинство людей джиббят правой ногой вперед, поэтому мы будем рассматривать именно этот вариант, но если кому-то удобнее левая сторона, то необходимо все советы выполнять зеркально. На данном этапе мы будем рассматривать прямой заезд на рейл, в данном случае на стол.

Скорость для прямого захода на стол примерно 5-7 км/ч. Для того чтобы набрать такую скорость при уклоне горнолыжного склона 11 градусов, спортсмену необходимо разогнаться по прямой за 6-8 м. до трамплина. При заезде на трамплин лыжи стоят на ширине плеч или чуть шире, колени согнуты, давя на язычок ботинка. Руки снизу поднимаются вперед при заезде на кикер[40].

Спортсмен дожидается наезда на край трамплина и, загружая носок лыжи, отрывает пятки, приводя лыжи параллельно рейлу.

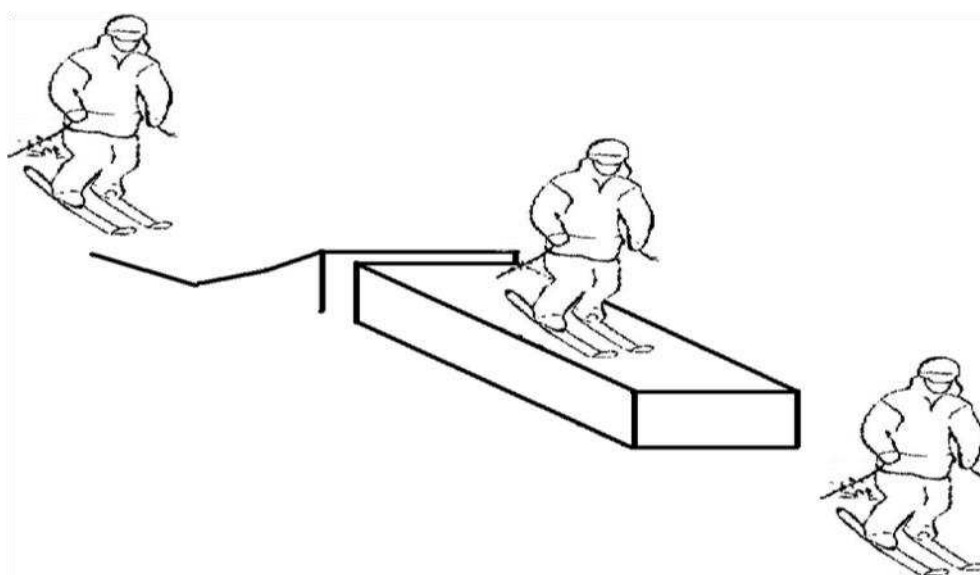


Рисунок 9 – Ски слайд стол 50/50

При отрыве от трамплина спортсмену необходимо пролететь 30-50 см, так как мы рассматриваем первый уровень и облегчаем условия с помощью вкопанного стола и близкого кикера.

При отрыве от кикера спортсмен не выпрямляет ноги, а подтягивает их к себе, чтобы лыжи не воткнулись в рейл. Обычно вес горных лыж и ботинок для юниоров около 8-10 кг, поэтому спортсмену необходимо приложить определенные усилия. При заходе на рейл спортсмену необходимо держать ноги согнутыми, давя на середину лыжи. Лыжа должна находиться абсолютно ровно, не наклоняясь ни в одну сторону, скользяк лыжи должен полностью касаться поверхности рейла. Руки подняты на 45 градусов. При спуске с рейла спортсмен подает свой вес вперед, загружая, но не перегружая носок лыжи, так чтобы носки оказались параллельно приземлению, руки поднимаются до 90 градусов.

Ски слайд 50/50 считается самым элементарным из возможных джиб проездов. Поэтому при обучении данному движению мы брали за уверенное выполнение проезд без сбоев 10 раз подряд по фигуре «стол». Мы не допускали спортсменов до следующей фигуры, пока они не выполняли данное условие.

Продуктивным по мнению спортсменов и тренеров был такой вариант разучивания движения: если спортсмен правильно преодолевал фигуру, он мог ехать и подниматься на подъемнике, если у спортсмена возникали проблемы с преодолением данной фигуры этим способом, он поднимался пешком к стартовой площадке, что занимало меньше времени. Такой способ присутствовал у нас при разучивании разных вариантов джиббинга. Важно, что если у спортсмена не получается выполнить данное движение более, чем с трех попыток, необходимо перейти на более легкий уровень, или просто сменить на ближайшие 15 минут свою деятельность. Такой вариант разучивания движения был выбран, опираясь на методики разных сложно-координационных видов спорта, таких как прыжки на батуте, гимнастика, прыжки в воду и других[42].

Ски слайд 50/50 на бокс выполняется по той же схеме, как и на стол. Различия состоят лишь в том, что бокс стоит выше, примерно 60-80 см над

снегом, и кикер находится дальше, так, что заход на фигуру происходит с небольшим пролетом, спортсмену необходимо сильнее подтянуть ноги. Также различия заключается в том, что бокс более узкий и спортсмену на боксе необходимо держать ноги вместе. Если стол может «простить» не ровный заход, то при заезде на бокс спортсмен должен четко рассчитывать свою траекторию, чтобы доехать до конца бокса, а не сойти в сторону. При заходе на бокс скорость чуть выше: 7-10 км/ч., поэтому скольжение по боксу происходит быстрее и при сходе траектория приземления дальше.

За уверенный проезд по боксу 50/50 мы брали точное исполнение данного движения 12-14 раз подряд без сбоев. Когда спортсмен проезжал 6 раз без сбоя данную фигуру, мы допускали его до прохождения стола и бокса в серию (подряд, как на соревнованиях).

В среднем все спортсмены овладели данными способами джиббинга и смогли их соединить вместе за 3 тренировки. При разучивании этих джиб движений, не было ни одной травмы. Все спортсмены овладели данным способом джиббинга.

Уровень 2

Ски слайд стол R (правым боком). Скорость при заезде на кикер примерно 5-7 км/ч, заезд и отрыв от кикера происходит по той же схеме, как и 50/50. При отрыве от трамплина, спортсмен вытягивает руку вперед по направлению движения, указывая на конец фигуры, взгляд также следит за рукой. При отталкивании спортсмен пролетает вперед и перед касанием лыж фигуры, разворачивает лыжи на 90 градусов. Колени должны быть согнуты, ноги на ширине плеч, лыжи стоят на поверхности стола всей плоскостью. Важно удерживать данное положение, доехав до края стола. При сходе рука, указывающая направление отводится в сторону, лыжи разворачиваются 50/50, перенося вес тяжести на носки, для правильного приземления. Разворот лыж происходит так называемым шифти, то есть поворотом лыж, всей плоскостью, не вставая на канты[49].

При разучивании этого способа джиббинга мы приняли решение, что спортсмен должен выполнить его без сбоев 15 раз, после 7-го правильного исполнения, мы разрешали добавить ски слайд бокс 50/50 в серию.

Ски слайд бокс (R). Скорость при заезде на кикер 7-9 км/ч, заезд, отрыв и заход на бокс происходит по той же схеме, что и на ски слайд стол. Здесь увеличивается пролет, от трамплина до фигуры, и спортсмен должен не начать раньше разворачивать лыжи. Поворот лыж на 90 градусов происходит на $\frac{3}{4}$ полета. Важно, чтобы лыжи при касании бокса оказались ровно посередине, то есть ботинки находятся ровно над боксом. Лыжи должны все скольжение быть повернутыми на 90 градусов, бокс не допускает полуразворотов. Ноги на ширине плеч, колени согнуты. Вес тела должен находиться над ботинками. Сход с бокса происходит также, как и со стола, только чуть с большим пролетом[47].

При разучивании этого способа джиббинга мы приняли решение, что спортсмен должен выполнить его без сбоев 15 раз, после 7-го правильного исполнения, мы разрешали добавить ски слайд стол (R) в серию.

В среднем все спортсмены овладели данным способом прохождения джиббинга за 6 тренировочных дней. Данный уровень прошел без травм.

Чтобы избежать ушибов при падениях уже на этом уровне все спортсмены тренировались в защитных шортах.

Самые частые ошибки, встречающиеся при овладении данным способом преодоления джиббинга были:

- ранний разворот лыж;
- неполный разворот лыж;
- упор на канты;
- заваливание на внешнюю/внутреннюю ногу;
- неровный заход на фигуру;
- наклон вперед/назад на фигуре;
- неправильное распределение веса при сходе.

Уровень 3

Ски слайд стол свич аут. Заход на стол происходит, как и на ски слайд. При достижении спортсменом середины стола, рука, указывающая на конец фигуры опускается вниз, колени выпрямляются, ноги соединяются для закручивания. Спортсмен оказывается спиной вперед по направлению движения, переносит вес тяжести на пятки лыж и сходит в свич[33].

Было решено взять за уверенное исполнение трюка показатель выполнения данного движения 15 раз подряд без сбоев. На 7-8 раз добавлялся в серию бокс с проездом первые 3 раза 50/50, далее ски слайд.

Все спортсмены справились с данным упражнением, травм не было.

Ошибки, возникающие во время обучения трюку:

- раннее закручивание;
- лишние движения руками;
- разрыв корпуса и ног;
- движение головой во время схода в противоположную сторону.

Ски слайд бокс свич аут. Рисунок 10. Заход на бокс идентичен заходу на ски слайд. Все движение происходит также, как и при ски слайд стол свич аут. Важно рассчитать правильную траекторию. На боксе должны стоять только ботинки. Лыжи повернуты строго на 90 градусов. При выполнении вращения необходимо сохранить центр тяжести над ботинками. При сходе в свич рука и взгляд поворачиваются по направлению движения[46].

Было решено взять за уверенное исполнение трюка показатель выполнения данного движения 17 раз подряд без сбоев. На 7-8 раз добавлялся в серию стол с проездом первые 3 раза 50/50, далее ски слайд.

Все спортсмены справились с данным упражнением, травм не было. Для обучения данному трюку потребовалось 5 тренировочных дней.

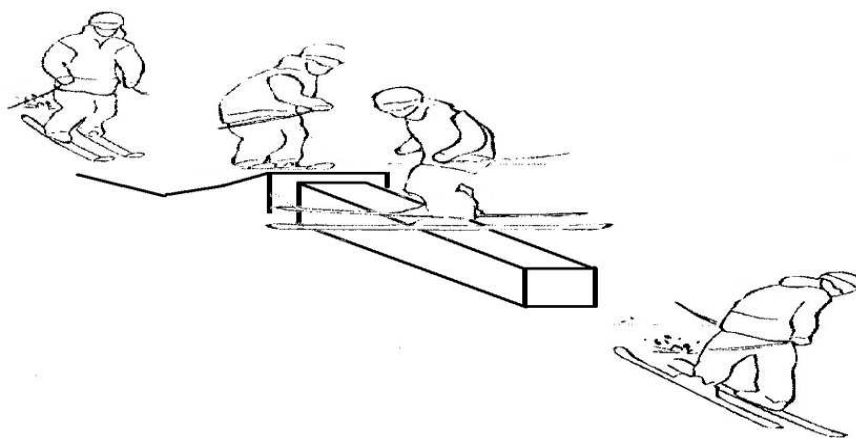


Рисунок 10 – Ски слайд бокс свич аут

Ски слайд труба. Рисунок 11. Мы использовали широкую трубу, лежащую на снегу и кикер с небольшим пролетом. Скорость при заезде на трубу 6-8 км/ч. Заход на трубу выполняется идентично заходу на ски слайд на иную фигуру. Важно не сразу ставить ноги, а дождаться $\frac{3}{4}$ полета. При заходе на трубу важную роль играет рука, указывающая на конец фигуры, и взгляд, смотрящий туда же. Рука выставляется вперед еще на кикере. Лыжи необходимо развернуть строго на 90 градусов, допускается небольшая закатовка внешней ноги, но желательно этого избегать. Труба находится под серединой ботинка. Колени согнуты, ноги на ширине плеч. При сходе с трубы происходит небольшая разножка, внутренняя нога наклоняется на носок, внешняя – на пятку. За счет этого происходит разворот и сход лицом вперед. При сходе необходимо перенести вес тяжести на носки [35].

Было решено взять за уверенное исполнение трюка показатель выполнения данного движения 20 раз подряд без сбоев. На 7-8 раз добавлялся в серию стол с проездом первые 3 раза 50/50 и бокс с идентичным проездом, далее ски слайд стол и бокс. Спортсмен уже на этом этапе может выбирать вариативность по собственному желанию. Допускались также сходы в свич с ревертом (разворот на земле).

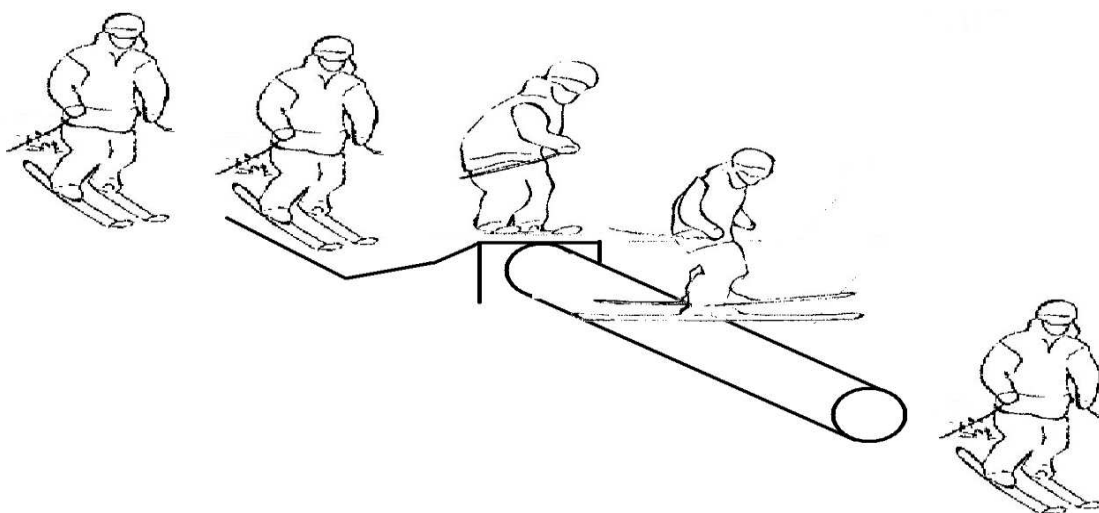


Рисунок 11 – Ски слайд по трубе

Травм не было, все спортсмены справились с данным трюком. В среднем на обучение скольжению по трубе потребовалось 7 тренировочных занятий.

Основные ошибки:

- не ровный заход на трубу;
- наклон туловища вперед/назад;
- не полный разворот лыж;
- закантовка внутренней ноги;
- лишние движения руками;
- взгляд под ноги.

Уровень 4

Ски слайд стол 360 аут. Рисунок 12. Данное прохождение джиб фигуры является интересным, зрелищным трюком. При заходе на стол, лыжи должны быть на ширине плеч, колени согнуты. Отталкивание с кикера происходит с передней части лыжи, которые стоят немножко на кантах, смотря носками друг на друга. Руки при заезде на трамплин - в стороны. При полном отрыве от кикера происходит движение рук и корпуса в сторону поворота, ноги немножко отстают. Лыжи должны прийти на поверхность стола абсолютно плоско. Ноги на ширине плеч колени согнуты. Как только спортсмен оказывается на фигуре, руки опускаются вниз в сторону крутки, ноги соединяются и выпрямляются, происходит закручивание. Спортсмен должен стоять над ботинками. Важно,

чтобы спортсмен не переборщил с круткой и не потерял ось вращения. Для остановки вращения, спортсмен разводит ноги на ширину плеч, сгибает колени, переносит вес тяжести на носки лыж.

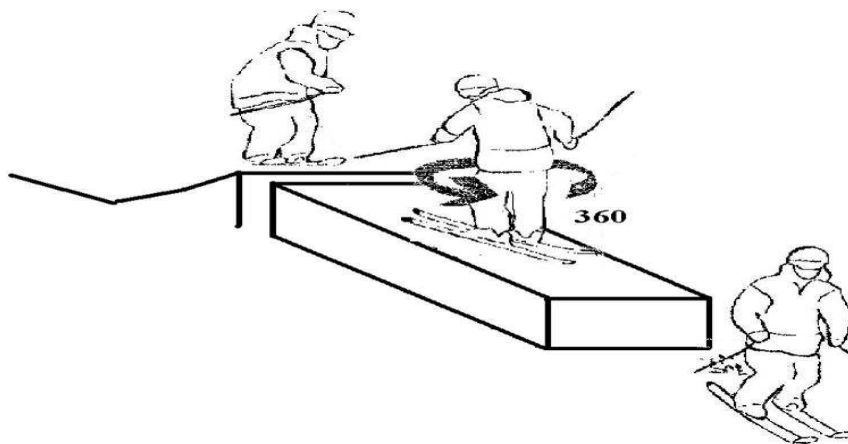


Рисунок 12 – Ски слайд стол 360 аут

Было решено взять за уверенное исполнение трюка показатель выполнения данного движения 15 раз подряд без сбоев. На 7-8 раз добавлялся в серию бокс с проездом первые и труба с трюками по желанию спортсмена.

На освоение данного трюка в среднем ушло 4 тренировочных дня, все спортсмены его освоили. Травм не было.

Ски слайд бокс 360 аут. Движение происходит также, как и на столе при таком же трюке. Важно ровно зайти на бокс и сохранить ось вращения от ботинок. Так как бокс находится выше и пролет здесь больше, трюк оказался сложнее психологически для спортсменов.

Здесь появились частые ошибки:

- голова поворачивалась против движения;
- лишние движения руками;
- ломалась ось вращения;
- заход с наклоном;
- смещение веса тяжести;
- разведение ног в стороны;
- сходы и заходы на одну лыжу.

При разучивании данного трюка, травм не было, но не все спортсмены смогли повторить данный трюк 20 раз подряд без ошибок. В связи с этим у 1/4 спортсменов трюк не был засчитан, и мы не допустили их до разучивания следующего движения. У остальных ребят на разучивание данного трюка ушло 7 тренировочных дней. Также им разрешалось добавлять в серию стол и трубу с вариативными движениями.

Ски слайд труба 180 аут. Заход и проезд по трубе происходит также, как и на ски слайд. Когда спортсмен проезжает последнюю четверть трубы, он наклоняет внутреннюю ногу на носок, а внешнюю на пятку, опускает руки вниз и совершает поворотное движение за счет соединения ног. Сход с трубы происходит в свич, рука и голова поворачиваются по направлению движения.

Ошибки были такие же, как и при проезде ски слайд трубы, важно, правильно распределять вес тела над лыжами.

Все оставшиеся спортсмены справились с данным трюком, травм не было. Разучивание этого трюка заняло у нас в среднем 6 тренировочных дней. Необходимое повторение было 20 раз подряд. Также добавлялось прохождение других фигур в серию вариативно.

3.2 Экспериментальное обоснование методики обучения джиббингу юношей 10-12 лет, занимающихся слоупстайлом

Технически правильное и разнообразное прохождение джиббинг линии вносит немалый вклад в конечную оценку выступления спортсменов, джиббинг согласно правил фристайла в дисциплине слоупстайл составляет 40% из суммы максимально возможной оценки. Таким образом, обучению джиббинга должно уделяться достаточно времени в тренировочном процессе.

В процессе анализа научно-методической литературы была разработана методика обучения джиббингу.

Для оценки эффективности разработанной методики обучения джиббингу был организован педагогический эксперимент.

До начала эксперимента прошли Всероссийские детские соревнования соревнования, в которых приняли участие спортсмены контрольной и экспериментальной группы. В качестве контрольной группы были 10 спортсменов из ДЮСШ по зимним видам спорта, г.Томск. В качестве экспериментальной группы были 10 спортсменов СШОР по ЗВС, г.Красноярск.

Для сравнения уровня технической подготовленности были использованы судейские оценки из протоколов Всероссийских детских соревнований (г. Томск). Согласно правил соревнований по фристайлу в дисциплине слоупстайл оцениваются: вариативность прохождения джиббинга и амплитуда и разнообразие прыжков. Для сравнения уровня физической подготовленности были использованы результаты осенних тестирований участников обеих групп.

В таблице 3 представлены результаты входного тестирования уровня физической и технической подготовленности участников эксперимента. На начало эксперимента достоверных различий между участниками эксперимента не выявлено.

Таблица 3 – Результаты оценки уровня физической и технической подготовленности участников эксперимента (до эксперимента)

Название теста (ед.измерения)	КГ n=10	ЭГ n=10	Достоверность	
	X ± m	X ± m	t	P
Прыжок в длину (см)	133±1,4	134±1,4	0,503	Недостоверно
Бег 30 м (сек)	6,1±0,21	6,4±0,24	0,890	Недостоверно
Прыжок в высоту (см)	24±1,4	25±1,08	0,507	Недостоверно
Челночный бег 3*10 м (сек)	9,7±0,17	9,6±0,14	0,658	Недостоверно
Джиббинг (судейская оценка, баллы)	17,10±1,26	17,43±1,20	0,183	Недостоверно

В таблице 4 представлены результаты конечного тестирования уровня физической и технической подготовленности участников эксперимента.

Таблица 4 – Результаты оценки уровня физической и технической подготовленности участников эксперимента (после эксперимента)

Название теста (ед. измерения)	КГ n=10	ЭГ n=10	Достоверность	
	X ± m	X ± m	t	P
Прыжок в длину (см)	133±1,08	135±0,54	1,736	Недостоверно
Бег 30 м (сек)	6,6±0,10	6,7±0,6	0,902	Недостоверно
Прыжок в высоту (см)	22±0,32	22±0,54	0,158	Недостоверно
Челночный бег 3*10 м (сек)	9,6±0,12	9,3±0,10	2,145	< 0,05
Джиббинг (судейская оценка, баллы)	17,56±1,36	22,38±1,01	2,842	< 0,05

Таким образом, проведённая опытно-экспериментальная работа позволяет констатировать эффективность разработанной методики обучения джиббингу юношей слоупстайлистов 10-12 лет. Так как результаты участников экспериментальной группы в тесте челночный бег и судейская оценка за технику прохождения джиббинга выросли и имеют достоверные различия от результатов участников контрольной группы.

Результаты контрольных тестов: прыжок в длину, бег 30 м, прыжок в высоту существенно не изменились, так как акцент в экспериментальной работе был направлен только на технику прохождения джиббинга.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Слоуп-стайл - спуск с выполнением скольжений по искусственным препятствиям (перила, боксы, и др.) и выполнением акробатических элементов при прыжках с трамплинов. Фигуры на трассе могут быть расположены в один, два или более рядов и, проходя трассу по тому или иному участку, спортсмен имеет возможность выбора препятствия. В соревнованиях по слоуп-стайлу оценивается выполнение прыжков и прохождение джиббинговых фигур. Оценка варьируется от 0 до 100 баллов. 60% оценки присваивается за прыжки и 40% за джиббинг. 100 баллов - это максимальная оценка, которую может получить спортсмен на любых соревнованиях, независимо от их уровня. Организация и ведение тренировочного процесса с каждым годом усложняются и нуждаются в регулярном методическом обновлении. Работы, связанные с дополнением (обновлением) учебно-методических материалов всегда востребованы специалистами в области фристайла. В зарубежных странах (Канаде, Австралии) технологии подготовки слоупстайлистов начального уровня имеют планомерный, последовательно-методический характер.

2. На основе анализа программ спортивной подготовки Австралии и Канады разработана методика обучения джиббингу юношей слоупстайлистов 10-12 лет, включающая в себя 4 уровня освоения джиббинга. 1) Ски слайд стол, бокс 50/50 (прохождение стола и бокса по прямой). 2) Ски слайд стол, бокс (прохождение стола и бокса правым боком). 3) Ски слайд стол свич аут (проезд по столу со сходом в свич), ски слайд бокс свич аут, ски слайд труба. 4) Ски слайд стол 360 аут (прохождение стола с поворотом на 360 градусов), ски слайд 360 аут бокс, ски слайд труба свич аут.

3. В ходе эксперимента доказано, что разработанная нами методика обучения джиббингу является эффективной. Это подтверждается ростом результата в оценках судей за прохождение джиббинг линии. Так средняя итоговая оценка за технику прохождения джиббинга у контрольной группы составила $17,56 \pm 1,36$, а у экспериментальной группы $22,38 \pm 1,0,1$, что выше и

достоверно различается ($P < 0,05$). Результаты тестирования «челночный бег 3*10м» имеют достоверные различия $P < 0,05$ и $X_{ср.}$ участников экспериментальной группы равен $9,3 \pm 0,10$, а $X_{ср.}$ участников контрольной группы $9,6 \pm 0,12$. В таких тестах, как прыжок в длину, бег 30 м, прыжок в высоту результаты различаются, но различия находятся в диапазоне не достоверности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бабич, В. В. Система подготовки горнолыжников: учеб. пособие / В.В. Бабич. – Сочи: Ясная поляна, 2006. – 258 с.
2. Бальсевич В.К. Выявление и развитие спортивного таланта / В.К. Бальсевич // Современные достижения спортивной науки: тез. Докл международной конф. – СПб, 1994.- С.3-15
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
4. Валинтеев А.В. Оптимизация тренировочного процесса в соревновательный и подготовительный периоды спортсменов на основе математического моделирования //Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В.С.Пирусского. – Томск, 2013, - С. 87–92
5. Великая, Е.А. Программные основы тренировки на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук/ Е.А. Великая - Омск, 2006. - 23 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса: науч. изд. / Ю.В. Верхошанский – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок: науч. изд. / М.А. Годик – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
8. Горяйнов А.: Горные лыжи и сноуборд : карвинговая техника – Москва : Рипол классик, 2006.
9. Дипиро,Д. Everything the Instructors Never Told You About Mogul Skiing: научн.изд. – «AuthorHouse», 2005. – 88 с.
10. Жубер Ж. Горные лыжи: техника и мастерство /пер. с фр.; предисл. Ж. Жубера. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 319 с.
11. Киндерсли,Д. TheSportsBook: учеб. пособие / Д. Киндерсли. – Изд. 3-

e., D.K.Publishing, 2013. – 345 с.

12. Корсунова В.А., Банников А.М. Обоснование необходимости индивидуализации учебно-тренировочного процесса в современном фристайле / В.А.Корсунова, А.М. Банников // В сборнике: Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере. - Материалы Международной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга. 2017. С. 184-187.

13. Лапшина Н.Ю. Сравнительный анализ поворотных дисциплин сноубординга и горнолыжного спорта с позиции технико-тактической подготовки / Н.Ю.Лапшина // В сборнике: Мир гуманитарного и естественнонаучного знания Материалы V Международной научно-практической конференции. – М, 2017. – С. 98-102.

14. Лыжный блог [Электронный ресурс] Компоненты судейства в слоупстайле. – Режим доступа: <http://moguldreams.blogspot.ru/2016/04/blog-post>.

15. Международная лыжная федерация [Электронный ресурс] Правила проведения соревнования в дисциплине слоупстайл. – Режим доступа: <http://www.fis-ski.com/inside-fis/document-library/freestyle-skiing/>

16. Мельникова Л.В., Радыгин Н.Н. Методика обучения технике спуска с горы фристайлистов этапа начальной подготовки / Л.В. Мельникова, Н.Н. Радыгин // В сборнике: Спорт и спортивная медицина Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Под общей редакцией Ф.Х. Зекрина. 2018. С. 172-176.

17. Михайлович Г.Н. Двигательное развитие детей школьного возраста в связи с ориентацией к сложнокоординационной спортивной деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2007.- 89 с.

18. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фристайл [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 687. Режим доступа: ССЫЛКА!!!

19. Общие правила по фристайлу для подсчета очков [Электронный ресурс]: РУКОВОДСТВО ДЛЯ СУДЕЙ (перевод)// Общероссийская

общественная организация «Федерация фристайла России», Москва, 2010.
Электрон. дан. – М.2010 – Режим доступа: <http://www.ffr-ski.ru/upload/judges-manual-20101.doc>

20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать: учеб.пособие / М.Г. Озолин,- М.: ООО Изд-во Астрель, 2002.- 864 е

21. Пенигин А.С, Пенигин СИ. Системно-структурный подход к построению спортивной тренировки во фристайле // Ученые записки: Сб. науч. тр., вып. 5. – Минск : БГАФК, 2001. – С. 153-156.

22. Пенигин, А.С. Специфика учебно-тренировочного процесса фристайлистов в подготовительном периоде / А.С. Пенигин // Мастер, ежегод. науч. конф. Преподавателей и аспирантов университета 29-27 апреля 2001 года.: в 3 ч., Минск, гос.лингв, ун-т. –2001. – № 4.3. – С.208-211.

23. Пенигин, А.С., Пенигин, С.И. Роль и место лыжной подготовки в структуре годичного цикла тренировки квалифицированных спортсменов-фристайлистов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условия неблагоприятных факторов окружающей среды: Матер, междунар. конф. под ред. Нарскина Г.И., Бондаренко К.К. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2001. – С. 214-217.

24. Пенигин, А.С., Пенигин, С.И. Спортивно-технические нормативы по контролю за лыжной подготовкой во фристайле // Мир спорта, 2001. – No 3. – С. 43-45..

25. Пидоря А.М., Годик М.А., Воронов А.И. Основы координационной подготовки спортсменов: учеб.посбоие. / А.М. Пидоря, М.А.Годик, А.И.Воронов. – Омск: Спорт в школе. - 2006. - С.6-11.

26. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н.Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

27. Правила международных соревнований по фристайлу (ICR) [Электронный ресурс]: книга V общий регламент по фристайлу (перевод). Режим доступа: <http://www.ffr-ski.ru/upload/>

28. Смолли, П. Skiing Freestyle: Official Training Guide of the U.S. Freestyle Ski Team / П. Смолли. - Taylor Publishing Company, 1986. – 180 с.
29. Федерация Фристайла России [Электронный ресурс] Джиббинг. – Режим доступа: <http://www.ffr-ski.ru/freestyle/mogul>
30. Фристайл: программа спортивной подготовки по виду спорта фристайлу: - Москва, 2016. – 86.с.
31. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для ВУЗов/ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. М.: Академия, 2003. — 480 с.
32. Эллинг, М. Универсальный лыжник [электронный курс] М.Эллинг. – Режим доступа:<http://kuritsynk.narod.ru>
33. Aerial Regulations & Qualifications Manual (ARQ Manual) 2013 [Электронный ресурс]/ CANADIAN FREESTYLE SKI ASSOCIATION . – Режим доступа: <http://freestyleski.com/wp-content/uploads/2013/04/2013-ARQ-EN-March-31-2013.pdf>
34. Australian Freestyle Skiing Handbook [Электронный ресурс] Ski and snowboard Australia. – Режим доступа:<http://www.snowsportsact.com.au/slope>
35. Babic D New School—Skiing’s Next Generation [Электронный ресурс] Aachen, Germany: Meyer & Meyer Sport. – Режим доступа: http://freestyleski.com/pdfs10/JB_Passport_2011_EN.pdf
36. Canada Freestyle Competition Guid [Электронный ресурс] Canadian Freestyle Ski. - Режим доступа: <http://freestyleski.com/wpcontent/uploads/2012>
37. Canada Freestyle Air Coach Overview Sep. 2013 [Электронный ресурс] Canadian Freestyle Ski 3. – Режим досутпа: <http://freestyleski.com/wp-content/uploads/2013/09/2014-Air-Coach-System-Overview-EN.pdf>
38. Canada Winter Games Freestyle Skiing Technical Package [Электронный ресурс] Canadian Freestyle Ski Association. – Режим доступа: <http://freestyleski.com/wp-content/uploads/2013/10/2015-Technical>

39. FIS Freestyle Skiing General Rules for scoring [Электронный ресурс] International Ski Federation. Judging Handbook. – Режим доступа: http://www.fis-ski.com/data/document/fs_fis_judges-handbook-20120121113_edited-nov-20123.pdf
40. Freestyle Skiing Ontario Selection Criteria [Электронный ресурс] Freestyle Skiing Ontario. - Режим доступа: <http://www.ontariofreestyle.com/>
41. Introduction to Long-Term Athlete Development for Canadian Freestyle Skiing [Электронный ресурс] CANADIAN FREESTYLE SKI ASSOCIATION. – Режим доступа: <http://www.freestyleski.com//pdfs10/members/>
42. Judging Philosophy [Электронный ресурс] Association of Freeskiing Professionals. – Режим доступа: <http://www.afpjudges.com/>
43. Jumps and Bumps Program [Электронный ресурс] Canadian Freestyle Ski Association. –Режим доступа: http://freestyleski.com/pdf10/JB_Passport_2.
44. Karp S. Bump busters mogul clinic [Электронный ресурс] Cooper mountain ski & Ride School Packet. - Режим доступа: <http://restaurantsolution>
45. Kolomainen L. MOGUL TURN VS FLAT SLOPE TURN IN MOGUL SKIING [Электронный ресурс] CANADIAN FREESTYLE SKI ASSOCIATION –. Режим доступа: http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2007_val
46. McNeil J. Designing tomorrow's snow park jump [Электронный ресурс] Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics. – Режим доступа: <http://inside.mines.edu/~jamcneil/>
47. Willmott T. Challenges in the transition to mainstream: promoting progress and minimizing injury in freeskiing and snowboarding [Электронный ресурс] Sport in Society. – Режим доступа: <http://dx.doi.org/10.1080/1743043>
48. Schiman J. Mogul Technical// Canadian Freestyle Ski Association Competition Development Manual/ J/ Shiman. –Vancouver, 2010. – 4-18 p.
49. Lunn P. Guinness Book of Skiing: Bontam books / P. Lunn. - N. York, 2009. – 125 p.
50. Big Mountain Freeski Guidelines [Электронный ресурс] Canadian Freestyle Ski Association. - Режим доступа: <http://freestyleski.com//2012/09/>

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

А.Ю. Близневский

« 25 » июня 2019г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЖИББИНГУ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЛОУПСТАЙЛОМ

Научный руководитель

О.В. Дмух

к.п.н., доцент О.В. Дмух

Выпускник

Е.Д. Шаферова

Е.Д. Шаферова

Нормоконтролер

М.А. Рутьковская

М.А. Рутьковская

Красноярск 2019