

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**ЧАЙКОВСКИЙ АЛЕКСАНДР ЮРЬЕВИЧ**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ  
СНОУБОРДИНГУ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)  
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической  
культуры и спорта

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

и.о. заведующего кафедрой  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

*27.04.2022*

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

*27.04.2022*

(дата, подпись)

Научный руководитель  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

*22.04.2022*

(дата, подпись)

Обучающийся Чайковский А.Ю.

(фамилия, инициалы)

*18.04.2022*

(дата, подпись)

Красноярск 2022

## Реферат

Магистерская диссертация выполнена на 55 страницах, содержит 21 рисунок и 44 литературных источников.

**Актуальность исследования.** В настоящее время в России очень сильно возросла популярность зимних видов спорта, одним из которых является сноубординг.

Хочется отметить, что сноубординг – достаточно травмоопасный вид спорта. Во время катания на сноубордах на склоне находится огромное количество людей, и технику безопасности должен соблюдать каждый. Но зачастую при экспресс-обучении сноубордингу инструкторы не в полной мере уделяют внимание обучению этому обязательному элементу катания, так как при нарушении техники безопасности пострадать может не только катающийся, но и другие люди.

Соблюдение техники безопасности начинается не на склоне, а уже с правильного подбора спортивного инвентаря и средств индивидуальной защиты. И это касается всех без исключения возрастных групп.

**Объект исследования:** тренировочный процесс в сноубординге.

**Предмет исследования:** средства и методы обучения катанию на сноуборде детей дошкольного возраста.

**Цель:** повышение результатов обучения сноубордингу детей дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели исследования нами были сформулированы **задачи:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по методам обучения в сноубординге.
2. Выявить современную ситуацию по тренировочному процессу в сноубординге.
3. Скорректировать средства и методы обучения сноубордингу детей дошкольного возраста и проверить их эффективность в педагогическом эксперименте.

**Гипотеза:** мы предположили, что применение корректных средств и методов обучения сноубордingu детей дошкольного возраста поможет предотвратить появление возможных травм и получить более эффективные результаты обучения в минимальные сроки.

**Научная новизна:** впервые в процессе обучения сноубордingu детей дошкольного возраста были использованы скорректированные средства и методы для достижения положительного результата.

**Практическая значимость** – предложенные средства и методы обучения сноубордingu детей дошкольного возраста показали свою эффективность и могут быть использованы в тренировочном процессе по сноубордingu.

## Abstract

The master's thesis is made on 55 pages, contains 21 drawings and 44 sources.

**The relevance of the study.** Currently, the popularity of winter sports has greatly increased in Russia, one of which is snowboarding.

I would like to note that snowboarding is quite a traumatic sport. While snowboarding, there are a huge number of people on the slope, and everyone should observe safety precautions. But often, during express snowboarding training, instructors do not fully pay attention to training this mandatory element of skiing, since not only the skater, but also other people can suffer if safety regulations are violated.

Compliance with safety regulations does not begin on the slope, but already with the correct selection of sports equipment and personal protective equipment. And this applies to all age groups without exception.

**The object of research:** the training process in snowboarding.

**The subject of research:** means and methods of teaching snowboarding to preschool children.

**The purpose:** to improve the results of snowboarding training for preschool children. In order to achieve the set goal of the study, we formulated the following **tasks:**

1. Analyze the scientific and methodological literature on the methods of training in snowboarding.
2. To identify the current situation of the training process in snowboarding.
3. To adjust the means and methods of teaching snowboarding to preschool children and to test their effectiveness in a pedagogical experiment.

**The hypothesis:** we assumed that the use of correct means and methods of teaching snowboarding to preschool children will help prevent the occurrence of possible injuries and get more effective learning outcomes in the shortest possible time.

**The scientific novelty:** for the first time in the process of teaching snowboarding to preschool children, adjusted means and methods were used to achieve a positive result.

**The practical significance** – the proposed means and methods of teaching snowboarding to preschool children have shown their effectiveness and can be used in the snowboarding training process.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
<b>Введение.....</b>	3
<b>ГЛАВА 1 Основные аспекты тренировочного процесса в сноубординге .....</b>	5
1.1 Влияние занятий сноубордом на состояние здоровья детей школьного возраста.....	5
1.2 Самореализация и мотивация обучающегося в сноуборде .....	9
1.3 Травматизм и экипировка в спорте .....	19
1.4 Методика обучения в сноубординге .....	26
<b>ГЛАВА 2 Организация и методы исследования .....</b>	28
2.1 Организация исследования.....	28
2.2 Методы исследования.....	29
<b>ГЛАВА 3 Экспериментальное обоснование применения средств и методов обучения сноубордингу детей дошкольного возраста .....</b>	31
3.1 Выявление эффективности организации тренировочного процесса в сноубординге .....	31
3.2 Анализ работы инструкторов по сноуборду.....	35
3.3 Проверка эффективности средств и методов индивидуального обучения сноубордингу детей дошкольного возраста .....	41
<b>Заключение.....</b>	47
<b>Библиографический список.....</b>	48

## Введение

**Актуальность исследования.** В настоящее время в России очень сильно возросла популярность зимних видов спорта, одним из которых является сноубординг.

Хочется отметить, что сноубординг – достаточно травмоопасный вид спорта. Во время катания на сноубордах на склоне находится огромное количество людей, и технику безопасности должен соблюдать каждый. Но зачастую при экспресс-обучении сноубордингу инструкторы не в полной мере уделяют внимание обучению этому обязательному элементу катания, так как при нарушении техники безопасности пострадать может не только катающийся, но и другие люди.

Соблюдение техники безопасности начинается не на склоне, а уже с правильного подбора спортивного инвентаря и средств индивидуальной защиты. И это касается всех без исключения возрастных групп.

**Объект исследования:** тренировочный процесс в сноубординге.

**Предмет исследования:** средства и методы обучения катанию на сноуборде детей дошкольного возраста.

**Цель:** повышение результатов обучения сноубордингу детей дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели исследования нами были сформулированы **задачи:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по методам обучения в сноубординге.
2. Выявить современную ситуацию по тренировочному процессу в сноубординге.
3. Скорректировать средства и методы обучения сноубордингу детей дошкольного возраста и проверить их эффективность в педагогическом эксперименте.

**Гипотеза:** мы предположили, что применение корректных средств и методов обучения сноубордingu детей дошкольного возраста поможет предотвратить появление возможных травм и получить более эффективные результаты обучения в минимальные сроки.

**Научная новизна:** впервые в процессе обучения сноубордingu детей дошкольного возраста были использованы скорректированные средства и методы для достижения положительного результата.

**Практическая значимость** – предложенные средства и методы обучения сноубордingu детей дошкольного возраста показали свою эффективность и могут быть использованы в тренировочном процессе по сноубордingu.

## Глава 1. Основные аспекты тренировочного процесса в сноубординге

Мы исследовали 44 литературных источника. Все литературные источники распределились по 4 параграфам неравномерно (рис. 1).

Из рисунка 1 видно, что наибольшее количество литературы обнаружено по разделу “Самореализация и мотивация обучающегося в сноубординге”. Это связано с тем, что правильная мотивация будет способствовать развитию навыков самореализации (самостоятельной работе).

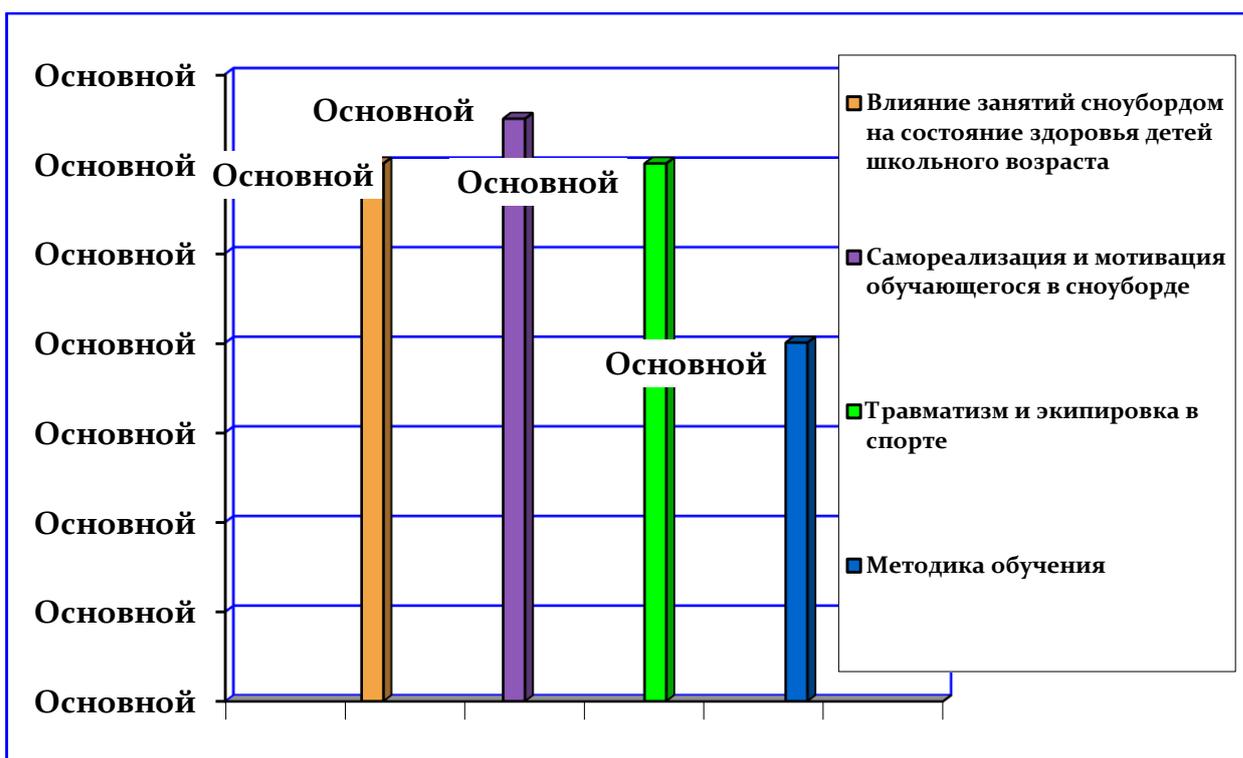


Рисунок 1 – Распределение источников по вопросам.

1. Влияние занятий сноубордом на состояние здоровья детей школьного возраста
2. Самореализация и мотивация обучающегося в сноуборде
3. Травматизм и экипировка в спорте
4. Методика обучения

### 1.1 Влияние занятий сноубордом на состояние здоровья детей школьного возраста

Экстремальные виды спорта, в том числе сноуборд, приобретают все большую популярность и становятся массовыми. Однако влияние таких

занятий на организм человека изучено недостаточно полно и крайне фрагментарно отражено в научной литературе. В то же время известно, что в сноуборде в качестве важнейших предпосылок для выполнения сложных технических упражнений и безопасного катания рассматриваются вестибулярная устойчивость и координационные способности. Стоит отметить, что вопросы влияния занятий сложнокоординационными видами спорта в целом и отдельными экстремальными видами деятельности на вестибулярную устойчивость и уровень координационных способностей нашли отражение в ряде научно-методических работ. В частности, указывается на положительную связь между уровнем координационных способностей, вестибулярной устойчивости и уровнем квалификации в акробатике, спортивных танцах, в подготовленности летного состава и др. [20].

Имеются также данные о том, что существует взаимосвязь психических свойств и физических качеств спортсменов и их индивидуального стиля катания в сноуборде [20].

Известно, что занятия сноубордом влияют на качество работы дыхательной системы, укрепляют мышцы верхнего плечевого пояса, диафрагмы, спины, нижних конечностей, мышц брюшного пресса, способствуют улучшению механики дыхания, легочной вентиляции и газообмена. Данный комплекс улучшает трофические процессы как в ЦНС, так и во всем организме, активизирует обмен веществ. Улучшает кровоснабжение головного мозга и сердца за счет усиления кровотока, раскрытия резервных капилляров, развития коллатералей и стимуляции венозного оттока. Это обуславливает более быструю передачу нервных импульсов и ускорение мыслительных процессов, способствует быстрому принятию решений. Занятия сноубордом способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата ребенка, коррекции осанки, и в целом профилактике гиподинамии и гипокинезии. Способствует повышению интереса детей к

занятиям физическими упражнениями на свежем воздухе, и является мощной закалывающей процедурой.

Экстремальные виды спорта стоит понимать, как модель стрессовых ситуаций для человека. Экстрим не является безразличным для организма, он даже может спровоцировать организм на отрицательные изменения. При исследовании последствий после экстремального спорта, было замечено такое свойство, как адаптация организма к условиям, что было ранее исследовано в стрессовых ситуациях, характерного для них. Такие реакции организма на психические и физические отрицательные воздействия являются провоцирующим фактором для адаптационных функций организма. Адаптация является совершенным и сложным процессом, особенно психическая адаптация. Проявление устойчивости к какому-либо фактору, который первоначально вызывал адаптацию, также повышает устойчивость к другим факторам. Когда разрабатываются антистрессовые мероприятия, всегда стоит помнить о том, что эмоциональное напряжение может быть и полезным. Небольшой уровень такой напряженности воспитывает в человеке устойчивость к более сильным проявлениям стресса. Таким образом, в эмоционально стрессовых нагрузках следует видеть факторы, заключающие в себе двойственное влияние: с одной стороны – биологические, витальные моменты, затрагивающие эмоциональность в глобальном смысле; с другой стороны – психические реакции, направленность которых может заключать в себе, в зависимости от переработки, как патогенный, так и саногенный характер. Суммация этих двух сторон даёт возможность рассматривать эмоциональные стрессовые нагрузки как фактор исключительного значения и полагать, что им, в наивысшей мере, присущи способность тотального влияния на организм и личность во всей совокупности его соматопсихических и психосоматических отношений.

Наряду с вышеперечисленными положительными аспектами влияния занятий сноубордом на организм человека, существует и ряд отрицательных

факторов. Наиболее значимый отрицательный фактор – это риск получения травмы. [2, 5]

Во время спуска с горы развивается достаточно высокая скорость движения, что способствует выбросу гормона адреналина в кровь. Этот гормон вызывает целый ряд эффектов, обеспечивающих деятельное состояние организма:

- учащается и усиливается частота сердечных сокращений, облегчается дыхание путем расслабления бронхиальных мышц, что обеспечивает увеличение доставки кислорода к тканям;
- происходит рабочее перераспределение крови путем сужения сосудов кожи и органов брюшной полости и расширения сосудов мозга, сердечной и скелетных мышц;
- мобилизуются энергоресурсы организма за счет увеличения выхода в кровь глюкозы из печеночных депо и жирных кислот из жировой ткани;
- в тканях усиливаются окислительные реакции и повышается теплопродукция;
- происходит стимуляция анаэробного расщепления глюкозы в мышцах и как следствие повышение анаэробных возможностей организма;
- повышение возбудимости сенсорных систем и центральной нервной системы.

Чтобы быстро и правильно спуститься с горы, необходимо перед этим приобрести навык катания, а он требует достаточно высокого уровня развития координационных способностей. Таким образом, катание на сноуборде позволяет развивать и совершенствовать координацию движений. Помимо координации, катание на сноуборде способствует развитию и других физических качеств, таких как сила и выносливость, особенно статическая. Повышаются аэробные возможности организма и общая работоспособность. Так как занятие сноубордом происходит в зимнее время года, на свежем

воздухе и при достаточно низкой температуре, оно способствует закаливанию организма [27].

В сноубординге индивидуальный стиль проявляется в способности спортсмена к риску, как к неотъемлемому фактору успешной соревновательной деятельности, в выборе способа борьбы со страхом и варианта тактико-технических действий. Смелость, решительность выполняемых действий при высоком уровне помехоустойчивости спортсмена к различному роду явлений – это лишь немногий перечень слагаемых успеха [33]

## **1.2 Самореализация и мотивация обучающегося в сноуборде**

Самореализация обучающегося, занимающегося сноубордом, – это процесс включения личности обучающегося в систему учебно-тренировочных занятий по сноуборду и иерархию соревновательного процесса, верифицирующего качество подготовки, самоподготовки и сформированности спортивного мастерства в решении задач развития личности и получения оптимально высоких результатов в сноуборде как одном из видов спорта. Социализация – процесс своевременного включения развивающейся личности в систему изменяющихся социальных норм и отношений, приоритетов развития общества и личности.

Социализация обучающегося, занимающегося сноубордом, – процесс принятия обществом развивающейся личности в системе достижений и перспектив занятий сноубордом как одним из выбранных видов спорта и самореализации личности обучающегося. Культура самостоятельной работы обучающегося, занимающегося сноубордом, – это процесс верификации качества сформированности потребности занятий сноубордом, предопределяющий возможность получения высоких достижений в системе занятий сноубордом и смежных областях деятельности.

Определение основ социализации личности в модели адаптивной и акмепедагогической практики решения задач включения обучающегося в систему социальных отношений, приоритетов развития, формируемых качеств и смыслов, переопределяющих успешность решения задач самореализации и самоутверждения.

- Единство моделей и механизмов социализации, самореализации, самоутверждения и общения в поликультурном образовательном пространстве.

- Своевременная педагогическая поддержка личности, имеющей особые образовательные потребности в системе занятий сноубордом.

- Учет поликультурных требований к акмепроектированию и акмепрограммированию траектории развития и самореализации в системе занятий сноубордом.

- Единство теории и практики социализации и самореализации обучающегося, занимающегося сноубордом.

- Единство решения задач развития обучающегося, занимающегося сноубордом, в модели общей и специальной физической подготовки.

- Обеспечение надлежащего уровня здоровьесбережения личности, занимающейся сноубордом.

- Определение возможностей учета специфики нормального распределения способностей в сноуборде базовым продуктом гендерно-дифференциального подхода.

- Своевременная реабилитация и восстановление спортсмена, получившего травмы.

- Учет индивидуального развития личности в модели маркеров успешной спортивной деятельности.

- Использование традиционных и инновационных форм совершенствования спортивного мастерства в сноуборде.

- Использование и уточнение технологий учебно-тренировочного процесса в сноуборде.

- Формирование потребности личности обучающегося в высоких результатах, являющихся стабильным продуктом развития и саморазвития, самореализации и сотрудничества.

- Возрастосообразность социализации и самореализации обучающихся, занимающихся сноубордом.

- Формирование потребности в культуре и самостоятельной работе, культуре самостоятельной работы и культуре здоровья.

- Культуросообразность и природосообразность развития обучающихся, занимающихся сноубордом [1, 4].

Выделенные педагогические условия оптимальной социализации и самореализации обучающихся, занимающихся сноубордом, будут в процессе педагогической практики уточняться и декодироваться в другие положения, предопределяющие успешное решение задач социализации и самореализации личности в модели занятий сноубордом.

Определим понятия «социализация» и «самореализация» в конструктах современного профессионально-педагогического знания, определяющего возможность исследования теоретико-эмпирических нюансов построения и дополнения теории и практики современной педагогической науки.

Социализация – продукт современной антропосреды, определяемый через качество усвоения социального опыта и системы отношений, располагающих личность к своевременному вхождению в социальные отношения и выбор персонифицированных условий решения задач развития и саморазвития, предопределяющих успешность самореализации и практичность, результативность, своевременность, оптимальность организации, верификации и уточнения описываемого процесса.

Социализация в широком смысле – процесс формирования опыта социальных отношений и способов решения проблем и задач в модели

социального знания и социального опыта, научного мировоззрения и системы оценки качества решения задач развития личности в многообразии форм, методов, средств, ресурсов, технологий социально-педагогической деятельности.

Социализация в узком смысле – процесс решения задач целостного развития личности в социуме, гарантирующий оптимизацию выбора адаптивно–акмепедагогических средств решения задач развития и саморазвития личности, визуализирующий возможности формирования идей гуманизма и толерантности, продуктивности и креативности, конкурентоспособности и гибкости, лояльности и тактичности в иллюстрации различных функций, характеристик, ценностей, ценностных ориентаций, сформированности уровня развития и прочих составных конструкторов социально-педагогического генеза.

Социализация в локальном смысле – процесс формирования определенной черты или качества в решении задач включения развивающейся личности в социальные отношения и способы самореализации.

Под педагогическими конструкторами социализации и самореализации личности в системе занятий сноубордом будет понимать ресурсы оптимизации социализации и самореализации личности в системе занятий сноубордом, фасилитирующие повышение качества постановки и решения задач современной педагогической деятельности в системе занятий сноубордом, определяемых в контексте непрерывного профессионального образования.

В работах мы определили системы принципов воспитания, социализации, самореализации, педагогического взаимодействия, выделили педагогические условия оптимальной социализации и самореализации личности в сноуборде, определили педагогические технологии социализации и самореализации обучающегося в сноуборде, попытаемся представить другие педагогические конструкторы – «конструктор принципов социализации и

самореализации обучающегося в сноуборде», «конструктор анкет социализации и самореализации».

Конструктор принципов социализации и самореализации обучающегося в сноуборде (Питнявко В. А., 2016)

- Принцип научности в определении и решении задач развития обучающегося в сноуборде.

- Принцип последовательности реализации условий продуктивного становления личности обучающегося в сноуборде.

- Принцип продуктивности и креативности в определении и решении задач и противоречий, непосредственно связанных с занятиями по сноуборду.

- Принцип гуманизации современного образования в развитии обучающегося, занимающегося сноубордом.

- Принцип учета персонифицированных потребностей обучающегося, занимающегося сноубордом.

- Принцип учета индивидуальных особенностей обучающегося в системе непрерывного образования.

- Принцип учета нормального распределения способностей и здоровья в структуре занятий сноубордом.

- Принцип единства целей и ценностей современного воспитания и развития обучающегося в модели ведущей деятельности и общении, хобби и досуга.

- Принцип единства категориально-процессуальных положений развития личности в решении задач современной профессионально-педагогической деятельности.

- Принцип своевременности в детерминации и решении задач развития и саморазвития, самореализации и социализации через занятия сноубордом.

- Принцип единства теории и практики в развитии личности в сноуборде.

- Принцип единства сознания и деятельности в развитии личности сноубордиста.
- Принцип единства общей и специальной физической подготовки в развитии личности сноубордиста.
- Принцип оптимизации учебно-тренировочного процесса по сноуборду.
- Принцип систематичности в организации учебно-тренировочных занятий по сноуборду.
- Принцип объективизации и визуализации качества учебно-тренировочного процесса по сноуборду.
- Принцип стимуляции качества учебно-тренировочных занятий по сноуборду.
- Принцип верификации идей персонифицированного развития в модели учета всех составных целостного педагогического процесса.
- Принцип современной профориентации личности.
- Принцип доступности и логичности в организации учебно-тренировочных занятий по сноуборду.
- Принцип прочности формирования знаний, умений, навыков в системе занятий по сноуборду.
- Принцип дисциплинированности и ответственности в реализации целостного развития личности, занимающейся сноубордом.
- Принцип четкости и ясности в объяснении основ и практики решения задач формирования спортивного мастерства в сноуборде.
- Принцип этичности и эстетизации всех ресурсов развития личности в модели социализации и самореализации через сноуборд.
- Принцип формирования потребности личности в высоких достижениях в сноуборде, персонификация которых непосредственно связана с возможностями решения задач «хочу – могу – надо – есть».
- Принцип формирования объективной, позитивной самооценки спортсмена, занимающегося сноубордом.

- Принцип формирования необходимого уровня притязаний в модели занятий сноубордом.

- Принцип формирования внутреннего комфорта личности от занятий сноубордом.

- Принцип формирования внутренней мотивации занятий сноубордом.

- Принцип развития и формирования потребности в рефлексии.

- Принцип формирования потребности в самовыражении личности в сноуборде.

- Принцип возрастосообразности занятий сноубордом.

- Принцип культуросообразности занятий сноубордом.

- Принцип природосообразности занятий сноубордом.

- Принцип формирования целеустремленности в модели занятий сноубордом.

- Принцип верификации качества идей развития в поликультурном образовательном пространстве через единство научной, спортивной, культурологически обусловленной составных целостного педагогического процесса.

- Принцип достаточности и посильной сложности выполняемых подводящих упражнений в сноубординге.

- Принцип единства воспитания и самовоспитания.

- Принцип единства контроля и самоконтроля.

- Принцип единства обучения и самообучения.

- Принцип единства развития и саморазвития.

- Принцип единства образования и самообразования.

- Принцип смысловой целесообразности в развитии личности, определяющей для себя модели социализации и самореализации в сноуборде.

- Принцип учета системы возможностей и ограничений развития личности в сноуборде.

- Принцип рационального питания личности и своевременного восстановления от нагрузок.
- Принцип дихотомического сочетания диаметрально противоположных ресурсов современного образования.
- Принцип гибкости в управлении контролем качества учебно-тренировочных занятий по сноуборду.
- Принцип целостности развития личности в модели социализации и самореализации.
- Принцип унификации основ оценки качества учебно-тренировочного процесса в сноуборде.
- Принцип поэтапности формирования личности в реализации условий продуктивности и спортивного совершенствования.
- Принцип разнообразия в выборе педагогических средств и методов, форм и педагогических технологий занятий сноубордом [10].

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все её структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы. Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, в котором движущей силой включения в спортивную деятельность является мотивация. Психологические условия развития спортивной мотивации, побуждающие детей заниматься спортом, интенсивно тренироваться, участвовать в соревнованиях, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока ещё остаются не до конца изученным явлением.

Формирование мотивации занятия спортом включает создание положительной мотивации участия в соревнованиях, желания продемонстрировать свое мастерство именно в соревновательных условиях.

Общая мотивация – её формирование является задачей всего воспитательного процесса. Необходимым условием этого является постановка и закрепление в сознании ребёнка далеко поставленной цели;

Каждый ребёнок нуждается в мотивации к занятиям спортом. Мотивация помогает достичь желаемых результатов. Особенно важно уделять внимание формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом на начальной стадии спортивной подготовки.

На мотивацию оказывают влияние возрастные особенности детей. Огромная роль в мотивации принадлежит положительным эмоциям, которые являются стимулирующим фактором. В младшем школьном возрасте (это возраст, когда многие дети начинают заниматься спортом) мотивацией ребёнка к занятиям спортом может быть удовлетворение естественной биологической потребности в движении, стремление к совершенствованию в физическом плане, отношение с друзьями, стремление достичь уважительное отношение к себе, получить впечатления и эмоции, связанные со спортивной деятельностью.

Для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей на начальном этапе спортивной подготовки необходимы:

- эмоциональная насыщенность занятий, положительные эмоции ребёнка;
- активная досуговая деятельность всей учебно-тренировочной группы;
- благоприятный психологический климат в коллективе.

Путь к эффективному обучению, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов управления им. Для этого нужно знать, как возникают или вызываются те или иные мотивы, как и какими способами мотивы могут быть

приведены в действие, как осуществляется мотивирование людей. Но, главное, важно знать содержание мотивационной сферы конкретной общности людей. Это особенно важно для видов деятельности, связанных с высокими физическими и психологическими нагрузками, к которым относится и спортивная деятельность.

Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личностный, смысл. Разные спортсмены, занимаясь одним и тем же видом спорта, выполняя одинаковые по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, нередко руководствуются разными, порой прямо противоположными мотивами, придают различное значение своим занятиям. Мотивы спортсменов динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, а главное – целенаправленной воспитательной работы.

Особенно важно уделять внимание формированию устойчивых мотивов к занятиям спортом на начальной стадии спортивной тренировки, поскольку в этот период основными особенностями мотивации являются недостаточная осознанность потребностей, лежащих в основе мотивов, нестойкость, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов их удовлетворения. Поэтому, по многочисленным свидетельствам тренеров, именно в этот период наблюдается наибольшее количество случаев прекращения детьми регулярных тренировок по причине отсутствия мотивации к ним – не зависимо от способностей ребенка, его спортивной «перспективности» и т.п.

### 1.3 Травматизм и экипировка в спорте

Одним из наиболее травмоопасных видов деятельности является спорт. Многие профессиональные спортсмены рискуют, стремясь преодолеть невозможное и установить новый мировой рекорд. Начинающие или любители нацелены на совершенствование своих возможностей и дальнейший «рост». Однако не все попытки и тренировки спортсменов заканчиваются успехом. Человек, который занимается спортом (причём не важно — профессиональным или любительским), тратит множество физических сил, а это, как известно, уже само по себе обладает определённым риском для его здоровья. Нужно правильно распределять нагрузки во время тренировки, чтобы причинить как можно меньший ущерб своему здоровью, и так же важно предполагать каковы ваши возможности во время выполнения заданий и во время соревнований. Вероятность получить травму в спорте имеется даже при самой максимальной осторожности. Самые популярные виды спортивных повреждений, которые встречаются чаще остальных:

- ушибы (хоккей, футбол, бокс, спортивные игры, горнолыжный спорт, борьба, конькобежный спорт);
- повреждение мышц и сухожилий (легкая атлетика, гимнастика, горнолыжный спорт, занятия штангой);
- растяжение связок (занятия штангой, борьба, легкая атлетика и гимнастика, горнолыжный спорт, спортивные игры, бокс, танцы и фигурное катание);
- переломы костей (борьба, бокс, хоккей, футбол, конькобежный, велосипедный и горнолыжный спорт);
- раны, ссадины, потертости (велосипедный спорт, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, хоккей и гребля);
- сотрясение мозга (бокс, велосипедный спорт, футбол, горнолыжный спорт).

Причём не стоит забывать, что если одно из вышеперечисленных событий произошло хотя бы один раз, то организм уже не сможет полностью восстановиться на все 100 % и быть в той же форме, что и до получения травмы. А спортсмен, как известно, за свою карьеру получает множество самых различных травм. Это значит, что спортсменам, уходящим из спорта, просто необходима дальнейшая медицинская страховка, а некоторым, возможно, и курс лечения и реабилитации.

Существует система средств профилактики и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями. Центральное место в ней занимает освоение и правильное использование приёмов самостраховки. Таких приёмов достаточно много. Количество приёмов и их особенности определяются при помощи степени сложности выполнения техники движений и уровня подготовленности (физического, технического и теоретического), а также другими показателями. Основные правила самостраховки:

знать технику и понимать особенности структуры осваиваемого упражнения;

применять приёмы поддержки и помощи так, чтобы они способствовали более быстрому освоению движений и осуществлялись, ровно настолько, насколько это необходимо каждому конкретному тренирующемуся для предотвращения падения или неудачного приземления.

Необходимо не только знать правила самостраховки, но и уметь их грамотно применять. Тем не менее, к сожалению, в нашей жизни происходят такие несчастные случаи, которые возникают не по вине спортсмена, и во время которых он ничего не может сделать.

Помимо самостраховки к системе средств профилактики относят регулярные медицинские осмотры, массаж и самомассаж, разминки перед тренировкой и соревнованиями, упражнения на восстановление после тренировок и соревнований [8].

Изобретение относится к системам обеспечения безопасности человека

в необходимых случаях, в частности в случае схода лавины, либо других чрезвычайных ситуаций при катании на спортивном снаряде типа «сноуборд» (далее - сноуборд). Наиболее близким по технической сущности к заявленному изобретению является система разъединения элементов крепления для лыжных ботинок или ботинок для сноуборда, которая содержит сигнальное устройство, состоящее из беспроводного передающего модуля, контакта, подключенного к ручке инициации, источника тока; и модулей для отстегивания оборудования, раскрытая в документе ЕР 1941935 А2, опубликованном 09.07.2008. Недостатком этой системы является высокая вероятность как самопроизвольного срабатывания системы, так и выхода из строя ее элементов, вследствие конструктивных особенностей. Более того, в аналоге не решена техническая задача отстегивания креплений, и существует риск потери сигнального механизма.

Технической задачей заявленного изобретения является создание системы сбрасывания сноуборда в случае чрезвычайной ситуации, каковая система обеспечивает необходимую оперативность и надежность работы как самой системы в целом, так и ее элементов. «Сбрасывание сноуборда» для целей настоящей патентной заявки означает высвобождение спортсмена (сноубордиста) из сноуборда вследствие размыкания, расстегивания или разрыва креплений сноуборда, которое приводит к механическому отделению ног сноубордиста от спортивного снаряда. Сущность изобретения состоит в том, что система сбрасывания сноуборда состоит из сигнального (пускового) устройства, включающего беспроводной передающий модуль, электрический контакт, подключенный к ручке инициации (ручке активации), источника тока, а также модулей для отстегивания оборудования. Для целей настоящего патента под контактом понимается приспособление, обеспечивающее соприкосновение проводящих электрический ток материалов.

Для оптимальной работы система сбрасывания сноуборда имеет следующие конструктивные особенности: каждый модуль для отстегивания оборудования, расположенный на соответствующем крепежном ремне (заднем «стрепе» / «стрэпе») сноубордического крепления, состоит из беспроводного принимающего модуля, сменного пиротехнического элемента и источника тока, причем каждый сменный пиротехнический элемент является составной частью ремня (заднего стрела) крепления сноуборда, которое представляет собой состоящий из двух частей пластиковый (пластмассовый, полимерный) ремешок, соединенный стержнем по принципу шарнирной петли. Возможно также размещение сменного пиротехнического элемента на всех ремнях креплений сноуборда (на каждом ремне каждого крепления сноуборда). Для целей настоящей патентной заявки задним считается стреп (стрэп), расположенный ближе к пятке сноубордиста.

Изложенные признаки заявленного изобретения обеспечивают получение технического результата, заключающегося в возможности обеспечить необходимую оперативность и надежность работы как самой системы в целом, так и ее элементов, вследствие использования беспроводных передающего и принимающих модулей, а также новой конструкции модулей для отстегивания оборудования.

В частном случае выполнения системы сбрасывания сноуборда: каждый модуль для отстегивания оборудования может быть заключен в водоотталкивающий корпус, снабженный устройствами гашения нагрузок и колебаний (демпферами). В частном случае выполнения системы сбрасывания сноуборда: сигнальное устройство и/или каждый модуль для отстегивания оборудования дополнительно содержит тумблер активации беспроводного передающего модуля.

В частном случае выполнения системы сбрасывания сноуборда: беспроводной передающий и принимающие модули являются связанными либо по беспроводной связи типа «bluetooth», либо по беспроводной связи

типа Wi-Fi, либо являются передающим и принимающими модулями, работающим по иным, не указанным выше, стандартам беспроводной связи, способным выдерживать предъявляемые требования по температурам, влажности и ударозащите.

В частном случае выполнения системы сбрасывания сноуборда: сигнальное устройство расположено на элементах одежды сноубордиста (лица, управляющего сноубордом).

В частном случае выполнения системы сбрасывания сноуборда: сигнальное устройство расположено на экипировке сноубордиста.

В частном случае выполнения системы сбрасывания сноуборда: сигнальное устройство и модули для отстегивания оборудования дополнительно содержат лампочки или светодиоды, сигнализирующие о силе (мере, величине, степени) заряженности источника тока.

В частном случае выполнения системы сбрасывания сноуборда: сигнальное устройство расположено на противолавинном рюкзаке, имеющем ручку активации.

В частном случае выполнения системы сбрасывания сноуборда: ручка инициации сигнального устройства соединена с ручкой активации противолавинного рюкзака [22].

В отличие от классических горных лыж, обе ноги сноубордиста зафиксированы в неотстегивающихся креплениях, расположенных на узкой доске. Основные риски получения травмы связаны как со спуском по подготовленным склонам (различная скорость, резкие маневры, акробатические трюки), так и внетрассовым катанием (столкновение со скалами и деревьями, сход лавин). Основными причинами получения травмы у сноубордистов являются: падение при спуске по склону, столкновение с горнолыжниками или другими препятствиями, падение во время выполнения прыжков, травма, полученная при спуске с подъемника, поломка оборудования.

По данным Р.В. McBeth и соавт. , изучавших травмы у сноубордистов в

западной Канаде, в 49% наблюдений повреждения были получены при падении на землю, у 48% пострадавших — во время катания (при столкновении с горнолыжниками, деревьями, скалами, строениями, при прыжках и во время схода лавин) и у 3% — при спуске с подъемника.

По данным других авторов, основной причиной получения травмы у 69—88% сноубордистов были падения на лед или плотный снег. Лишь в 8—24% наблюдений причиной травмы послужили столкновения с препятствиями. По некоторым данным, из-за различия основных принципов катания, столкновения между лыжниками и сноубордистами происходят чаще, чем столкновения между людьми, катающимися на снаряжении одного типа.

Частота получения травмы у сноубордистов во время выполнения прыжков в исследовании В.Е. Nagel и соавт. составила 10,1%. Считается, что повреждения при выполнении прыжка более тяжелые. В литературе встречаются описания случаев множественной многоуровневой позвоночно-спинномозговой травмы при неудачном приземлении. Частота травматизации при выполнении прыжков как у лыжников, так и у сноубордистов увеличивается в 4 раза.

Около 3% травм у сноубордистов происходит при посадке или высадке с подъемника. Сноубордистам приходится перемещаться с одной отстегнутой от сноуборда ногой, что может приводить к внутренней ротации голени при фиксированном колене, повреждению связочного аппарата коленного сустава. Нередко при использовании Т-образного бугельного подъемника вследствие недостатка свободного пространства происходит столкновение с находящимися рядом горнолыжниками [31].

По разным данным, частота ЧМТ достигала 25% от всех повреждений. Более того, ЧМТ — наиболее частый вид травмы среди госпитализированных сноубордистов (52%). У большинства (48%)

сноубордистов причиной травмы головы является удар в затылочную область, 19% — в лобную область, 9% — в височную, 1% — в теменную.

В 23% наблюдений у пациентов фиксируют множественные следы травмы на голове. Диагностируют все виды повреждения головного мозга: сотрясение, ушибы головного мозга, или субдуральные гематомы, диффузное аксональное повреждение.

Наиболее характерным видом ЧМТ для сноубордиста по разным данным является субдуральная гематома (более 45%) после падения на область затылка во время выполнения прыжка. У 28—40,5% выявляют переломы свода и основания черепа, у 10—37% диагностируют ушибы мозга с травматическими субарахноидальными кровоизлияниями, у 1—5% — острые эпидуральные гематомы. У 13—18% пострадавших выполняют операции, как правило, по поводу травматических субдуральных гематом. Летальность при ЧМТ у сноубордистов составляет 1,3%.

Частота переломов позвоночника составляет 1—13% от всех травм сноубордистов. Переломы шейного отдела позвоночника диагностируют у 30% пострадавших, грудного отдела — у 32%, поясничного отдела — у 32% и крестца — у 6%. До 53,4% сноубордистов получали многоуровневую спинальную травму. Множественные и многоуровневые повреждения встречались, как правило, при сочетанной травме. По классификации F. Magerl, повреждения типа А (компрессионные переломы) встречаются у большинства (90,5—94%) пострадавших, дистракционные переломы (тип В) — у 4,4—8,2%, ротационные (тип С) — у 0,9 — 1,2%. У ряда больных (0,7—4,3%) диагностируют стабильное повреждение только задних структур позвонка (переломы остистых и/или поперечных отростков). Среди компрессионных переломов наиболее часто встречаются переломы типа А1 (71%), повреждения типа А2 и А3 диагностируют у 21% пострадавших. Таким образом, большинство переломов у сноубордистов — стабильные повреждения, не требующие хирургического вмешательства [31].

## 1.4 Методика обучения в сноубординге

Анализ данных начального экспертного оценивания техники поворота с переносом веса тела позволил сформулировать следующие выводы: все занимающиеся выполняли ошибку в работе рук «махи руками», тем самым помогая себе совершить смену канта с переднего на задний и с заднего на передний (100 %). Также была отмечена ошибка: «при смене канта руки занимающегося были подняты перед собой» (80 %). В меньшей степени зафиксирована ошибка «при скольжении руки опущены вниз»

(40 %). У четверых занимающихся отмечена ошибка: «устремление взгляда вниз».

В работе туловища выявлены наиболее часто встречающиеся ошибки: «при выполнении перехода с переднего на задний кант неправильная работа корпуса (сильно наклонен вперед или назад)» (100 %); «при выполнении перехода с переднего канта на задний, сильное отведение таза назад» (80 %); «при переходе с заднего на передний кант выполнение скручивающихся движений корпусом» (80 %); «при переходе с заднего на передний кант неправильная работа корпуса (излишне наклонен вперед или назад)» (80 %).

В меньшей степени встречаются ошибки: «корпус занимающегося находится параллельно склону» (60 %); «при переходе с заднего на передний кант сильное отведение плечевого сустава вперед» (60 %).

В работе ног выявлены наиболее встречающаяся ошибки: «неправильная работа направленной (опорной) ноги (излишнее или недостаточное сгибание в коленном суставе)» (80 %) и «при плоском ведении сноуборда по линии склона опора занимающегося находится на сзади стоящей ноге» (80%). В меньшей степени встречается ошибка «в заключительной фазе поворота сильное занесение ноги» (60 %). Так же у большинства занимающихся выявлена ошибка: «при совершении смены канта – устремление взгляда вниз на сноуборд» (80%) [26].

Техническая подготовка сноубордиста является ведущей и направлена

на освоение большого числа различных двигательных умений и навыков.

В процессе спортивно-технической подготовки сноубордистов ставится акцент на конкретные требования к технике, на формирование технической подготовленности спортсменов и их мастерства. Спортивно-техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техника вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижения высоких спортивных результатов. Требования к технике: надежность, результативность, эффективность, стабильность, вариативность, экономичность.

Техническая подготовленность – степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов, рассматривается в единстве с другими видами подготовки.

Техническое мастерство – совершенное владение наиболее рациональной техникой движения при установке на максимум в условиях обостренной спортивной борьбы.

Основные задачи технической подготовки юных сноубордистов на этапе начальной подготовки:

- Освоение и прочное закрепление базовых навыков техники катания на сноуборде.
- Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов из группы акробатических дисциплин сноубординга.
- Развитие специфических качеств: смелости, креативности, быстроты, выразительности в технике выполнения движений [35].

## ГЛАВА 2. Организация и методы и исследования

### 2.1. Организация исследований

**1 этап** – на этом этапе нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Средства и методы индивидуального обучения сноубордингу детей дошкольного возраста». За период обучения нами было собрано и проанализировано 44 литературных источника.

**2 этап** – нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 50 респондентов, все участвующие являются инструкторами по сноуборду, где 68% имеют категорию «С», 24% имеют категорию «В», 6% категорию «А» и 2% без категории. Средний возраст опрошенных инструкторов 20-32 лет.

**3 этап** – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с апреля по май 2021 года. В наблюдении приняли участие инструкторы по сноуборду в возрасте от 18 до 44 лет. Нами было просмотрено и изучено 50 занятий. Педагогическое наблюдение было направлено на снижение травматизма при обучении сноубордингу.

**4 этап** – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 сноубордистов в возрасте 5-7 лет. Педагогический эксперимент проводился в ГЛЦ «Бобровый Лог». В ходе проведения педагогического эксперимента мы делали акцент на обучение основам катания на сноуборде.

**5 этап** – дальнейшим этапом нашей работы стало проведение второй части педагогического эксперимента, в котором мы продолжили исследовать и выявлять эффективные средства и методы для обучения катанию на сноуборде, отрабатывая элементы более высокого уровня сложности при самостоятельном спуске с горы. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 сноубордистов в возрасте 5-7 лет. Участников педагогического

эксперимента мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 10 человек.

**6 этап** – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов и выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

## **2.2. Методы исследований**

**Анализ литературных источников** – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с основами подготовки в сноубординге. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы:

- Техника катания на сноуборде;
- Физическая подготовка сноубордистов;
- Травматизм при занятиях сноубордом.

**Анкетирование** - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами проводилось анкетирование с целью:

- выявления уровня подготовки инструкторов;
- выявление наиболее распространенных травм и увеличение концентрации внимания для их предотвращения.

**Педагогическое наблюдение** - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на определение продолжительности занятия, стаж работы инструктора, наличие разминки перед занятием и соответствие экипировки уровню обучающихся. В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали основные средства и методы, используемые инструкторами для более быстрого и правильного обучения катанию на сноуборде.

**Педагогический эксперимент** – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что для обучения катанию на сноуборде нами использовался специально подобранный комплекс методов. Нами был разработан комплекс упражнений, который применялся при обучении.

Во время проведения второго этапа педагогического эксперимента мы продолжили исследовать и выявлять эффективные средства и методы обучения катанию на сноуборде детей 5-7 лет.

**Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по  $t$  – критерию Стьюдента.

### Глава 3. Экспериментальное обоснование применения средств и методов обучения сноубордингу детей дошкольного возраста

#### 3.1. Выявление эффективности организации тренировочного процесса в сноубординге

С целью выявления состояния организации тренировочного процесса в сноубординге нами было проведено анкетирование. В нём приняли участие 50 респондентов, инструкторов по сноубордингу, где 68% имеют категорию «С», 24% имеют категорию «В», 6% категорию «А» и 2% без категории. Средний возраст опрошенных инструкторов 20-32 лет.

По итогам анкетирования мы можем сделать следующие выводы. На рисунке 2 показаны категории инструкторов, обучающих катанию на сноуборде. Подавляющее большинство инструкторов – 68% – имеют категорию «С», 24% имеют категорию «В», 6% – категорию «А» и 2% без категории.

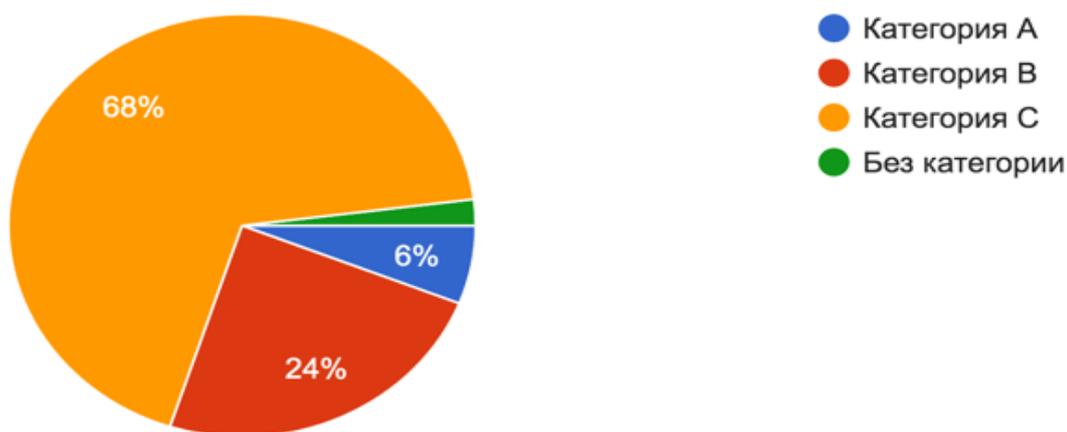


Рисунок 2 – Квалификация инструкторов

Среди 50 респондентов, как мы видим на рисунке 3, много опытных инструкторов с большим стажем работы: 1 год имеют 2 человека (4%); 2 года имеют 6 человек (12%); 3 года имеют 5 человек (10%); 4 года имеют 15 человек (30%); 5 лет имеют 9 человек (18%); 6 лет имеют 4 человека (8%); 7 лет имеют 4 человека (8%); 8 лет имеют 3 человека (6%); 9 лет имеют 2 человека (4%).

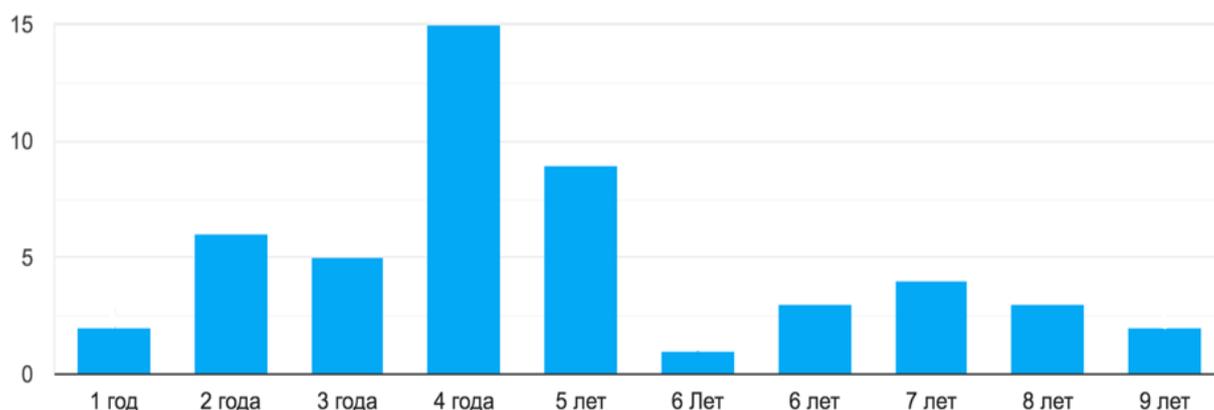


Рисунок 3 – Стаж работы респондентов

К сожалению инструктаж по технике безопасности проводят только 12% респондентов еще 64% только на первом занятии, 22% только для детей и 2% вообще не проводят инструктаж.

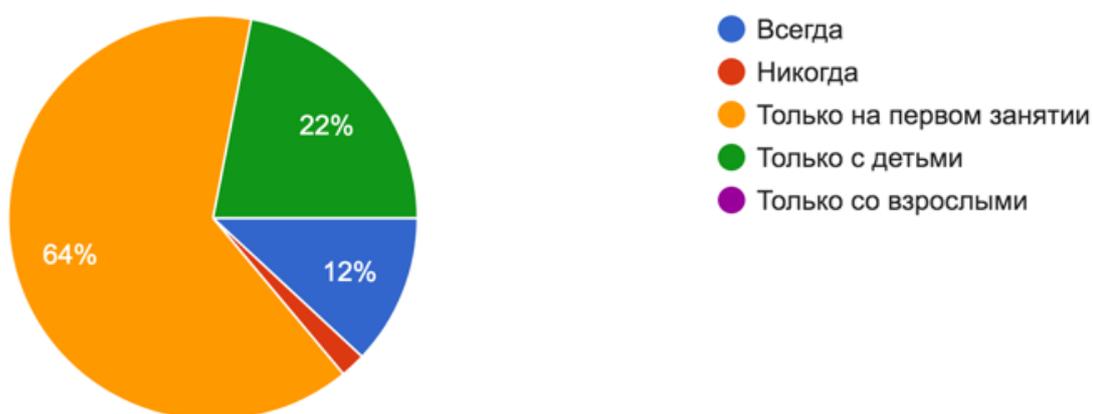


Рисунок 4 – Проведение инструктажа на занятиях

С проведением разминки тоже все неоднозначно, 38% проводят разминку только с детьми, 30% по желанию клиента (как правило этого желания у людей нет, из это следует что вероятность получения травмы возрастает) и к счастью 32% всегда и со всеми проводят разминку!

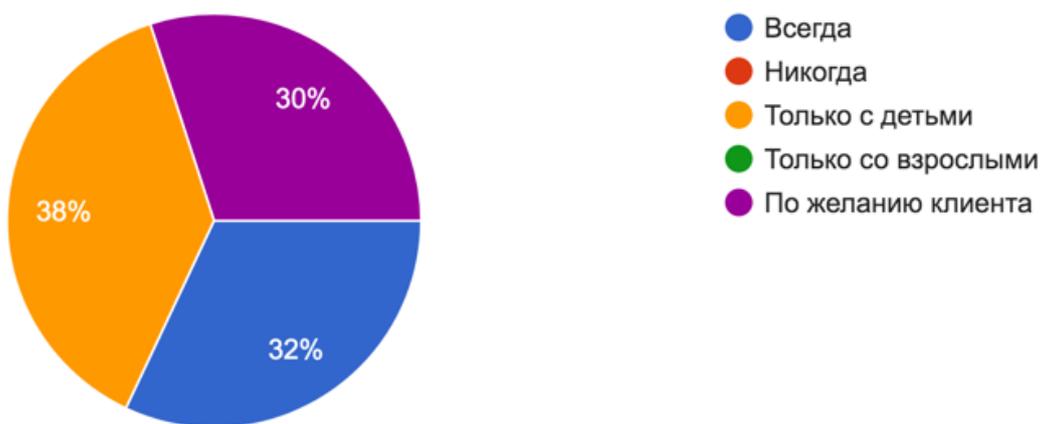


Рисунок 5 – Проведение разминки в начале тренировки

С проведением занятий без защитного снаряжения обстановка гораздо лучше: 78% не станут проводить занятия, пожалуй, без самого важного элемента экипировки, шлема!

20% рискнут провести занятие на учебном склоне, но учебный склон этот тот же снег, учебный склон не гарантирует безопасность, он уже обычного склона и на нем гораздо больше новичков, а, значит, вероятность столкновения с другими людьми больше соответственно большая вероятность получения травмы. И только 2% не будут проводить занятие без защиты.

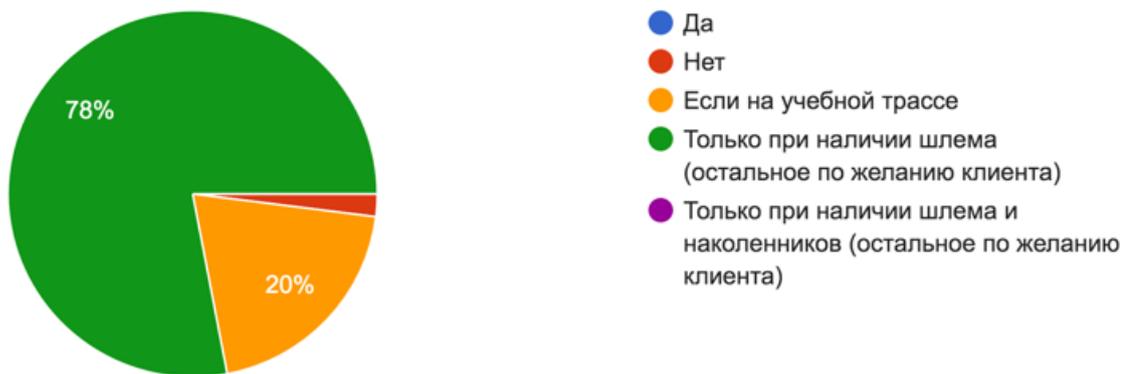


Рисунок 6 – Проведение занятий без защитного снаряжения

Как можно увидеть на графике ниже большое количество травм приходится на запястье.

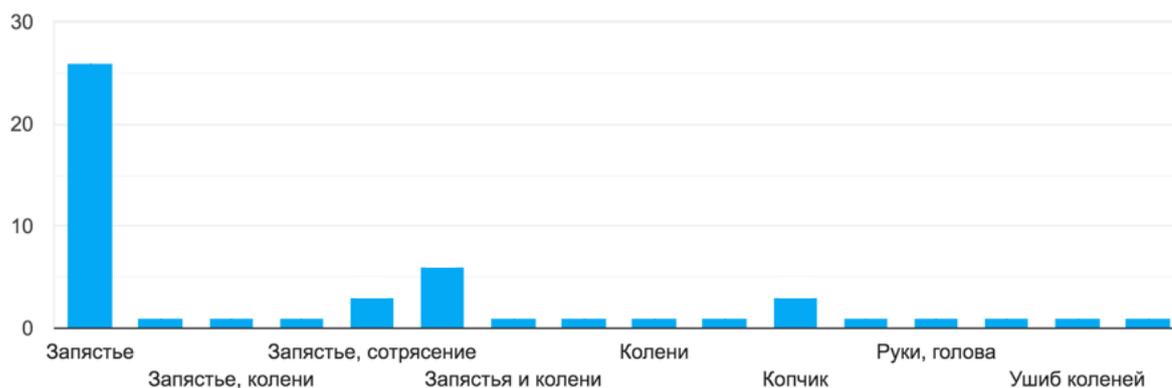


Рисунок 7 – Самые распространенные травмы

По итогам опроса касательно самого подходящего возраста для занятий сноубордом мы выяснили, что большинство респондентов считают возраст не самый главный показатель, самое главное - чтобы было желание и позволяло здоровье.

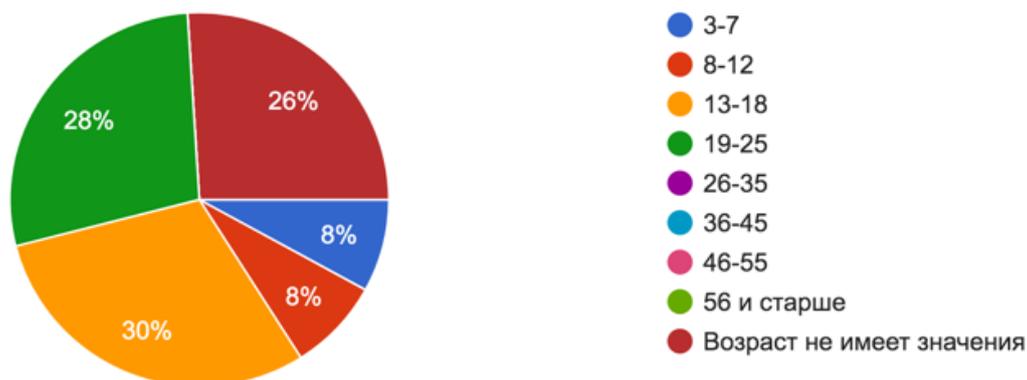


Рисунок 8 – Предпочтения работы с возрастным контингентом

30% инструкторов предпочитают работать в возрастном диапазоне 13-18 лет, 28% предпочитают 19-25 лет, 26% считают, что при обучении возраст не имеет значения и по 8% хотят работать с обучающимися в возрасте 3-7 лет и 8-12 лет.

### 3.2 Анализ работы инструкторов по сноуборду

Нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с апреля по май 2021 года. В наблюдении приняли участие инструкторы по сноуборду в возрасте от 18 до 44 лет. Нами было просмотрено и изучено 50 занятий. Педагогическое наблюдение было направлено на снижение травматизма при обучении сноубордингу.

Цель наблюдения: Выявление недостатков работы инструкторов.

В период с апрель по май 2021 года было проведено наблюдение, в котором приняли участие инструктора из разных регионов России. В сумме было проведено наблюдение 50-ти занятий.

Протокол наблюдения состоит из 10 вопросов: Стаж работы; Категория инструктора; Наличие защиты; Проведение разминки; Соответствие экипировки уровню занимающегося; Соответствие уровня трассы уровню занимающегося; Передвижение инструктора на склоне относительно занимающегося; Правильность показа и рассказа выполнения упражнения; Время занятия; Количество занятий в неделю.

Вопросы были подобраны с учетом самых важных компонентов при обучении.

Одной из важных составляющих при обучении сноубордингу является защитная экипировка и техника выполнения упражнений, благодаря этому можно значительно снизить процент травм при обучении.

Наблюдение показало, что во время занятий многие инструктора пренебрегают защитным снаряжением у обучающихся.



Рисунок 9 – Наличие защиты у обучающихся.

В 62% занятий используется шлем, в 12% используется полный комплект защиты, в 26% нет никакой защиты у обучающихся. Исходя из проведенного наблюдения можно сделать вывод о том, что 26% обучающихся подвергаются большому проценту получения более серьезных травм.

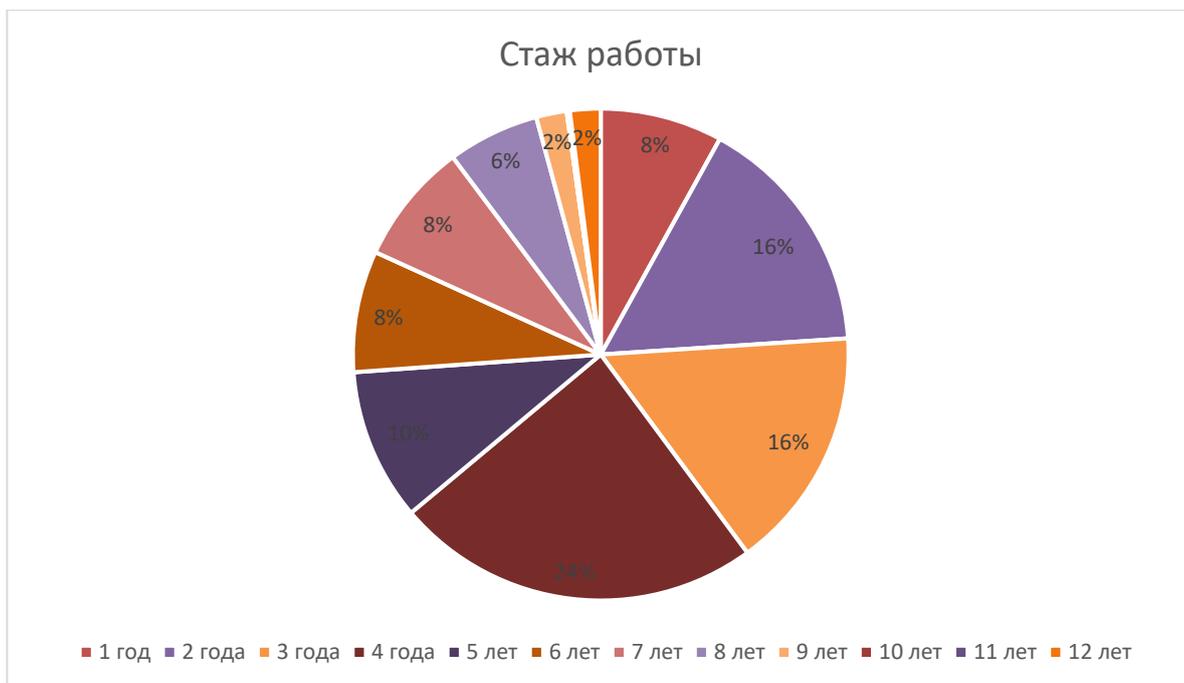


Рисунок 10 – Стаж работы инструкторов.

На рисунке 10 видно, что в 40% инструкторов имеют стаж работы от 1 года до 3 лет, 50% работают от 4 до 7 лет, 10% имеют опыт более 7 лет.



Рисунок 11 – Категория инструкторов

Самой часто встречающейся категорией является категория «С» что является 72% от 50 человек из наблюдения, 18% имеют более высокую категорию «В», 10% обладают высшей категорией «А».

Полученные нами данные говорят о том, что большинство инструкторов могут научить только начальному уровню катания, если человеку захочется больше, то с этим могут возникнуть проблемы.

Немаловажной частью при обучении является проведение разминки. Хорошо проведенная разминка может снизить процент получения травмы у обучающихся.

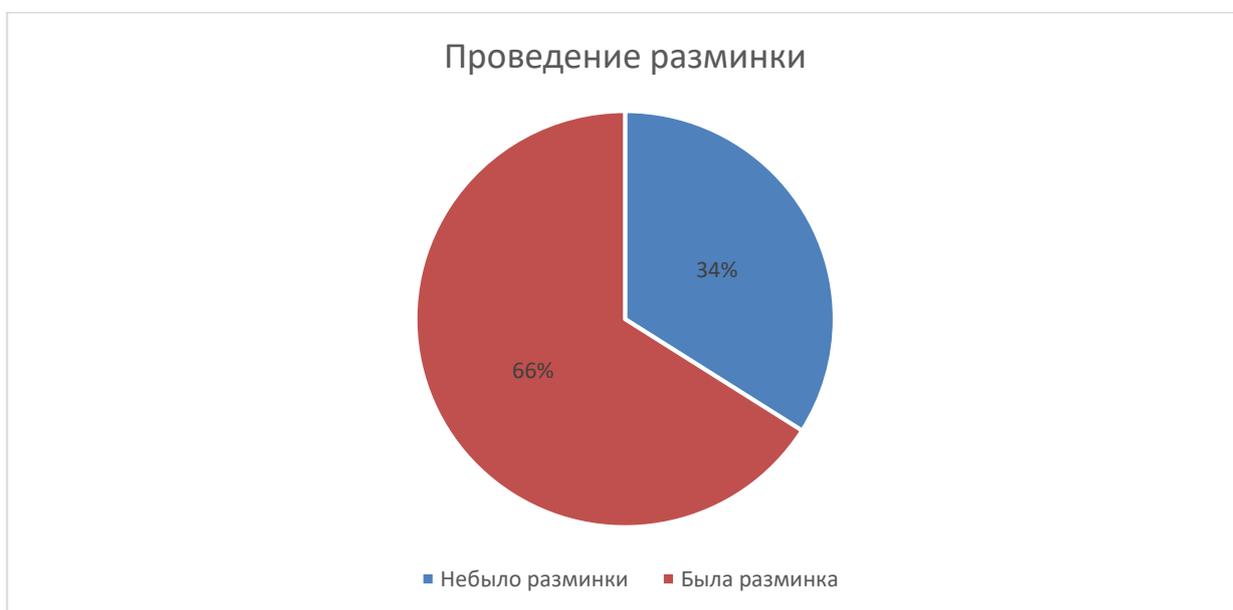


Рисунок 12 – Наличие разминки в начале занятия

На рисунке 12 видно, что в 34% случаев разминка перед занятием не проводится, в 66% к счастью проводят разминку перед обучением.

Несмотря на то, что подавляющее большинство инструкторов проводят разминку, 34% это довольно большая цифра если речь идет о жизни и здоровье людей!

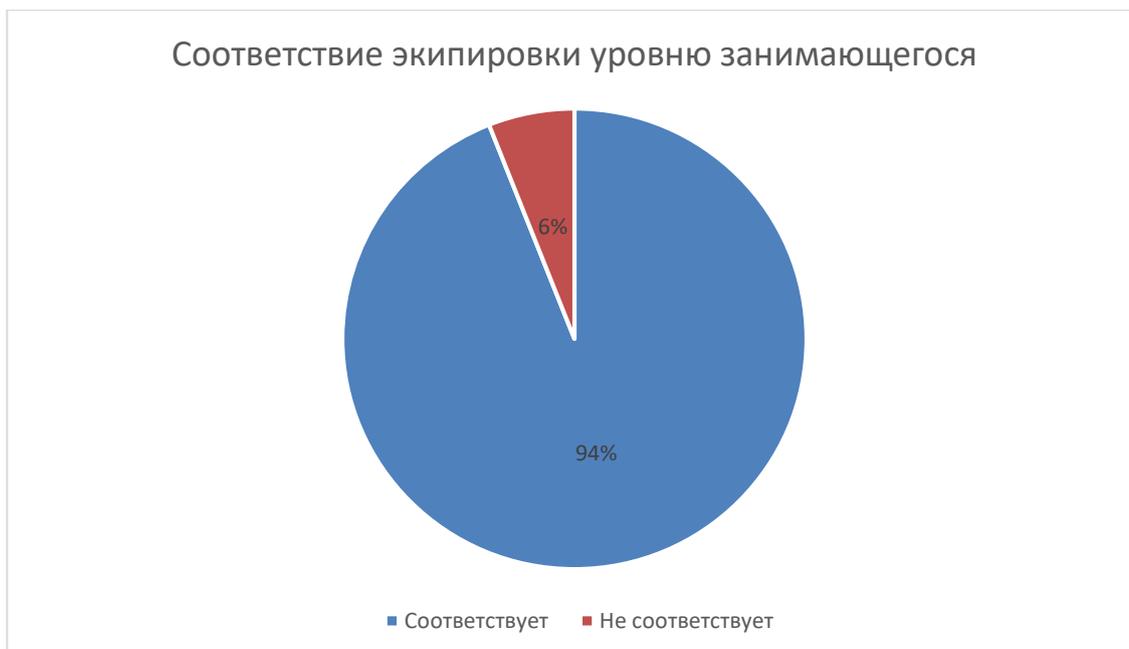


Рисунок 13 – Соответствие экипировки уровню занимающегося

Наблюдение показало, что 94% занимающихся обладают правильно подобранной экипировкой, которая соответствует их уровню катания и знаниям.

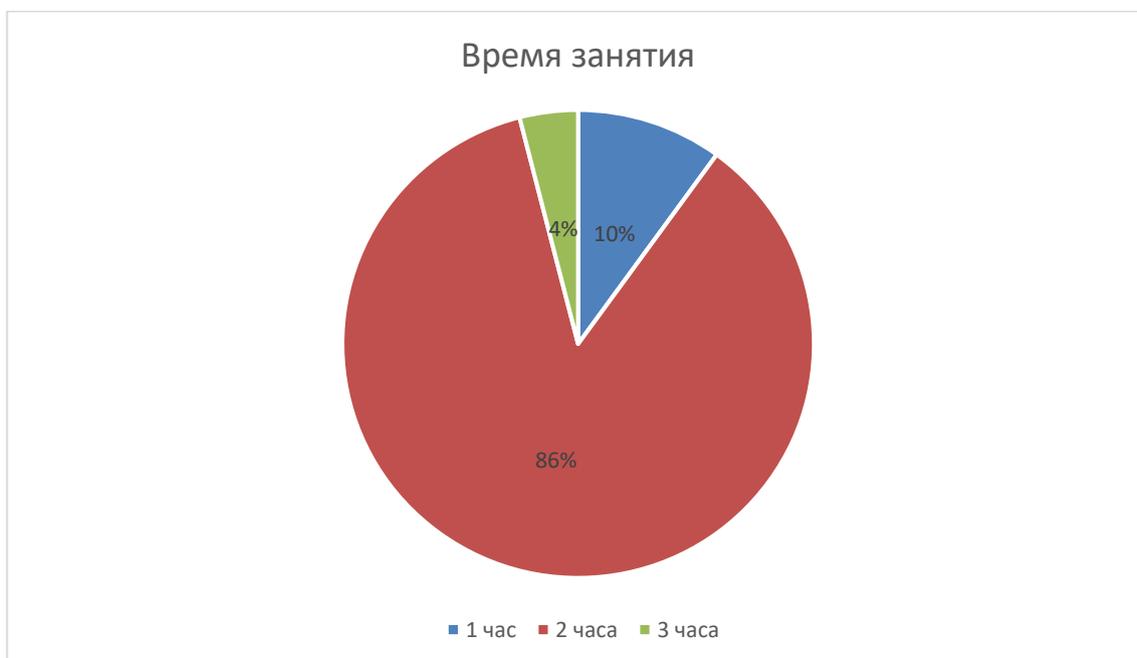


Рисунок 14 – Длительность занятия.

Время занятия является не маловажным значением при обучении, 10% инструкторов считают, что 1 часа занятия хватит для обучения, 4% считают что 3 часа это то время которое может помочь в более быстром обучении, 86% считают что 2 часа это оптимальное время которое подойдет как для начинающегося, так и для продвинутого сноубордиста.

На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта сноуборд, приказ № 395 от 18 июня 2013 года, приложение № 9 нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

В котором указаны этапы и годы спортивной подготовки, в нашем случае рассматривается этап начальной подготовки до года, куда входит: 1 количество часов в неделю 6, 2 количество тренировок в неделю 3-4.

На основании выше изложенного оптимальное время тренировки составляет 2 часа. Из расчета 3 занятия в неделю.

### **Завершая раздел 3.2. «Анализ работы инструкторов по сноуборду»**

#### **можно сделать следующие выводы:**

В основном занятия по сноуборду делятся 2 ч.

Защитное снаряжение при занятиях используют 74%.

60% инструкторов имеют опыт и стаж работы более 3 лет в этой сфере.

Самой часто встречающейся категорией является категория «С» что является 72% от 50 человек из наблюдения.

Всего в 66% инструкторов проводят разминку перед занятием, что не является большим показателем, когда речь идет о здоровье.

Наблюдение показало, что 94% занимающихся обладают правильно подобранной экипировкой, которая соответствует их уровню катания и знаниям.

### **3.3. Проверка эффективности средств и методов индивидуального обучения сноубордingu детей дошкольного возраста**

С целью проверки средств и методов индивидуального обучения сноубордingu детей дошкольного возраста, нами был проведен эксперимент, который продолжался в период с октября 2021 по май 2022 года. В эксперименте принимали участие дети (сноубордисты) дошкольного возраста.

Перед началом мы провели контрольные тесты, которые позволили зафиксировать результаты в начале эксперимента, они состояли из:

1. Соскальзывание вниз по склону
2. Боковое соскальзывание
3. Поворот с переносом веса
4. Закрытые повороты с проскальзыванием
5. Открытые повороты
6. Повороты с разгрузкой вверх

Прием контрольных упражнений осуществлялся в два этапа: начальный этап тестирования в середине ноября - для определения уровня катания занимающихся; и итоговый этап тестирования в середине февраля для определения изменений в технике катания, произошедших в течение 3 месяцев.

За время исследования были получены средние контрольные значения в обеих группах, которые представлены на рисунках далее.

Во всех графиках отображены итоговые показатели эксперимента контрольной и экспериментальной групп, т.к. в начале эксперимента все дети находились на одинаковом уровне подготовки, что составляло 1 балл. Все показатели были учтены после 2-х разминочных и 3-х контрольных спусков.

При расчёте показателей использовался онлайн-калькулятор.

Упр. для оценки	КГ	ЭГ
Соскальзывание вниз по склону	8.7	9.5
Боковое соскальзывание	8.1	9.6
Поворот с переносом веса	8.6	9.6
Закрытые повороты с проскальзыванием	8.5	9.3
Открытые повороты	8.2	9.6
Повороты с разгрузкой вверх	8.3	8.8
Суммы:	50,4	56,4
Среднее:	8,4	9,4
	$t_{кр}$	
	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
	2,23	3,17

Рисунок 15 – результаты подсчета итогов эксперимента

Для оценивания прогресса КГ и ЭГ мы использовали собственную систему оценивания. Где минимально количество баллов равно 1 и максимальное равно 10.

- 1-3 балла - Допускается большое количество ошибок.
- 4-5 балла – Присутствует небольшая ротация и проблемы с переносом веса.
- 6-8 баллов – Есть небольшие проблемы с траекторией движения.
- 9 баллов – Разовое нарушение тайминга.
- 10 баллов – Хороший проезд, уверенное выполнение всех элементов.

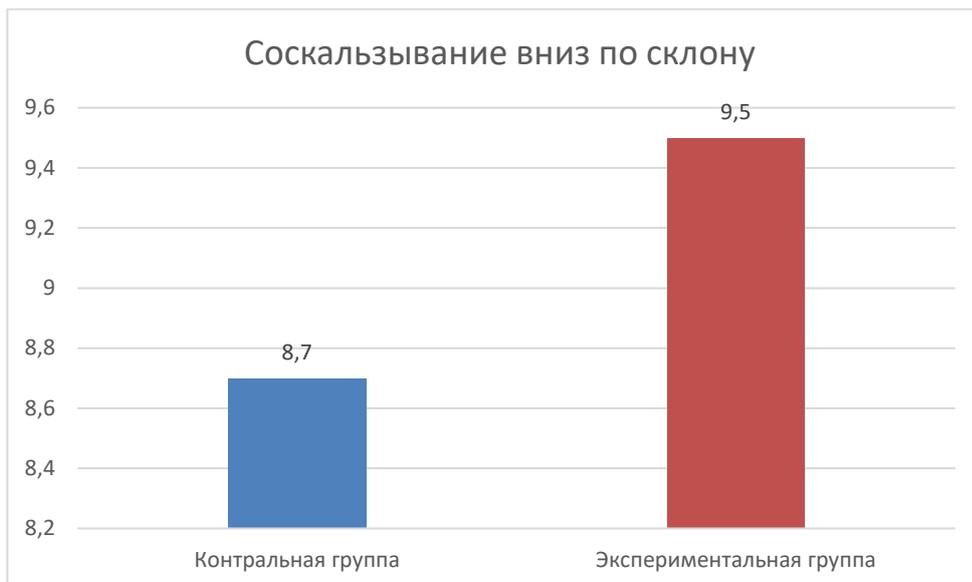


Рисунок 16 - Соскальзывание вниз по склону

На рисунке 16 «Соскальзывание вниз по склону» видно, что по итогам эксперимента показатели экспериментальной группы выше, чем показатели контрольной группы на 0,8. Если сравнивать с начальным этапом, где у всех групп были одинаково низкие показатели на уровне 1 балла, то можно сделать вывод, что контрольная группа увеличила свои данные на 7,7, а экспериментальная на 8,5.

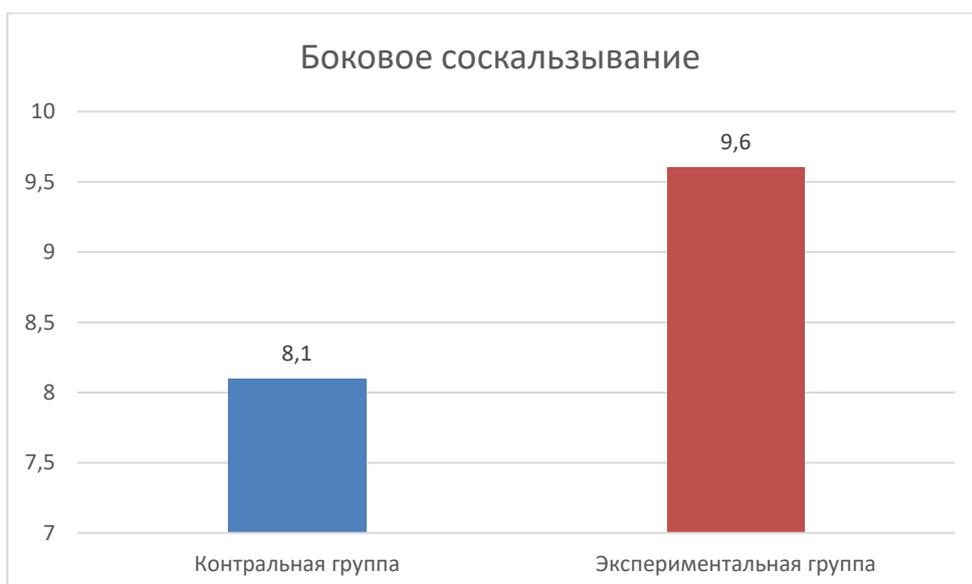


Рисунок 17 - Боковое соскальзывание

На рисунке 17 «Боковое соскальзывание» видно, что по итогам эксперимента показатели экспериментальной группы также выше, чем показатели контрольной группы на 1,5. Если сравнивать с начальным этапом, где у всех групп были одинаково низкие показатели на уровне 1 балла, то можно сделать вывод, что контрольная группа увеличила свои данные на 7,1, а экспериментальная на 8,6.

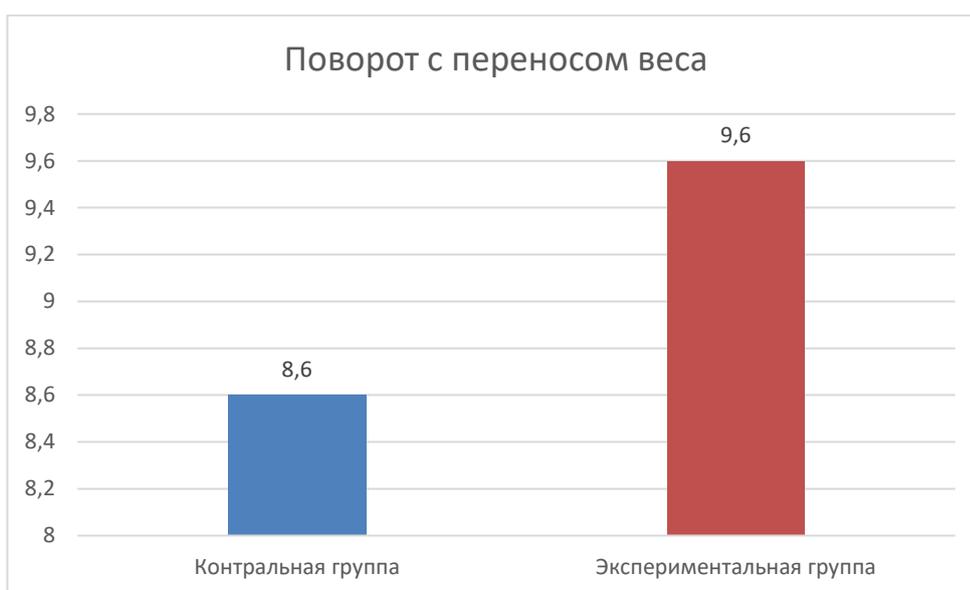


Рисунок 18 - Поворот с переносом веса

На рисунке 18 «Поворот с переносом веса» видно, что по итогам эксперимента показатели экспериментальной группы также выше, чем показатели контрольной группы на 1,0. Если сравнивать с начальным этапом, где у всех групп были одинаково низкие показатели на уровне 1 балла, то можно сделать вывод, что контрольная группа увеличила свои данные на 7,6, а экспериментальная на 8,6.

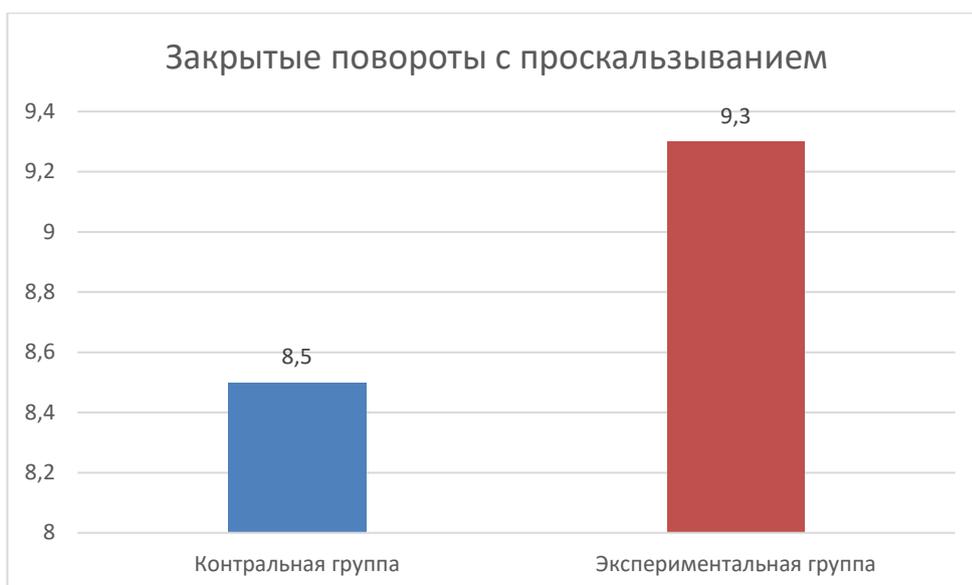


Рисунок 19 - Закрытые повороты с проскальзыванием

На рисунке 19 «Закрытые повороты с проскальзыванием» видно, что по итогам эксперимента показатели экспериментальной группы также выше, чем показатели контрольной группы на 0,8. Если сравнивать с начальным этапом, где у всех групп были одинаково низкие показатели на уровне 1 балла, то можно сделать вывод, что контрольная группа увеличила свои данные на 7,5, а экспериментальная на 8,3.

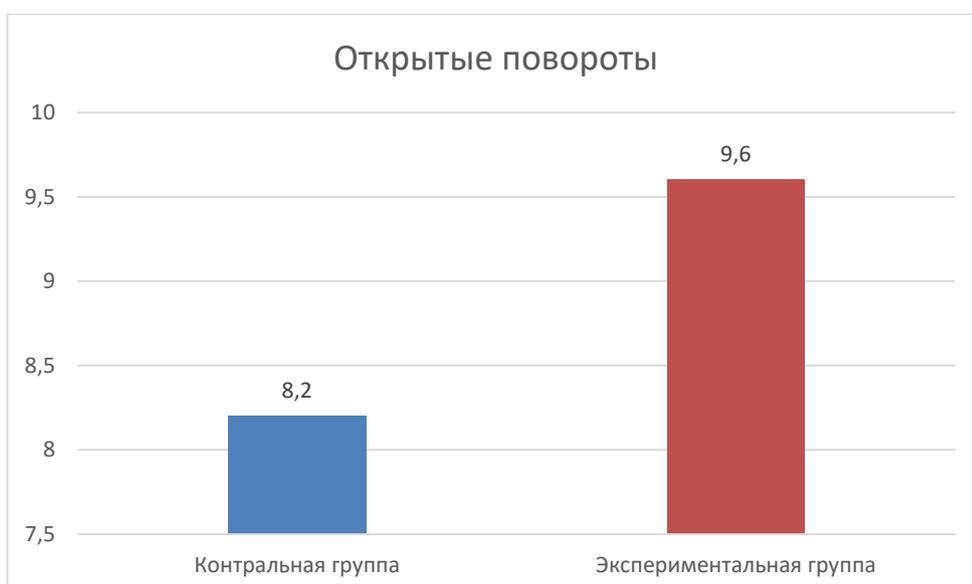


Рисунок 20 - Открытые повороты

На рисунке 20 «Открытые повороты» видно, что по итогам эксперимента показатели экспериментальной группы также выше, чем показатели контрольной группы на 1,4. Если сравнивать с начальным этапом, где у всех групп были одинаково низкие показатели на уровне 1 балла, то можно сделать вывод, что контрольная группа увеличила свои данные на 7,2, а экспериментальная на 8,6.

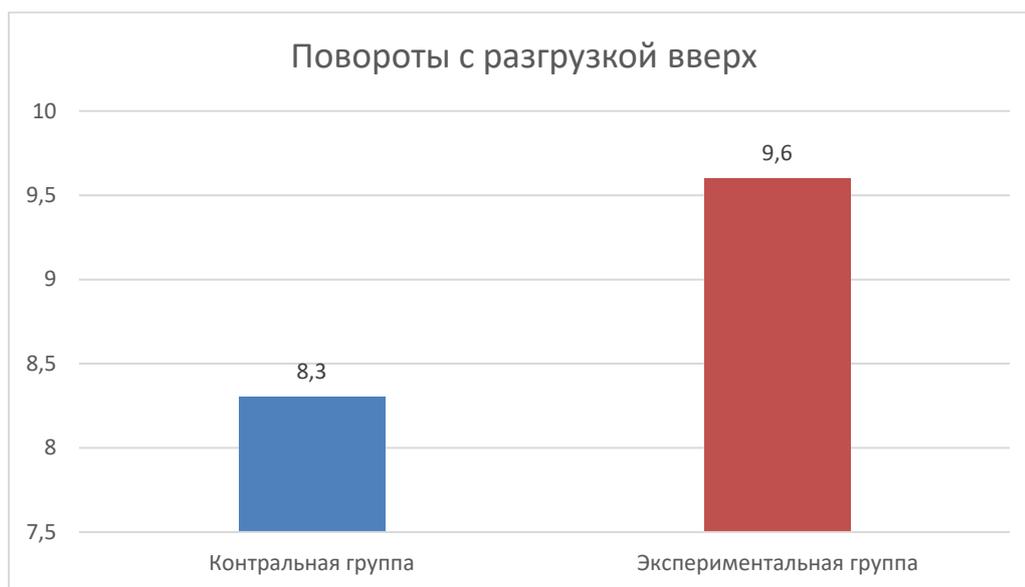


Рисунок 21 - Повороты с разгрузкой вверх

На рисунке 21 «Повороты с разгрузкой вверх» видно, что по итогам эксперимента показатели экспериментальной группы также выше, чем показатели контрольной группы на 1,3. Если сравнивать с начальным этапом, где у всех групп были одинаково низкие показатели на уровне 1 балла, то можно сделать вывод, что контрольная группа увеличила свои данные на 7,3, а экспериментальная на 8,6.

По всем графикам можно сделать вывод, что показатели экспериментальной группы в среднем составляют 9,5 и это выше по сравнению с начальным этапом, также в среднем на 8,5 баллов. А в контрольной группе среднее значение этих показателей примерно равно 8,4, что выше начальных значений на 7,4.

## Заключение

Итоги исследования показали следующее. Путь к эффективному обучению, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов управления им. Для этого нужно знать, как возникают или вызываются те или иные мотивы, как и какими способами мотивы могут быть приведены в действие, как осуществляется мотивирование людей.

Несмотря на то, что сноубординг относится к довольно травмоопасным видам спорта, довольно большая часть инструкторов – 66% - не проводит обязательную разминку а также не уделяет в должной мере внимания к правильности экипировки занимающихся – защитное снаряжение при занятиях используют 74%.

60% инструкторов имеют опыт и стаж работы более 3 лет в этой сфере.

Самой часто встречающейся категорией является категория «С» что является 72% от 50 человек из наблюдения.

Предложенные нами средства и методы обучения сноубордингу детей дошкольного возраста являются более эффективными и вызывают более высокий прирост во всех шести контрольных упражнениях.

## Библиографический список

1. Питняко В.А., Некоторые аспекты уточнения понятийного аппарата в модели социализации и самореализации обучающегося в сноуборде // <https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=34072039> Инновационная наука.2015. С.128-131. [Электронный ресурс].<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23484497>
2. Акатова А.А., Старкова Е.В., Слудковская Е.А., Влияние занятий сноубордом на состояние здоровья детей школьного возраста // Физическая культура, спорт, туризм.2014. С. 3-6. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21713740>
3. Питнякко В.А., Козырева О.А., Педагогическая технология социализации и самореализации обучающихся, занимающихся сноубордом // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 4 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2016/04/14614> (дата обращения: 16.09.2020).
4. Питнякко В.А., Козырева О.А., Педагогические условия оптимальной социализации и самореализации обучающихся, занимающихся сноубордом // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/04/66225> (дата обращения: 17.09.2020).
5. Литасов А.В., Сноуборд как вид активного отдыха, его влияние на показатели здоровья и работоспособность человека / А.В. Литасов, С.К. Чуликов ; науч. рук. И.В. Счастливецва // Экология и безопасность в техносфере: современные проблемы и пути решения : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, г. Юрга, 23-25 ноября 2017 г. — Томск : Изд-во ТПУ, 2017. — [С. 487-491]. [Электронный ресурс] URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35309563>
6. Храмова, А.В., К вопросу об улучшении физических и психологических показателей сноубордистов // Молодой ученый. 2020. № 4

(294). С. 452-454. URL: <https://moluch.ru/archive/294/66800/> (дата обращения: 02.10.2020).

7. Янченко, С.В., Влияние профессионального и любительского спорта на организм человека // Молодой ученый. 2018. № 14 (200). С. 257-260. URL: <https://moluch.ru/archive/200/49078/> (дата обращения: 02.10.2020).

8. Димитров, И.Л., Травматизм и страхование в спорте / И.Л. Димитров, О.В. Кузичкина // Экономическая наука и практика : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Чита, февраль 2013 г.). Чита : Издательство Молодой ученый, 2013. С. 19-22. URL: <https://moluch.ru/conf/econ/archive/75/3199/> (дата обращения: 02.10.2020).

9. Питнявко В.А., Козырева О.А., Особенности социализации и самореализации обучающихся, занимающихся сноубордом // Современная педагогика. 2016. № 4 [Электронный ресурс]. URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2016/04/5553> (дата обращения: 15.09.2020).

10. Козырева О.А., Питнявко В.А., Педагогические конструкты социализации и самореализации личности в системе занятий сноубордом // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 5 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/05/67087> (дата обращения: 18.09.2020).

11. Муравьев-Андрейчук В.В., Котелевская Н.Б., Злыднев А.А., Использование средств развития двигательльно-координационных способностей сноубордистов с отклонениями по слуху // Адаптивная физическая культура учредители: региональная общественная организация инвалидов "специальный олимпийский комитет спб" (Санкт-Петербург) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21991060> (дата обращения: 18.09.2020).

12. Добрянская З. И., Решетников М. М., Экстрим по законам спорта // Научная дискуссия современной молодёжи: актуальные вопросы, достижения и инновации сборник статей в международной научно-практической

конференции. 2018 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36268600> (дата обращения: 18.09.2020).

13. Рожина М.В., Петрова А.А., Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки // Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва Омск, 14-15 ноября 2019 г. [Электронный ресурс]. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_41557085\\_21643807.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41557085_21643807.pdf) (дата обращения: 17.11.2020).

14. Польшина Г.И., Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки // Вестник Адыгейского государственного университета. серия 3: педагогика и психология [Электронный ресурс]. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_11933855\\_50220620.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_11933855_50220620.pdf) (дата обращения: 17.10.2020).

15. Оторбаева А.К., Горнолыжный туризм как один из популярных видов туризма // Вестник Кыргызского национального университета имени Жусупа Баласагына [Электронный ресурс]. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_37752925\\_59900948.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37752925_59900948.pdf) (дата обращения: 19.10.2020).

16. Беталгериев С.М.-Э., Куралёва О.О., Развитие экстремальных видов спорта // Проблемы педагогики [Электронный ресурс]. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_42901367\\_28734109.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42901367_28734109.pdf) (дата обращения: 19.10.2020).

17. Лебедева М.С., Дылкина Т.В., Мотивационные варианты при занятиях экстремальными видами спорта // Молодёжь, наука, творчество - 2016 [Электронный ресурс]. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_27436002\\_31995675.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_27436002_31995675.pdf) (дата обращения: 19.10.2020).

18. Милентьева Н.А., Николаева И.В., Популярность экстремальных видов спорта // Наука XXI века: актуальные направления развития

[Электронный ресурс]. URL:  
[https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_43795526\\_44993874.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43795526_44993874.pdf) (дата обращения: 21.10.2020).

19. Абдикамалов Х.И., Курбанбаев Ж.С., Казакбаев А.М., Спорт как цель в жизни // Аспирант. Учредители: Южный университет (ИУБиП) (Ростов-на-Дону) [Электронный ресурс]. URL:  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28184230> (дата обращения: 21.10.2020).

20. Герасимов А.Д., Варфоломеева З.С., Особенности функционального состояния центральной нервной системы подростков, занимающихся сноубордингом // Поколение будущего сборник статей Международной студенческой научной конференции. 2018г. Издательство: Частное научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ» (Санкт-Петербург) [Электронный ресурс]. URL:  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36935145> (дата обращения: 21.10.2020).

21. Арчинова Е.В., Еремеева Е.В., Игнатюк Е.Ю., Одежда для занятий сноубордом: особенности, характеристика, инновации// Инновации и современные технологии в индустрии моды [Электронный ресурс]. URL:  
[https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_43976381\\_16643655.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43976381_16643655.pdf) (дата обращения: 21.10.2020).

22. Ромашев Д.А., Гавва Д.В., Система сбрасывания сноуборда в случае чрезвычайной ситуации // Патент на изобретение [Электронный ресурс]. URL:  
[https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_37812058\\_71214120.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37812058_71214120.pdf) (дата обращения: 21.10.2020).

23. Булатова А.Р., Современные безопасные технологии в спортивной одежде // Безопасность городской среды [Электронный ресурс]. URL:  
[https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_36990934\\_10639626.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36990934_10639626.pdf)  
(дата обращения: 23.10.2020).

24. Терехин А.Г., Инновационные технологии и спорт в современном мире // Физическая культура, спорт, безопасность жизнедеятельности: актуальные проблемы, достижения и перспективы [Электронный ресурс]. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_43053012\\_30025002.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43053012_30025002.pdf)

(дата обращения: 23.10.2020).

25. Мясникова А.Ю., Сноубординг // Аллея науки [Электронный ресурс]. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_35349119\\_24019601.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_35349119_24019601.pdf)

(дата обращения: 23.10.2020).

26. Мелентьева Н.Н., Федорова Г.А., Особенности методики обучения технике поворота с переносом веса тела при передвижении на сноуборде // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс].

URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_43165083\\_11522653.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43165083_11522653.pdf)

(дата обращения: 23.10.2020).

27. Черепов Е.А., Аминов А.С., Шмидт А.В., Вестник Южно-Уральского государственного университета. серия: образование, здравоохранение, физическая культура, учредители: Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет) (Челябинск) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20314054> (дата обращения: 24.10.2020).

28. Ишатенко И.А., Щербинина Ю.Л., Обучение катанию на сноуборде слабослышащих подростков на начальном этапе подготовки // Научная дискуссия современной молодёжи: Педагогика и психология Пенза, 28 сентября 2016 г. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26838016> (дата обращения: 24.10.2020).

29. Ермакова Е.Г., Зимние виды спорта, их значение в физическом развитии и воспитании детей. влияние зимних видов спорта на здоровье подрастающего поколения // Международный журнал гуманитарных и

естественных наук [Электронный ресурс]. URL:  
[https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_35261240\\_27941720.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_35261240_27941720.pdf)

(дата обращения: 27.10.2020).

30. Самарин Д.Н., Зарубежный опыт подготовки специалистов по обучению лыжному спорту и сноуборду // Известия волгоградского государственного педагогического университета [Электронный ресурс]. URL:  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39561900> (дата обращения: 05.12.2020).

31. Львов И.С., Кордонский А.Ю., Сытник А.В., Айрапетян А.А., Черепно-мозговая и позвоночно-спинальная травма у сноубордистов // Нейрохирургия [Электронный ресурс]. URL:  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26727622> (дата обращения: 05.12.2020).

32. Литасов А.В., Чуликов С.К., Сноуборд как вид активного отдыха, его влияние на показатели здоровья и работоспособность человека // Экология и безопасность техносфере: Современные проблемы и пути решения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35309563>

(дата обращения: 05.12.2020).

33. Лапшина Н.Ю., Зависимость стиля катания сноубордиста от его психических свойств и физических качеств // Казанский педагогический журнал [Электронный ресурс]. URL:  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24365468> (дата обращения: 05.12.2020).

34. Гарипова Г.И., Халилова А.А., Нигметзянова А.М., Анализ требований, предъявляемых к спортивной одежде для зимних видов спорта // Юность и знания - гарантия успеха -2019 [Электронный ресурс]. URL:  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41118629> (дата обращения: 05.12.2020).

35. Ерегина С.В., Власенко П.П., Методические основы технической подготовки сноубордистов 8-10-летнего возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. URL:  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44237336> (дата обращения: 05.12.2020).

36. Сираковская Я.В., Попова А.А., Сноубординг как средство улучшения физического состояния детей младшего школьного возраста // Современное образование: Актуальные вопросы, достижения и инновации [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=40356002>

(дата обращения: 05.12.2020).

37. Селютина В.В., Налимова М.Н. Развитие экстремальных видов спорта // Тенденции развития науки и образования [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42761753> (дата обращения:

05.12.2020).

38. Ловягина А.Е., Хвацкая Е.Е., Волков Д.Н., Показатели спортивного травматизма у представителей экстремальных видов спорта с разными особенностями психической саморегуляции // Человек, спорт, медицина [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37375304> (дата обращения: 05.12.2020).

39. Помазнева Е.С., Востроилова Е.В., Воспитательные аспекты в подготовке юных сноубордистов // Физкультура, спорт, здоровье [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28121636> (дата обращения: 05.12.2020).

40. Бердников А.В., Способ обучения поворотам на горных лыжах и сноуборде и устройство для осуществления способа // Патент на изобретение [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37489521> (дата обращения: 06.12.2020).

41. Андриашина А.М., Жеребкин Н.Н., Гилев Г.А., Развитие двигательной координации у юных сноубордистов // Аспирант [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37124358> (дата обращения: 06.12.2020).

42. Билялетдинов М.И., Сравнительный анализ адаптационных состояний слабослышащих и здоровых спортсменов, занимающихся сноубордом // Адаптивная физическая культура учредители: Региональная

общественная организация инвалидов "специальный олимпийский комитет спб" (Санкт-Петербург) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35192940> (дата обращения: 06.12.2020).

43. Смоленский А.А., Влияние созданной инфраструктуры комплекса "Роза Хутор" на популяризацию горнолыжного спорта и сноуборда в РФ // Формирование конкурентной среды, конкурентоспособность и стратегическое управление предприятиями, организациями и регионами сборник статей 4 международной научно-практической конференции. под редакцией: О.А. Лузгиной. 2019 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38501330> (дата обращения: 07.12.2020).

44. Рысакова О.Г., Махов А.С., Значение и структура мотивов глухих спортсменов России и зарубежья к занятиям сноубордингом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта учредители: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург" (Санкт-Петербург) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23768365> (дата обращения: 07.12.2020).