

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Пауль Кристина Иосифовна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Организация и содержание работы школьной секции по сноуборду

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф., Сидоров Л.К.

10.06.19г. 

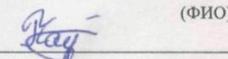
(дата, подпись)

Руководитель д-р пед. наук, проф., Сидоров Л.К.

Дата защиты 17.06.19г.

Обучающийся Пауль К.И.

(ФИО)

10.06.19г. 

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ЗАНЯТИЙ СНОУБОРДОМ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	
1.1 История сноубординга.....	8
1.2 Влияние занятий сноубордом на человека.....	13
1.3 Морфологические и психолого-педагогические особенности учащихся 8-9 классов.....	18
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Методы исследования.....	25
2.2 Организация исследования.....	28
2.3. Разработка комплекса физических упражнений, содействующих развитию физических качеств школьников 8-9 классов на внеурочных занятиях сноубордом.....	29
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ	
3.1. Анализ результатов на констатирующем этапе исследования.....	42
3.2. Анализ результатов на заключительном этапе исследования	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	52
ПРИЛОЖЕНИЕ	55

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание детей и подростков в общеобразовательной школе вызывало и продолжает вызывать повышенную озабоченность в нашем обществе, в связи с низкой эффективностью данного процесса в решении задач формирования здорового образа жизни подрастающего поколения, наращивания физического и спортивного потенциала школьников, становления необходимых, жизненно важных умений и навыков [5].

Школьные секции являются внеурочной формой физического воспитания учащихся. Отличительная особенность секций – систематичность занятий и большой воспитательный потенциал, который может быть реализован в учебно-тренировочных занятиях и спортивных мероприятиях секций [1].

Школьная спортивная секция может быть организована для учащихся различного возраста. Занятия в секции желательно проводить три раза в неделю [3]. В школьной секции спортивно-образовательной направленности целью занятий является подготовка учащихся к соревновательной деятельности. Из большого объема учебного материала предлагаются основные упражнения по двум видам подготовки, которые занимают основное время учебного плана секции: развитие специального атлетизма и технико-тактическая подготовка. Эти упражнения могут дополняться другими, которые развивают каждую тему занятий и совершенствуют процесс обучения. В разделе тактической подготовки выбраны те действия, взаимодействия и системы, которые часто применяются на этапах начального обучения и доступны для изучения.

Образовательные задачи секции направлены на формирование знаний о способах решения двигательных задач и технико-тактических действий, о методических основах обучения и на изучение правил соревнований.

В работе секций различной направленности с учащимися разного возраста особое место занимает нравственное воспитание и воспитание личностных качеств занимающихся. Упражнения и игры с элементами соревнования вызывают большое эмоциональное напряжение, соперничество нападающих и защитников. Учитель контролирует действия учеников в соответствии с правилами и направляет их на справедливое соревнование, в котором победу одерживают физически подготовленные и техничные игроки. Оценивая поведение учащихся в игре, учитель в первую очередь отмечает инициативу, смелость и решительность, стремление добиться победы честным путем [15].

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Четкая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействует повышению организованности и дисциплины занимающихся. Необходимо добиваться, чтобы каждый урок был заранее и тщательно разработан с учетом состава и квалификации занимающихся, места и условий его проведения. Исходя из этого, должны подбираться средства для проведения занятий, им должны быть подчинены организация и методика совершенствования спортивного мастерства занимающихся [8].

Как правило, на всех тренировочных занятиях следует широко применять средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке, должны проводиться во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах.

В последние годы все большую популярность приобретает такой вид зимнего активного отдыха как сноуборд. Сноуборд является достаточно молодым видом спорта и в нашей стране его активное развитие происходит лишь последние 4-5 лет. С каждым годом этот вид спорта приобретает все

большую популярность и становится массовым. Но в тоже время недостаточно изучено влияние занятий сноубордом на организм человека и на его здоровье. Именно поэтому данная тема, на наш взгляд, является достаточно новой и актуальной.

В 1998 году сноуборд был признан Международной федерацией лыжного спорта, а вслед за этим Международный олимпийский комитет включил сноуборд в программу зимних Олимпийских игр. Сноуборд стал стремительно развиваться в России. В Олимпийскую программу по сноуборду входит десять видов соревнований: хафпайп (мужчины и женщины), параллельный гигантский слалом, сноуборд-кросс, слоупстайл и параллельный слалом. Олимпийские соревнования по параллельному слалому и слоупстайлу впервые прошли в Сочи в 2014 году.

Цель: составить и апробировать комплекс физических упражнений, содействующих развитию физических качеств школьников 8-9 классов на внеурочных занятиях сноубордом.

Достижение цели осуществляется решением соответствующих **задач:**

1. проанализировать теоретико-методологическую литературу по теме исследования;
2. составить комплекс физических упражнений, содействующих развитию физических качеств школьников 8-9 классов на внеурочных занятиях сноубордом;
3. апробировать комплекс физических упражнений, содействующих развитию физических качеств школьников 8-9 классов на внеурочных занятиях сноубордом педагогическим экспериментом.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс по физической культуре у обучающихся 8-9 классов.

Предмет исследования: средства и методы сноуборда, содействующие развитию физических качеств школьников 8-9 классов.

Методы исследования:

- теоретические (анализ и обобщение литературных источников);
- эмпирические (наблюдение, беседа, педагогическое тестирование);
- статистические (шкалирование, ранжирование).

Гипотеза: предполагается, что использование составленного комплекса физических упражнений, содействующих развитию физических качеств школьников 8-9 классов на внеурочных занятиях сноубордом будет благоприятно влиять на развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности школьников.

Этапы исследования:

1 этап – (сентябрь 2018 – октябрь 2018 гг.),

- анализ научно-методической литературы по теме исследования;

2 этап – (октябрь 2018 – март 2019 гг.):

- определение уровня развития физических качеств, обучающихся 8-9 классов в контрольной и экспериментальной группе на начальном этапе эксперимента;

- составление и реализация комплекса физических упражнений, содействующих развитию физических качеств школьников 8-9 классов на внеурочных занятиях сноубордом.

3 этап – (март 2019 – май 2019 гг.):

- осуществлялось проведение контрольного диагностического тестирования для определения эффективности составленного комплекса;
- обработка и интерпретация полученных результатов исследования.

Опытно-экспериментальная база исследования: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа №10» г. Таштагол, Кемеровская область. Экспериментальная выборка составила: 20 обучающихся 8-9 класса (10 человек - экспериментальная группа и 10 – контрольная группа).

Практическая значимость: разработан комплекс физических упражнений, содействующих развитию физических качеств школьников 8-9

классов на внеурочных занятиях сноубордом. Результаты проведенного исследования могут быть использованы на занятиях физической культурой в общеобразовательных школах.

ГЛАВА 1. ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ЗАНЯТИЙ СНОУБОРДОМ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 История сноубординга

Сноубординг является достаточно молодым видом спорта. Рождение сноуборда – «снежной доски» - сыграло поистине революционную роль в развитии активного зимнего отдыха. Если за горными лыжами всегда сохранялась репутация традиционного спортивного досуга для избранных, то сноубординг прославился своими новаторскими замашками и демократическим духом. Занятия горными лыжами неизменно требовали от своих приверженцев многолетних упорствований в достижении цели, сноубординг же прославился обещаниями легких побед. Быстро встал на доску, легко на ней поехал и, главное, быстро получил удовольствие - вот такая вырисовывалась схема взаимоотношений сноуборда и его обладателя. В среде горнолыжников неукоснительно соблюдались строгие законы и действовали определенные правила, а сноубордеры, поправ все каноны цивилизованного катания по трассам, провозгласили полную свободу передвижения, граничащую с беспределом. Сноуборд сразу обрел имидж развлечения для молодых и продвинутых. Согласно прогнозам, в ближайшее время число людей во всем мире, катающихся на сноуборде составит 5 миллионов. Уже сегодня в сноубордической промышленности работает порядка 300 фирм.

К концу двадцатого столетия доска превратилась в базисный агрегат большинства новомодных развлечений. К доске приделали парус и стали глиссировать по волнам - появился виндсерфинг. Имея за плечами парашютный купол, на доске придумали выпрыгивать из вертолета и в свободном падении имитировать скольжение - родился скай-серфинг. К доске прикрутили колесики и сформировалась уличная спортивная культура - скейтбординг. И совсем недавно появился вейкбординг - катание на доске

за буксировочным катером. Разумеется, доскомания не могла не охватить снега и горные склоны. Сноуборд можно считать великой спортивно-развлекательной выдумкой современности.

Если быть точным, то реальная история сноуборда насчитывает от силы три десятилетия. Именно тогда для спуска с гор стали использовать одну широкую лыжу, наряду с двумя.

На горнолыжные склоны современности сноубордеры ворвались со скандалом. Поклонники горных лыж, в чьей бесконечной власти долгие годы находились все мировые горные трассы, тесниться никак не хотели. В сноубордерах видели реальную угрозу классическим горным устоям. На известных западных курортах со сноубордерами пытались бороться разными способами. Им запрещали пользоваться подъемниками. Им запрещали кататься по цивилизованным трассам, а они объявили высшим адреналиновым уаслаждением катание вне трасс. Война эта ни к чему не привела, поскольку сегодня на любом известном горнолыжном курорте соотношение сил между лыжниками и сноубордерами 50 на 50. Причем, тенденция роста - в пользу сноубордеров. Среди любителей горного отдыха ходила такая присказка: «Все наблюдали горнолыжников, которые попробовав катание на сноуборде, оставили свои лыжи, но никому не известны сноубордеры, которые захотели бы встать на лыжи». [Заберин К.Л., стр. 10-12]. Но наряду с развитием современных «мягких» дисциплин у сноубордистов, в горных лыжах тоже появилось направления фристайла и катания вне классических правил. Так появилось направление нью скул, которое всецело пропитано принципами и устоями сноубординга. Теперь спортсмены лыжных и сноубордических фристайл дисциплин очень дружны и приветливы друг к другу и зачастую работают, и тренируются вместе, одной командой.

Сноуборд - это не только развлечение для «отвязных», но и профессиональный спорт. Само изобретение сноуборда было результатом

работы профессионального сёрфера Шермана Поппена. Принято считать, что история сноуборда, как спорта, ведет начало с середины шестидесятых (около 1965 г.). До сих пор точно неизвестна истинная причина возникновения нового спортивного снаряда, но существуют две распространённые версии. По одной из них молодой спортсмен-серфингист Шерман Поппен, пропустив по болезни летний соревновательный сезон, так затосковал по свободному скольжению, что выдумал зимнюю разновидность сёрфа. Его изобретение получило название «снёрф». По другой версии снёрф был сделан для его дочери путём соединения двух лыж в одну, но в любом случае неизменным остаётся факт изобретения Шерманом прототипа сноуборда. Уже в следующем году было начато производство снёрфера в качестве детской игрушки. По конструкции он был очень близок к скейтбордовой деке, только без колёс. Снёрфер не имел креплений, и чтобы удержаться на снаряде, катающийся должен был держаться за верёвку, привязанную к носу; кроме этого, инструкция рекомендовала использовать для катания нескользящую обувь. На протяжении 1970-х и 80-х шёл рост популярности этого вида спорта, и ряд выдающихся энтузиастов, таких как Димитрий Милович, Джейк Бёртон (основатель компании BurtonSnowboards), Том Симс (основатель компании SimsSnowboards) и Майк Олсон (основатель компании MervinManufacturing) внесли большой вклад в совершенствование снаряжения, что и определило современный вид сноуборда.

Димитрий Милович, сёрфер с восточного побережья США, вдохновившись спуском с горы на кофейном подносе, в 1972 году основал компанию Winterstick по выпуску сноубордов, которая уже через 3 года удостоилась упоминания в журнале Newsweek. Доски Winterstick наследовали конструкционные принципы от сёрфа и лыж. Весной 1976 года двое скейтбордистов из Уэльса, Джон Робертс и Пит Мэттьюс изготовили фанерную доску с креплениями для катания на горнолыжном склоне с

искусственным покрытием в своём школьном лагере в местечке Огмор-бай-Си, Уэльс, Великобритания. Однако дальнейшей разработке препятствовало то, что при катании Мэттьюс получил серьёзную травму и доступ к склону был закрыт. Снаряд, изобретёнными Джоном и Питом был гораздо короче, чем современные сноуборды; скользящая часть доски была закруглена со всех сторон, что ухудшало её маневренность.

В 1979 году, неподалёку от города Гранд Рапидс, штат Мичиган, был проведён первый в истории Мировой чемпионат по снёрфингу. В этих соревнованиях участвовал и Джейк Бёртон, который усовершенствовал снёрф, добавив крепления для ног. Многие протестовали против участия Джейка по причине того, что его снаряд отличался от оригинального, однако Пол Грейвс, лучший из снёрфингистов того времени, совместно с другими райдерами, попросил разрешить выступление. В результате был создан отдельный конкурс, в котором Бёртон и победил, будучи единственным участником. Данный чемпионат теперь принято считать первыми в истории соревнованиями по сноуборду, как самостоятельной дисциплине.

В 1982 году в местечке Суисайд Сикс (недалеко от города Вудсток, штат Вермонт) были проведены первые общенациональные соревнования США по слалому.

В 1983 году, на Сода Спрингс, штат Калифорния, состоялся первый Мировой чемпионат по хаф-пайпу. Организатором выступили Том Симс и Майк Чантри, местный сноуборд-инструктор.

Рост популярности сноуборда привёл к официальному признанию его как спорта: в 1985 году на австрийском горнолыжном курорте Цюрс состоялся первый Мировой кубок. Годом ранее, для разработки общих правил соревнований и организации их проведения была создана Международная ассоциация сноуборда (ISA). Современные соревнования по сноуборду высшего уровня, такие как Олимпийские игры, X-Games, US Open и другие транслируются телевидением по всему миру; многие горнолыжные

курорты создают парки - специальные сооружения из снега для трюкового катания на сноуборде (и лыжах). Сноубординг развился даже в тех странах, где почти не выпадает снег, например, в Австралии.

Первые сноуборды не отличались хорошей управляемостью, что привело к запрету их использования на многих горнолыжных курортах того времени. По этой причине долгие годы существовала взаимная неприязнь между горнолыжниками и сноубордистами. К 1985 году только 7 % курортов в США допускали сноубордистов на свои склоны, примерно столько же в Европе. Вместе с тем, как шло совершенствование оборудования и техники катания, эта цифра увеличивалась. К 1990 году большинство крупных курортов обзавелись отдельным склоном для катания на сноуборде. На сегодняшний день примерно 97 % курортов Северной Америки и Европы разрешают катание на сноуборде, и примерно половина из них строит у себя парки и хаф-пайпы.

В Советский Союз первый сноуборд был привезен известным футбольным комментатором Владимиром Маслаченко. Будучи большим любителем горнолыжного спорта, возвращаясь с Олимпиады в Калгари в 1988 году Маслаченко привез в Москву новое модное увлечение - сноуборд. Сразу же с «фирменной» доски умельцами была сделана матрица и изготовлены точные копии.

Самое большое количество сноубордистов - около 6,6 миллионов - было зафиксировано в 2004 году. К 2008 это число сократилось до 5,1 млн. из-за малоснежных зим и так называемого «возвращения лыж» - процесса, особенно характерного для Европы. Средний возраст сноубордистов от 18 до 24 лет; женщины составляют около 25 % от общего числа.

В сезоне 1997-98 гг. число любителей сноуборда в США перевалило за 4 миллиона, и он остается самым интенсивно растущим спортом (за сезон 98-99 год прирост составил 33%). Сноубординг больше не ассоциируется с приходом новых людей. Небольшой приток молодых людей обязателен и

имеется ежегодно, но все больше меняется демографическая структура в сноубординге. Рассасывается границы «мы-они» с горнолыжниками. У обычного отдыхающего горнолыжника гораздо меньше времени на склоне, тогда как сноуборд интересней и катающиеся на нем проводят на склонах больше времени с большей пользой. В будущем сноубординг ждет только успех.

С Олимпиады в Нагано в 1998 сноуборд признан олимпийским видом спорта. Как известно, наши спортсмены в нем не участвовали не прошли олимпийский отбор. Дело в том, что в этом виде спорта сейчас уже существует две федерации: Любительская и Профессиональная. Так вот конкуренты на период Олимпиады объединились и «распилили» снежный склон пополам: в каждой дисциплине на старт допускалось лишь по 15 спортсменов от каждой федерации. В число 15 любителей наши пока не входят. В профессионалах вообще никого нет.

1.2. Влияние занятий сноубордом на организм человека

Сегодня сноуборд становится все более и более популярным и доступным видом активного отдыха в России. Строятся новые горнолыжные курорты, создаются компании по производству инвентаря. Общественный интерес к сноуборду растет с каждым годом. Это безусловно интересное и увлекательное занятие, но как же это увлечение влияет на организм человека?

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.

Что бы 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 двигательных 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 и как следствие укреплению здоровья.

Отдельно необходимо сказать о эмоциях, которые получает человек, занимающийся сноубордом. В современном обществе люди сталкиваются ежедневно с огромным количеством проблем, начиная от пробок на дорогах и толпы в метро, заканчивая разногласиями в семье и спорами на работе;

таким образом огромное количество эмоций являются отрицательными. А эмоции, согласно А.Ц. Пуни, пронизывают познавательную, творческую, производственную, учебную, спортивную и все другие сферы деятельности людей; т.е. напрямую влияют на образ жизни человека и как следствие на его здоровье и работоспособность. Именно поэтому человек нуждается в получении сильных положительных эмоций, которые смогли бы затмить собой большую часть негатива. Занятие сноубордом помогают получить достаточно сильные положительные эмоции. Кроме того, оно способствует психологической разрядки человека и преодолению страха.

Необходимо так же сказать, что в современном мире, каждый человек подвержен различным психоэмоциональным стрессам. Избегание таких стрессов является невозможной задачей на сегодняшний день, поэтому необходимо подготавливать организм к ним. При изучении стресса широко используются различные способы моделирования стрессогенных условий. Как естественную модель эмоционального стресса, позволяющую исследовать общие, основные закономерности его развития, можно рассматривать занятия экстремальными видами спорта. Понятие экстремальности предполагает, что это небезразлично для организма, более того, что это может вызвать в нём предельно допустимые по тем или иным соображениям изменения. При действии на человека экстремальных факторов, отчётливее и полнее проявляются общие, неспецифические симптомы адаптации, на изучение которых направлено исследование стресса. Стрессовые реакции и последующие стрессовые состояния, вызванные физически и психологически значимыми воздействиями, являются мощным фактором, обеспечивающим адаптивное поведение человека. Психическая адаптация является наиболее совершенным и сложным приспособительным процессом.

Повышение устойчивости к какому-либо одному фактору риска (вызвавшему первоначальную адаптацию), одновременно повышает устойчивость и к другим повреждающим факторам риска.

Многочисленные данные науки и практики убедительно свидетельствуют о возможностях тренировки эмоций, которые повышают стрессоустойчивость, препятствуют развитию чрезмерных по силе и продолжительности эмоциональных реакций, предупреждают нарушения нервно-психической сферы у здоровых людей в специфических областях деятельности (к которым относится и большой спорт), где нередко возникают стрессовые ситуации, способные травмировать психику, а через неё и многие другие системы организма.

В изучении проблемы эмоционального стресса и при разработке профилактических антистрессовых мероприятий следует исходить из того, что не всякое эмоциональное напряжение причиняет вред здоровью. Определённый уровень умеренного эмоционального напряжения формирует необходимую психологическую основу для успешной спортивной и творческой деятельности, для преодоления естественных трудностей в различных жизненных обстоятельствах.

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. Причины травм можно разделить на две группы. К первой группе относятся субъективные причины, т.е. причины, связанные с психическим настроем и состоянием горнолыжника или сноубордиста, с его оценкой собственных возможностей при спуске, а также с учетом степени риска и выбора способа действий. Ко второй группе можно отнести объективные причины, то есть те, которые обусловлены состоянием инвентаря (лыж, креплений, одежды) и независящими от человека факторами (особенностями метеоусловий, снежного покрытия и рельефа, наличием препятствий и др. внешними условиями, сопровождающими спуски на лыжах). В свою очередь учет этих внешних условий также в значительной мере зависит от субъективных причин: опытности горнолыжника или сноубордиста его психического настроя. Эти две группы факторов теснейшим образом взаимосвязаны и переходят одна в другую.

Начнем рассмотрение с первой группы причин, а именно с субъективных факторов. Рассмотрим вначале один из наиболее важных факторов психического настроя горнолыжника — степень его осторожности. Степень осторожности, проявляемая разными людьми, в отношении катания на горных лыжах и сноуборде существенно различается. Крайние случаи этого качества это, поглощающий психику страх и с другой стороны это беззаботная самоуверенность.

Излишняя осторожность лишает горнолыжника уверенности в выполнении даже вполне освоенных приемов. Она сковывает мышцы. Страх превращает горнолыжника в неуклюжую статую испытывающую на склоне толчки и тряску вместо плавного полета. Скованные страхом мышцы обуславливают падения, растяжения и разрывы связок и т.д.

Однако и беззаботность, излишняя самоуверенность, отсутствие на склоне инстинкта самосохранения могут привести к неожиданному попаданию в чрезвычайно опасную ситуацию. Серьезные повреждения, вплоть до переломов позвоночника могут быть результатом таких ситуаций. [Гурова М.Л., стр. 58-59]

Говоря о травмах, наиболее часто встречаемых у катающихся на горных лыжах или сноуборде, можно выделить два основных механизма их развития. Первый связан с падениями лыжников при катании, а второй – со столкновениями горнолыжников/сноубордистов между собой и с различными препятствиями. Кроме того, существуют также обморожения, солнечные ожоги кожи и сетчатки глаза. [Иваненко А.Г., стр. 28-30]

При падении может произойти неестественное перемещение частей тела друг относительно друга, что может привести к растяжениям (по сути, частичным разрывам связок, укрепляющих суставы), разрывам связок и вывихам. Из наиболее частых травм этого разряда можно называть растяжения и вывихи плечевого и коленного суставов. И, наконец, самые тяжелые последствия – это переломы костей голени, рук, а также позвоночника.

Из других травм, получение которых возможно при катании на горных лыжах и сноуборде необходимо упомянуть всевозможные ушибы мягких тканей и переломы, которые могут быть следствием столкновений с другими лыжниками и препятствиями. [4]

1.3 Морфологические и психолого-педагогические особенности учащихся 8-9 классов

Важной задачей физического воспитания, которая решается в процессе занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях, является обеспечение правильного формирования скелета,

укрепление мышц и предупреждение нарушения осанки. Для укрепления опорно-двигательного аппарата следует подбирать упражнения, соответствующие возрастным особенностям учащихся. Учащиеся 8-9 классов средних общеобразовательных школ соответствуют возрасту 14-15 лет.

В связи с тем, что в начале среднего школьного возраста девочки в физическом развитии несколько опережают мальчиков, но потом тенденция сменяется на противоположную, стандарты физического развития детей этого возраста имеют своеобразный перекрест. У девочек 14-15 лет рост - в пределах 154-160 см, а вес - 42-52 кг. У мальчиков 14 лет рост заметно меньше, чем у девочек, и равен примерно 150 см; к 15 годам средний рост мальчиков уже больше среднего роста девочек и составляет около 165 см. Аналогичная ситуация и с весом тела [24].

Ребенок среднего школьного возраста обретает все новые навыки и совершенствует ранее приобретенные. Интенсивная нервно-психическая деятельность уже не является для него столь большой нагрузкой, как прежде; однако он еще не может заниматься интеллектуальным трудом с той активностью, на какую способен взрослый человек, - средний и старший школьник быстрее утомляется. Заметно развивается аналитическое мышление школьника; кроме того, он уже способен мыслить абстрактно. Быстро увеличивается запас слов - особенно, если ребенок приучен много читать и если он читает медленно, вдумчиво, не перескакивая с пятого на десятое, если он мысленно проговаривает слова. В этом возрасте активно формируется личность.

Частота пульса ребенка с возрастом постепенно уменьшается и приближается к стандарту взрослого человека; так пульс у ребенка в 14 лет достигает 72-78 ударов в минуту, в 15 - 70-76 ударов в минуту, а у старших школьников он уже колеблется в пределах 60-70 ударов в минуту, что практически соответствует пульсу взрослого человека [21].

Кровеносные сосуды ребенка отличаются хорошей эластичностью, они легко реагируют на холод и тепло (сокращаются и расширяются).

Частота дыхания у ребенка с возрастом становится меньше. В 12-13 лет ребенок в спокойном состоянии совершает 18-20 дыхательных движений, а в 14-15 - уже 17-18 дыхательных движений. Число дыхательных движений у старшего школьника - как у взрослого человека [21].

Хорошо развиты верхние дыхательные пути. С поднятием свода носоглотки последняя становится шире.

Структура легочной ткани уже хорошо сформирована, воздухоносные пути достаточно широки и прекрасно разветвлены.

Система органов пищеварения функционирует активно. Пищеварительные соки выделяются примерно в таком же объеме, как у взрослого человека. Отлично развита перистальтическая функция. Питание старшего школьника уже практически не отличается от питания взрослого человека. Кишечник опорожняется не реже одного раза в сутки.

Почки по своему строению ничем не отличаются от почек взрослого человека. Суточное количество мочи - обычно в пределах 1200-1600 мл. Моча прозрачная, удельный вес ее - от 1002 до 1030; реакция - кислая или нейтральная; белок и сахар в моче отсутствуют или содержатся в минимальных количествах [21].

Половые железы продолжают развиваться, и в связи с этим в организме происходят заметные изменения.

У девочек в 13-14 лет обнаруживается рост волос в подмышечных впадинах; к 14-15 годам таз и ягодицы обретают формы, какие характерны для взрослой женщины; в 15-16 лет менструации обретают регулярный характер.

У мальчиков примерно в 13 лет начинает увеличиваться предстательная железа. В это же время может ускориться рост гортани,

после чего - в 13-14 лет - происходит так называемая ломка голоса. В 12-13 лет обычно начинается рост яичек и полового члена (этот рост усиливается в 14 лет); оволосение лобка, начинающееся в этом же возрасте, идет сначала по женскому типу, а к 16-17 годам - по мужскому типу. В 14-15 лет обнаруживается узловатое и несколько болезненное уплотнение в околососковой области [20].

Иммунная система у детей среднего и старшего школьного возраста развита хорошо. Организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям. При соблюдении правильного распорядка дня, выполнении необходимых гигиенических мероприятий, при следовании принципам рационального питания и при ведении достаточно подвижного образа жизни ребенок практически не болеет.

При нормальном питании и нормальном обмене веществ подкожно-жировая клетчатка развита умеренно. Отмечается повышенное скопление жировых клеток у девочек в области груди, лобка, бедер; у мальчиков - в области лобка.

Мышечная система развита хорошо. Поскольку ребенок ведет весьма подвижный образ жизни, поскольку регулярно испытывает умеренную физическую нагрузку, его мышечная система совершенствуется - сокращения мышц становятся сильнее, мышцы обретают выносливость. Ребенок старшего школьного возраста в плане выносливости уже может сравниться со взрослым человеком.

Ребенок среднего и старшего школьного возраста хорошо владеет своим телом, и если он занимается спортом, то может достигнуть в спорте высоких результатов. Руки способны выполнять очень тонкую работу - писать, рисовать, лепить, что-нибудь конструировать и т.д.

Таким образом, у школьников 8-9 классов (14-15-летнего возраста) начинается период полового созревания, который характеризуется бурным созревaniem желез внутренней секреции, значительными

нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. При проведении занятий по физической культуре следует выбирать упражнения, направленные на развитие физических способностей школьников, адекватные их возрастным особенностям.

Подростковый возраст это весьма сложный, таящий в себе опасность кризисных явлений, период в жизни ребенка. В этот период организм ребенка претерпевает кардинальные изменения, разворачивается процесс полового созревания. У подростка возникает ощущение собственной взрослости. У него возникает представление о себе уже не как о ребенке, он стремится быть и считаться взрослым. Отсюда у ребенка возникает новая жизненная позиция по отношению к себе, к окружающим людям, к миру. Он становится социально активным, восприимчивым к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют среди взрослых.

Поэтому период подросткового возраста характерен тем, что здесь начинается формирование морально нравственных и социальных установок личности ученика, намечается общая направленность этой личности.

Подросток стремится к активному общению со сверстниками, и через это общение он познает самого себя. У него возникают потребности, которые он должен удовлетворять только сам (потребность в общении со сверстниками, дружбе и любви). Родители и вообще взрослые не могут при всем желании решить проблемы подростков, связанные с их новыми потребностями, между тем как удовлетворение всех основных потребностей младших школьников зависит в основном, от родителей. Все это часто болезненно сказывается на отношении учащихся к взрослым, в том числе и учителю, и к учению.

Общая картина работы учащихся на уроках по сравнению с младшими классами ухудшается. Ранее примерные и аккуратные ученики позволяют себе не выполнять задания. Тетради ведутся неряшливо. У многих учеников меняется почерк, он становится неразборчивым и небрежным. При решении математических задач некоторые подростки не проявляют нужной настойчивости и прилежания[22].

В этом возрасте дети обнаруживают особую расположенность к совместным действиям. Склонность к активному времяпрепровождению ярко обнаруживается в играх. Рост умственных сил проявляется в интересе к играм и умственным упражнениям. Многие любят задачи на сообразительность, осваивают шахматы и т.п.

Таким образом, рост умственных и физических сил изменяет характер активности подростков: в гораздо большей степени, чем раньше, их начинают привлекать занятия, требующие определенного упорства и самостоятельности.

Одним из важных средств, активизирующих учебный процесс, является побуждение познавательной потребности. Познавательная потребность занимает важное место в общем психологическом развитии личности, и особенно ее мотивационно-потребностной сферы. Познавательная потребность - это мотивационно-личностное образование, которое почти на всем протяжении школьного возраста проявляется в любознательности учащихся, находя отражение в системе его учебных и вне учебных интересов.

Выделяют два уровня _____ познавательных потребностей у учащихся 13-17 лет.

- 1) Любознательность (характерна для учащихся 7-9 классов).
- 2) Целенаправленная познавательная деятельность (чаще всего наблюдается у учащихся 10-11 классов) [16].

Значительно менее очевидно, хотя, может быть, гораздо более важную роль в успешности обучения играет воля учащегося. Начинать воспитание воли следует с приобретением привычки решать задачи сравнительно незначительной трудности. Систематически преодолевая сначала небольшие трудности, а со временем и значительные, учащиеся тренируют и закаляют свою волю.

На умственные процессы и, следовательно, на успешность обучения влияет так же ряд факторов, которые с виду не имеют к ним никакого отношения. Это такие стороны личности человека, как эмоции, чувства, настроение в данный момент, темперамент, характер и другие.

Только при условии того, что если задача доступна учащемуся, если цели ее решения ясны, если он чувствует свое движение вперед, то создающиеся при этом положительные эмоции облегчают дальнейшее решение.

Вопрос о влиянии внушения и самовнушения чрезвычайно важен в обучении решению задач. Педагог должен проявлять чуткость в своих беседах с учащимися. Всевозможные замечания вроде таких, что «у тебя все равно ничего не получится», способны в сильнейшей степени деморализовать учащегося, особенно подростка. И наоборот, уверенное убеждение, что «задача должна решиться потому, что ты серьезно занимаешься, а ты не хуже других», во многих случаях сыграет свою положительную роль.

Может быть, еще большую роль играет самовнушение. Если учащийся почему-то пришел к выводу, что «он не способен», что «ничего не получится», то, конечно, сколько времени он ни сидел бы над задачей, он все равно задачи не решит. Такое самовнушение подростка парализует его волю, лишает его концентрации мысли, и он не сможет мобилизовать столько энергии на преодоление стоящих перед ним задач, сколько он мог бы проявить в нормальных условиях. В этом случае надо добиться

перелома в психике учащегося-подростка, вселить в него уверенность в своих силах, возбудить волю. Возможно, что учащемуся, потерявшему веру в себя, целесообразно сначала дать для решения самые простые задачи, чтобы дать ему возможность поверить в свои силы[10].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для сбора, обработки и анализа данных исследований мы использовали следующие методы:

- теоретические (анализ и обобщение литературных источников);
- эмпирические (наблюдение, беседа, педагогическое тестирование);
- статистические (шкалирование, ранжирование);
- методы математической статистики.

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников

Анализ научно-методической литературы позволил выявить состояние изучаемого вопроса с позиции современных требований, положений и взглядов. Изучению были подвергнуты учебники, учебные пособия, научно-методические статьи, в которых освещались вопросы развития физических качеств школьников 8-9 классов.

Теоретический анализ литературных источников проводился с целью изучения накопленной информации по предложенной теме. Большое внимание мы уделяли изучению недостаточности использования современных средств, методов и технологий организации проведения внеурочных занятий, учитывающих индивидуальные особенности обучающихся.

2. Эмпирические методы.

Наблюдение.

Педагогическое наблюдение – это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с

помощью которого исследователь получает конкретный фактический материал или данные.

Педагогическое тестирование.

Тестирование – это стандартизированный метод, используемый для измерения различных характеристик отдельных лиц. Часто оно является наименее трудоемким способом получить сведения об объективных данных или субъективных позициях.

В данной работе тестирование проводилось с целью проверки рабочей гипотезы, апробации и определения эффективности физических упражнений, содействующих развитию физических качеств школьников 8-9 классов на внеурочных занятиях сноубордом.

В ходе эксперимента были проведены контрольные испытания. Испытания проводились с целью определения текущего уровня развития физических качеств школьников 8-9 классов в экспериментальной и контрольной группах.

Для определения эффективности предложенной методики в эксперименте применялось тестирование физической подготовленности, результаты которого представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Тесты и контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств школьников 8-9 классов

№	Физическое качество	Тестирование	Единица измерения
1	Выносливость	Бег 2000 м	мин
2	Ловкость	Челночный бег 4х9 м	сек
3	Быстрота	Бег 60 м	сек
4	Сила	Поднимание туловища за 1 минуту	кол-во раз

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент – специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности составленного комплекс физических упражнений, содействующих развитию физических качеств школьников 8-9 классов на внеурочных занятиях сноубордом.

3. Статистические методы.

Шкалирование.

Шкала – это средство фиксации результатов измерения свойств объектов путем упорядочивания их в определенную числовую систему, в которой отношение между отдельными результатами выражено в соответствующих числах.

Шкалирование — это операция упорядочивания исходных эмпирических данных путем перевода их в шкальные оценки.

Ранжирование.

Ранжирование (ранговая оценка) – расположение собранных данных в определенной последовательности (в порядке убывания или нарастания каких-то показателей) и соответственно определение места _____ в этом ряду каждого исследуемого.

Методы математической статистики

Для выявления достоверности полученных данных, нами был использован метод математической обработки статистических данных, в частности, использовался t-критерий Стьюдента.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в виде диагностики уровня развития физических качеств у обучающихся 8-9 классов.

Исследовательская работа была организована на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа №10» г. Таштагол, Кемеровская область. Экспериментальная выборка составила: 20 обучающихся 8-9 класса (10 человек - экспериментальная группа и 10 – контрольная группа).

Контрольная группа занималась по общепринятой программе физической культуры в школе. Занятия экспериментальной группы проходили по составленному комплексу физических упражнений, содействующих развитию физических качеств школьников 8-9 классов на внеурочных занятиях сноубордом.

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап – (сентябрь 2018 – октябрь 2018 гг.),

- анализ научно-методической литературы по теме исследования;

2 этап – (октябрь 2018 – март 2019 гг.):

-определение уровня развития физических качеств, обучающихся 8-9 классов в контрольной и экспериментальной группе на начальном этапе эксперимента;

-составление и реализация комплекса физических упражнений, содействующих развитию физических качеств школьников 8-9 классов на внеурочных занятиях сноубордом.

3 этап – (март 2019 – май 2019 гг.):

- осуществлялось проведение контрольного диагностического тестирования для определения эффективности составленного комплекса;

-обработка и интерпретация полученных результатов исследования.

2.3. Разработка комплекса физических упражнений, содействующих развитию физических качеств школьников 8-9 классов на внеурочных занятиях сноубордом

Основной целью комплекса является развитие физических качеств у обучающихся 8-9 классов лет на внеурочных занятиях сноубордом.

Комплекс упражнений предназначен для работы с детьми 8-9 классов. Оптимальная численность группы: 10 человек. Продолжительность занятий – 45 минут; периодичность занятий - 3 раза в неделю.

Основными задачами комплекса являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям сноубордом и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- овладение основами техники сноуборда;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости);
- воспитание морально–этических и волевых качеств;
- выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий год обучения.

Для решения поставленных задач применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по освоению сноуборда; игры.

Средствами бесснежной подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); прыжковые, имитационные упражнения: различные стойки спуска, перенос веса тела с одной ноги на

другую, обучение падениям (с использованием гимнастических матов);
• упражнения на равновесие.

Каждое занятие начинается с разминки, позволяющей разогреть все группы мышц.

Круговые движения головой по часовой стрелке и обратно. Круговые движения руками вперед и на зад. Круговые движения рук в локтях влево и вправо. Круговые движения кистями рук влево и вправо. Круговые движения Тазом влево и вправо. Наклоны корпуса вперед и назад.

Все движения делаются в спокойном, но динамичном темпе. Далее разогреваются мышцы ног. Несколько приседаний, круговые движения коленями влево и вправо. Упражнения на растягивание мышц.

В основной части занятия используются упражнения специальной физической подготовки, которые включают в себя бесснежную подготовку и занятия на заснеженном склоне.

Комплекс упражнений бесснежной подготовки рассчитан на 4 недели, выполняется подходами с отдыхом между ними продолжительностью в 1 минуту.

Дозировка упражнений: приседания с выпрыгом, повороты с блином, подъем на носки и шагающие выпады выполняются в 3 подхода по 20 повторений.

Силовые отжимания и подтягивания на перекладине выполняются в дозировке 3 подхода на максимальное количество раз.

Езда на велотренажере осуществляется 1 подход по 15 минут.

Приседания с выпрыгом – лучший способ увеличить силу ног и развить взрывную мощность для сноубординга.

Исходное положение - глубокий присед, руки перед собой или на поясе. Из этой позиции резко отталкиваемся ногами и выпрыгиваем максимально высоко.

Повороты с блином укрепляют мышцы туловища и одновременно способствуют развитию навыков поворота на сноуборде, ведь повороты вперед-назад при участии брюшного пресса являются неотъемлемой частью спуска с заснеженного склона.

И.П. - садимся на гимнастический мат, берем в руки блин и держим его на уровне брюшного пресса; руки слегка согнуты в локтевых суставах. Немного отклоняем туловище назад и отрываем ноги от пола. Поворачиваемся вправо-влево и касаемся блином пола с каждой стороны. Не забывайте, что мышцы корпуса должны быть напряжены на протяжении всего времени выполнения поворотов из стороны в сторону.

Силовые отжимания. Это упражнение помогает укрепить мышцы верхней части тела, а используемая в силовых отжиманиях взрывная техника готовит к падениям на трассе.

Исходное положение (И.П.) – носками упираемся в пол, руки на расстоянии, слегка превышающем ширину плеч. Голова находится на продольной оси тела, глаза смотрят в пол. На вдохе медленно опускаемся максимально глубоко, чтобы локтевой сустав располагался чуть выше плоскости спины. На выдохе энергично отталкиваемся от пола, распрямляя руки. Если тяжело – начинайте с упором не на носки, а на колени.

Подъем на носки. Положение ног на сноуборде с преимущественным упором на носки создает колоссальную нагрузку на икроножные мышцы. Подъем на носки – упражнение, которое поможет укрепить эти мышцы, равно как и мышцы стопы и области голеностопного сустава. В целях безопасности — это упражнение лучше всего выполнять в стойке для приседаний.

И.П. - ноги на ширине плеч, носки слегка развернуты наружу. Спину держите ровно, колени слегка согнуты. Это будет вашим исходным положением. Для большей амплитуды движений вы можете поместить под носки ступней деревянную подставку. Плавно поднимите пятки как

можно выше, мягко перекатываясь на носок, напрягая икроножные мышцы. Задержитесь в верхней точке перед тем, как опуститься вниз.

Шагающие выпады. Выпады являются лучшим способом укрепления мышц ног.

Из положения стоя делается гигантский шаг вперед и опускаемся вниз, чтобы колено задней ноги практически коснулось пола. При этом оба коленных сустава должны быть согнуты под углом примерно 90 градусов. Отталкиваемся и завершаем этот шаг, после чего продолжаем в том же духе, поочередно меняя ноги.

Подтягивания на перекладине. Используются для укрепления мышц спины, которая придает устойчивости, улучшает координацию и помогает удерживать равновесие. И.П. – вис на высокой перекладине прямым хватом, руки на ширине плеч. Подъем тела вверх максимально высоко.

Езда на велотренажере. Велосипед способствует развитию выносливости мышц ног, благодаря которой возможно преодолевать стайерские дистанции без остановок через каждые 30 секунд.

Занятия на заснеженном склоне начинают с правил обращения с доской на склоне, правил пристёгивания, обучения безопасному падению и рациональным способам вставания на склоне, упражнений по определению передней ноги.

Средствами обучения базовым двигательным действиям на склоне являются следующие упражнения: упражнения по освоению со сноубордом: упражнения на месте с двумя пристёгнутыми ногами; упражнения на равновесие: движение с прикреплённой передней ногой, подъём по склону с пристёгнутой ногой, скольжение по прямой на пологом участке; спуск вниз по прямой в основной стойке; соскальзывание; упражнения в закантовке сноуборда; скольжения поперёк склона; J-повороты; упражнения по обучению остановке; связанные повороты.

Комплекс упражнений на заснеженном склоне проводится 1 раз в неделю. Перед началом занятий проводится инструктаж по технике безопасности, объясняются основы обращения с доской.

При обучении новым приёмам и упражнениям педагог должен придерживаться следующего плана:

1. Назвать движение прокомментировать его.
2. Продемонстрировать приём.
3. Если это необходимо, кратко проанализировать технику приёма, разложить её на составные части, обращая внимание на новые элементы.
4. Приступить с учеником к отработке основных фаз или элементов движения, используя при этом подготовительные упражнения.
5. Перейти к выполнению движения в целом.
6. Улучшать технику приёма в условиях разнообразного рельефа и снега.

Прежде чем начать выполнять все упражнения на снегу ученик должен научиться постоянно находиться в правильной стойке. Основная стойка сноубордиста — это стойка в которой выполняются все упражнения и технические приёмы на сноуборде. В этой стойке выполняются все повороты на сноуборде, основная стойка сноубордиста делает ученика наиболее аэродинамичным и устойчивым. Задача ученика, грамотно и легко принимать эту стойку, не испытывая напряжения, дискомфорта или чувство усталости. Во время движения ученик должен инстинктивно принимать основную стойку сноубордиста. Правильное удержание стойки, это основа грамотного и безопасного катания.

Техническое описание:

В целом тело должно находиться по центру доски. Ноги немного согнуты в коленях, спина прямая, корпус тела (плечи) развернут по ходу движения, вес тела распределяется преимущественно на переднюю ногу. Руки находятся перед грудью, кисти рук выдвинуты вперед по

направлению движения, руками ученик помогает удерживать равновесие. Эта стойка делает ученика наиболее стабильным. Все суставы расслаблены, ученик готов эффективно двигаться - относительно сноуборда и вместе со сноубордом по склону, все внимание направленно вперед по ходу движения. При движении в этой стойке, все неровности склона, амортизируются путем сгибания ног в коленях. При этом корпус тела перемещается строго в верх вниз, без отклонений в какую-либо другую сторону.

Упражнение 1.

Первое упражнение в обучении катанию на сноуборде это определение ведущей ноги. Очень важно делать короткие шаги, так проще исполнять упражнения.

Для определения ведущей ноги используют один из способов:

1. Встаньте лицом вниз по склону и пусть кто-нибудь легонько, а главное – неожиданно толкнет вас в спину. Передняя нога та, о которую вы обопретесь первой.

2. Пристегните в переднее крепление поочередно обе ноги, чтобы проехаться на пологом участке, отталкиваясь свободной ногой. Определить, в каком положении комфортнее.

Упражнение 2.

И.П. - встав на куске склона с хорошим уклоном (2-3 м), пристегните доску, выполняйте падающие движения;

Важно: - никогда не падайте на прямые руки, не отводите корпус назад при падении и не гасите падение коленями;

- падая на руки, сильно согните их в локтях, держа перед собой, также согните колени и корпус;

- старайтесь при падении коснуться склона сразу несколькими точками;

- согните ноги таким образом, чтобы доска перестала бороздить снег;
- скатитесь вниз с горки, с расправленными в стороны руками;
- то же повторите спиной, но приземляйтесь одновременно на руки и область таза, чем сильнее вы выпрямитесь при этом, тем больше шансов ничего не отбить.

Основная цель упражнения: обучение правильной технике падения.

Упражнение 3.

Скольжение на одной ноге (самокат)

Ученик пристегивает переднюю по ходу движения ногу, прежде всего ему надо освоится, привыкнуть к новым ощущениям. Для начала приподнимите сноуборд, почувствуйте его вес, подвигайте его из стороны в сторону на весу, а затем и по снегу. Перенесите свой вес на пристегнутую ногу, постоит на ней, почувствуйте, как вы удерживаете равновесие на неподвижном сноуборде. Несколько раз поставьте свободную ногу перед сноубордом (со стороны носка ботинка пристегнутой ноги) и за сноубордом, (со стороны пятки пристегнутой ноги) затем снова попробуйте подвигать доску по снегу в обоих положениях пристегнутой ногой. С какой стороны от доски ученику удобнее отталкиваться от снега свободной не пристегнутой ногой.

Начало движения. Перенесите большую часть своего веса на переднюю (пристегнутую) ногу. Сноуборд должен лежать на снегу плоско, опирайтесь на снег всей ступней. Оставаясь в основной стойке сноубордиста ученик перемещается, отталкиваясь свободной ногой. Ключ к успеху - короткие шаги.

Упражнение 4.

И.П. - слегка присев с выталкиванием вверх; далее усложняем задачу, смещая заднюю часть сноуборда в стороны, при том, что его носок будет зафиксирован.

Основная цель упражнения: почувствовать доску под ногами и свое тело на доске.

Упражнение 5.

И.П. - лежа на снегу с пристегнутой доской.

Задача: попытаться перевернуться со спины на живот и обратно.

Основная цель упражнения: освоения навыка быстрого подъема после падения и как поведет себя при этом сноуборд.

Упражнение 6.

Подъем по склону с пристегнутой ногой.

Ученик пристегивает ту ногу которая у ученика впереди при катании на сноуборде. Подъем в верх по склону осуществляется приставным шагом. Шаг не пристегнутой ногой вверх, приставной шаг пристегнутой ногой. Руки находятся перед грудью ими вы помогаете держать себе равновесие. Пристегнутую к сноуборду ногу держите постоянно на носке. Сильнее врубайтесь кантом в снег, если он жесткий.

Упражнение 7.

Прямое скольжение на пологом склоне.

Ученик пристегивает переднюю ногу и разворачивает сноуборд вниз по склону, ставит заднюю ногу непосредственно перед задним креплением так, чтобы носок ботинка свисал с края доски. Свободная не пристегнутая нога будет служить тормозом если ученик наберет большую (с точки зрения ученика) скорость. Что бы начать движение, ученик задвигает свободную ногу на сноуборд полностью, прижав ее вплотную к заднему креплению (в распор) это поможет в некоторой степени контролировать сноуборд и задней ногой. В основной стойке сноубордиста ученик передвигается в низ по склону компенсируя возникшие неровности склона, плавным сгибанием ног в коленях. Проскользив определенное расстояние ученик остановится на пологом участке склона под действием силы трения.

Упражнение 8.

J- поворот.

Описание поворота «frontside».

Подготовка к повороту: Сноубордист приседает и переносит вес тела на переднюю ногу. Вход в поворот осуществляется одновременным распрямлением ног и разворотом плечевого пояса параллельно сноуборду. Наклон корпуса внутрь поворота осуществляется переносом веса на носки ног (широкую часть стопы). Ведение поворота осуществляется в основной стойке сноубордиста с мягким сгибанием. Поворот осуществляется до полной остановки.

Описание поворота «backside».

Подготовка к повороту: Сноубордист переносит вес тела на переднюю ногу. Вход в поворот осуществляется одновременным сгибанием ног и разворотом плечевого пояса перпендикулярно сноуборду (по ходу движения). Перенос центра тяжести внутрь поворота осуществляется сгибанием ног. Ведение поворота осуществляется в основной стойке сноубордиста с мягким сгибанием до полной остановки.

Траектория движения должна напоминать букву «J».

Упражнение 9.

Прямые соскальзывания.

Описание упражнения frontside

Пристегнувшись, ученик встает в основной стойке сноубордиста лицом (фронтально) по направлению спуска. Доска развернута поперёк линии ската рабочий кант загружен (носки ног приподняты, благодаря чему сноуборд стоит на месте). Вес тела равномерно распределен на две ноги. Для начала движения необходимо опустить мыски ботинок путем сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах, таким образом, раскантовав сноуборд. Доска начинает соскальзывать в низ по склону. Задача ученика - регулировать скорость соскальзывания, путем загрузки и

разгрузки рабочего канта (опускание носок ног к снегу для придания начальной скорости и вставанием на носки ног для остановки). Остановка производится плавной закаткой сноуборда. Упражнение выполняется сериями с полной остановкой сноуборда.

Описание упражнения backside

Пристегнувшись, ученик разворачивается в основной стойке сноубордиста спиной по направлению спуска. Доска направлена поперёк линии ската рабочий кант загружен (ученик стоит на носках ног, пятки подняты, благодаря чему сноуборд стоит на месте). Вес тела равномерно распределен на две ноги. Для начала движения необходимо опустить пятки ботинок путем сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах, таким образом, раскантивав сноуборд. Доска начинает соскальзывать в низ по склону. Задача ученика - регулировать скорость соскальзывания, путем загрузки и разгрузки рабочего канта сноуборда (опускание пяток ног к снегу для придания начальной скорости и вставанием на носки ног для остановки). Остановка производится плавной закаткой сноуборда.

Упражнение 10.

Косые соскальзывания.

Описание упражнения frontside

Исходное положение как при прямом соскальзывании, чтобы начать движение ученик придаёт себе импульс движением бёдер, вперёд по ходу движения (под небольшим углом по направлению линии ската). Для большего контроля и удержания равновесия над доской, ученик не много приседает сгибая ноги в коленях. При этом ученик контролирует свою скорость загружая рабочий кант (поднимает носки ног) компенсируя сброс скорости сноуборда плавным приседанием. Корпус тела (в области таза) развернут по ходу движения, взгляд ученика направлен вперёд, ученик смотрит куда он едет. Так же, как и в прямом соскальзывании, ученик

регулирует свою скорость загрузкой (поднятием носков ботинок) заднего канта. Вес тела находится преимущественно на передней ноге.

Описание упражнения backside

Исходное положение как при прямом соскальзывании, только ученик будет двигаться в низ, спиной к склону. Для придания начального импульса движения ученик изменяет угол наклона закантовки сноуборда, (почти встаёт на целую стопу) приседает, для большего контроля и удержания равновесия над доской ученик выполняет мягкие (плавные) приседания. Для контроля над скоростью ученик загружает рабочий кант (приседает так, что бы колени опускались в низ к снегу) при этом руками ученик помогает держать себе равновесие. Во время выполнения упражнения, ученик все время смотрит, куда он едет (через плечо). Вес тела распределяется преимущественно на переднюю ногу.

Упражнение 11.

Падающий лист.

Исходное положение, (для backside и frontside одинаковое) ученик располагает сноуборд поперёк склона. Движение начинается в косом спуске, то есть поперек склона, в основной стойке сноубордиста. Для начала движения ученик переносит вес тела вперед, иначе говоря, загружает переднюю ногу и предаёт себе импульс движением бёдер вперёд. Корпус тела развёрнут по ходу движения. Чем сильнее будет загрузка передней ноги по ходу движения, тем быстрее будет разгоняться сноуборд. Ученик будет двигаться на канте под небольшим углом к линии ската, стараясь не допускать соскальзывания, которое он освоил в прошлом упражнении. Для снижения скорости надо загрузить заднюю ногу и позволить хвосту доски небольшое скруглённое соскальзывание в низ по склону, называемое сбросом хвоста доски. Остановившись, ученик развернет корпус тела в другую сторону и поедет в обратном направлении, двигаясь задней ногой вперед. Это стандартное движение для райдера, называемое фэйки или свитч.

Затем снова будет косой спуск в нормальной стойке, а потом снова в свитче - и так далее, пока ученик не доедет до конца склона.

Упражнение 12.

Гирлянда косых соскальзываний.

Гирлянда косых соскальзываний, это серия косых соскальзываний, чередующиеся косым спуском, с характерным замедлением скорости, но без полной остановки.

Описание упражнения backside

Ученик начинает движение из основной стойки сноубордиста, от края склона под углом к линии ската в направлении другого края склона. Движение начинается в косом спуске вес тела распределён преимущественно на переднюю ногу, рабочий кант сноуборда загружен, проехав какое-то расстояние, ученик начинает выполнять косое соскальзывание, для этого он меняет угол закатовки сноуборда (переводит сноуборд, почти в плоское ведение) при этом вес тела остаётся на передней ноге. Выполняя косое соскальзывание, ученик тем самым сбрасывает себе скорость, не достигнув полной остановки, ученик снова загружает рабочий кант т.е. начинает плавно переходить в движение в косом спуске. Что бы регулировать свою скорость ученик переходит опять к косому соскальзыванию, и так далее до противоположного края склона.

Описание упражнения frontside

Ученик так же начинает движение из основной стойки сноубордиста, от края склона под углом к линии ската в направлении другого края склона. Движение начинается в косом спуске, вес тела распределён преимущественно на переднюю ногу, рабочий кант загружен, как и в описании движений в backside, проехав какое-то расстояние, ученик начинает выполнять косое соскальзывание, только что бы изменить угол закатовки сноуборда нужно немного присесть, так что бы колени опустились вниз к снегу. Выполняя косое соскальзывание, ученик тем самым

сбрасывая себе скорость, не достигнув полной остановки, ученик опять загружает рабочий кант и плавно переходит в движение в косом спуске.

Упражнение 13.

J – Гирлянда. Подготовка к повороту. Ученик начинает движение из основной стойки сноубордиста, от края склона под углом к линии ската в направлении другого края склона. Из основной стойки сноубордиста ученик начинает движение в траверсе рабочий кант загружен. Вес тела сноубордиста распределяется преимущественно на переднюю ногу. Вход в поворот. Ученик раскантовывает сноуборд, т.е. опускает сноуборд почти плоско на склон. В результате в начальной фазе движения доска развернется вниз к линии ската и начинает набирать, скорость. Ведение поворота. Ученик начинает выполнять J -поворот, завершая дугу немного в верх по склону, тем самым контролируя свою скорость. Как только J -поворот выполнен, не дожидаясь полной остановки ученик, выполняет перекантовку, разворачивает сноуборд вниз по склону, и набирая скорость опять выполняет J- поворот в ту же сторону. И так до конца до противоположного края склона. Оказавшись на противоположной стороне склона, ученик выполняет упражнение J - поворот в другую сторону.

Упражнение 14.

Повороты среднего радиуса (Смена канта). Описание поворотов backside и frontside одинаковое. Подготовка к повороту. В основной стойке сноубордиста ученик начинает движение траверсом, набирая начальную скорость. Вес тела перенесен преимущественно на переднюю ногу. Рабочий кант загружен, проскользив какое-то расстояние ученик начинает плавно опускать доску почти плоско на склон и немного сгибает ноги в коленях. Вход в поворот. Уже привычным для себя движением доска начинает разворачиваться носом к линии склона. Тогда ученик направляет сноуборд точно по линии склона, а затем, как в J-гирлянде, с плавным разгибанием ног спокойно переходит в дугу. Ведение поворота. Не доводя J-поворот до конца

(до полной остановки) ученик выполняет J-поворот в другую сторону. И так далее до конца склона, упражнение выполняется на средней скорости, следите, что бы J -поворот был выполнен чётко и без сброса хвоста доски.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ

3.1. Анализ результатов на констатирующем этапе исследования

Для определения уровня развития физических качеств школьников 8-9 классов в контрольной и экспериментальной группах в сентябре 2018 года было проведено первое диагностическое тестирование.

Результаты констатирующего среза представлены в Таблице 2 (контрольная группа) и Таблице 3 (экспериментальная группа).

Таблица 2

Констатирующий срез определения уровня развития физических качеств школьников 8-9 классов в контрольной группе

№	Выносливость	Ловкость	Быстрота	Сила
	Бег 2000 м	Челночный бег 4х9 м	Бег 60 м	Поднимание туловища за 1 минуту
1	10,46	10,64	9,26	37
2	9,82	10,01	10,38	40
3	10,84	9,92	10,21	28
4	10,03	10,01	10,62	48
5	11,96	10,45	10,05	38
6	9,18	10,51	9,67	31
7	13,03	10,46	10,88	41
8	9,61	10,51	9,61	47
9	11,49	10,36	9,71	31
10	12,59	11,32	9,89	27
Среднее значение:	10,90	10,42	10,03	37

Таблица 3

Констатирующий срез определения уровня развития физических качеств школьников 8-9 классов в экспериментальной группе

№	Выносливость	Ловкость	Быстрота	Сила
	Бег 2000 м	Челночный бег 4x9 м	Бег 60 м	Поднимание туловища за 1 минуту
1	12,59	10,12	9,84	35
2	9,4	10,21	10,26	37
3	11,1	10,74	11,21	29
4	9,71	10,89	9,88	42
5	9,27	9,83	10,89	27
6	9,12	10,21	10,62	38
7	11,75	9,68	11,21	41
8	12,58	9,64	10,81	30
9	13,04	11,05	10,08	26
10	9,22	10,31	10,27	41
Среднее значение:	10,78	10,27	10,51	35

Проводя сравнительный анализ полученных данных по итогам первого диагностического среза, мы видим, что уровень развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах примерно одинаковый.

Для выявления достоверности полученных данных, нами был использован метод математической обработки статистических данных, в частности, использовался t-критерий Стьюдента, по итогам которого, $t_{\text{Эмп}} = 0.1$, т.е. достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами не выявлено.

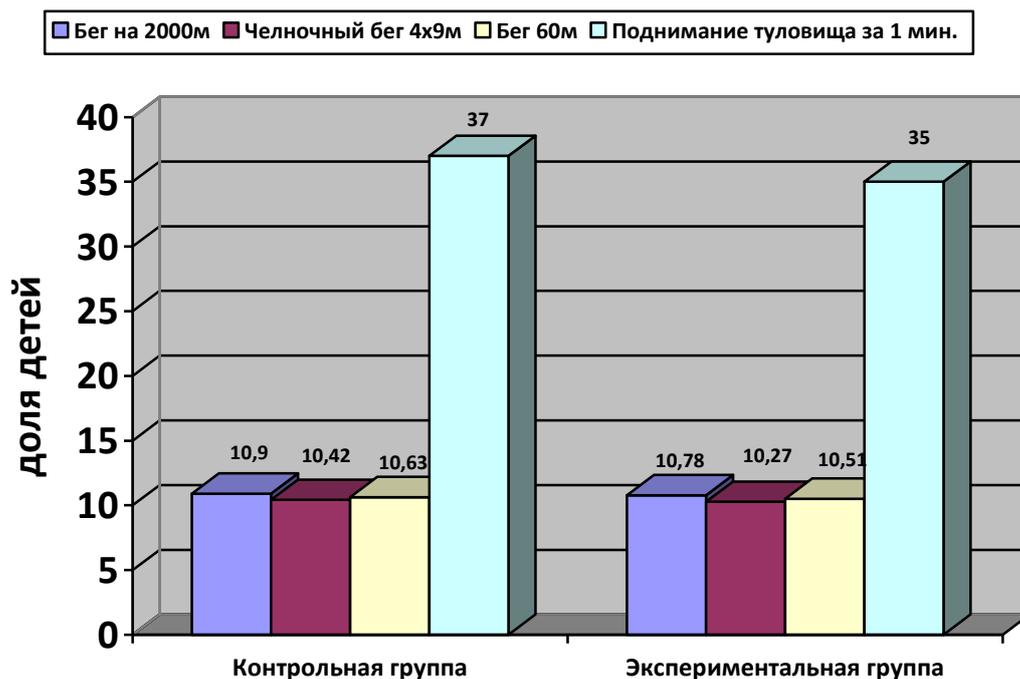


Рис.1. Распределение детей контрольной и экспериментальной групп по уровням физической подготовленности до эксперимента

3.2. Анализ результатов на заключительном этапе исследования

Для оценки эффективности составленного комплекса физических упражнений, содействующих развитию физических качеств школьников 8-9 классов на внеурочных занятиях сноубордом был проведен контрольный срез уровня развития физических качеств школьников 8-9 классов в контрольной и экспериментальной группах. Полученные результаты представлены в Таблице 4 (контрольная группа), Таблице 5 (экспериментальная группа).

Таблица 4

Контрольный срез определения уровня развития физических качеств школьников 8-9 классов в контрольной группе

№	Выносливость	Ловкость	Быстрота	Сила
---	--------------	----------	----------	------

	Бег 2000 м	Челночный бег 4x9 м	Бег 60 м	Поднимание туловища за 1 минуту
1	9,45	10,33	9,16	38
2	9,32	9,58	10,08	41
3	10,21	9,12	10,12	30
4	9,62	9,65	10,32	48
5	10,45	10,0	10,05	40
6	9,18	10,19	9,47	35
7	12,25	10,12	10,33	44
8	9,31	10,01	9,21	47
9	11,22	10,36	9,11	37
10	12	10,82	9,8	32
Среднее значение:	10,30	10,02	9,77	39

Таблица 5

Контрольный срез определения уровня развития физических качеств школьников 8-9 классов в экспериментальной группе

№	Выносливость	Ловкость	Быстрота	Сила
	Бег 2000 м	Челночный бег 4x9 м	Бег 60 м	Поднимание туловища за 1 минуту
1	11,39	9,67	9,21	41
2	9,01	9,53	9,14	45
3	10,21	9,68	10,18	36
4	9,15	9,76	9,01	47
5	9,04	9,21	9,35	34
6	9,0	9,63	9,47	45
7	10,22	9,05	10,53	48
8	11,31	9,41	10,19	38
9	10,26	10,32	9,34	33
10	8,36	9,83	9,16	49
Среднее значение:	9,80	9,61	9,56	42

Проводя сравнительный анализ полученных данных по итогам второго контрольного среза, мы видим, что уровень развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах существенно изменился.

Из данных, представленных на Рисунке 2, видно, что в контрольной группе среднее значение по уровню развития физических качеств существенно не изменилось.

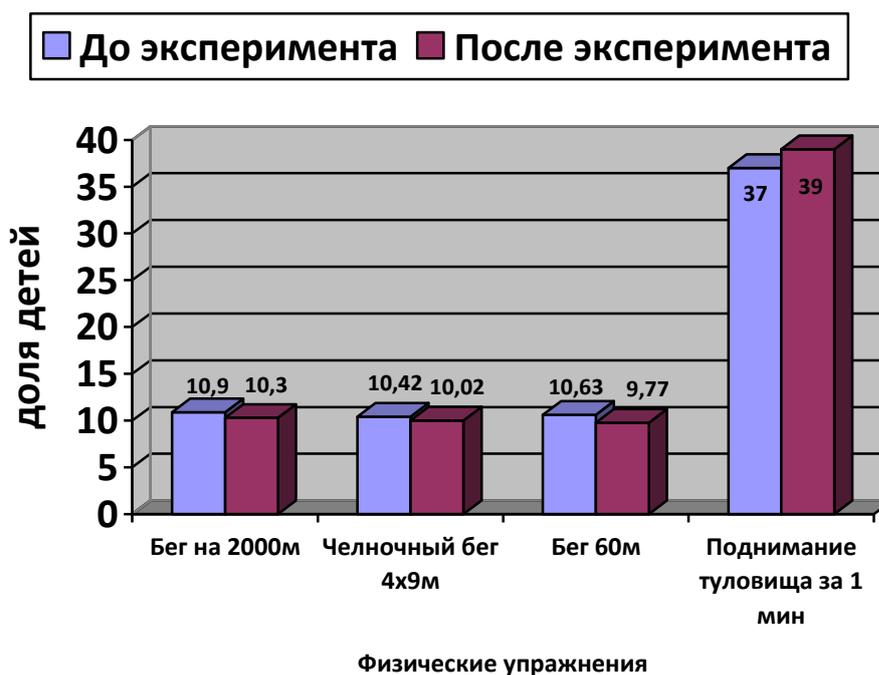


Рис.2. Распределение детей контрольной группы по уровням физической подготовленности до и после эксперимента

Сравнивая результаты экспериментальной группы до и после реализации комплекса физических упражнений, содействующих развитию физических качеств школьников 8-9 классов на внеурочных занятиях сноубордом, мы видим значительные количественные изменения, представленные на Рисунке 3.

Среднее значение по уровню развития выносливости (бег на 2000м) снизилось с 10,78сек до 9,8 сек, среднее значение по показателю ловкости (челночный бег 4x9м) снизилось с 10,27 секунд до 9,8 секунд, среднее значение по уровню развития быстроты (бег 60м) снизилось с 10,51 до 9,56

секунд и среднее по уровню развития силы (поднимание туловища за 1 минуту) увеличилось с 35 до 42 раз.

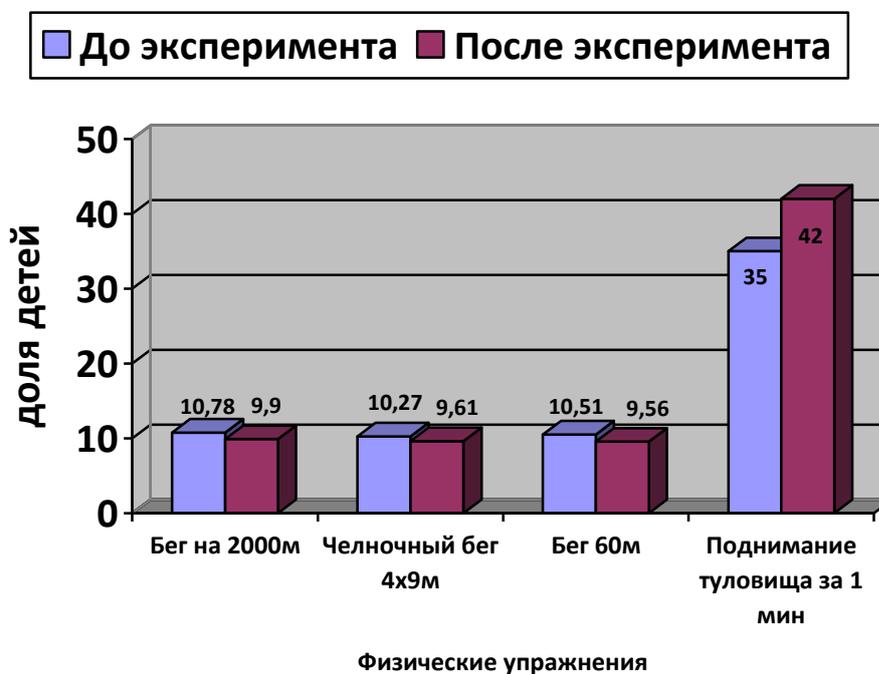


Рис.3. Распределение детей экспериментальной групп по уровням физической подготовленности до и после эксперимента

Далее был проведен анализ прироста развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группе и была выявлена достоверность полученных данных, с помощью t-критерий Стьюдента. Данные представлены в Таблице 6.

Таблица 6

Прирост развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группе и определение достоверности различий

№	Физическое качество/Тестирование	Прирост, в %		t-критерий Стьюдента
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	
1	Выносливость/Бег 2000м	5,5	9,1	$P \geq 0,05$

2	Ловкость/Челночный бег 4х9м	3,8	6,4	$P \geq 0,05$
3	Быстрота/Бег 60м	8	9	$P \geq 0,05$
4	Сила/Поднимание туловища за 1 минуту	5,4	20	$P \geq 0,05$

Анализируя данные Таблицы 6, видно, что в экспериментальной группе прирост по всем показателям почти в 2 раза выше, чем в контрольной группе.

Так, в контрольной группе прирост по уровню выносливости составляет 5,5%, а в экспериментальной группе – 9,1%.

По уровню развития ловкости в контрольной группе прирост составил 3,8%, а в экспериментальной 6,4%. Прирост по показателям быстроты в контрольной группе – 8%, а в экспериментальной – 9%. В контрольной группе по уровню развития силы прирост составил 5,4%, а в экспериментальной группе 20%.

Между обучающимися 8-9 классов в контрольной и экспериментальной группах существуют достоверные различия по уровню физической подготовленности на уровне $P \geq 0,05$.

Полученное распределение статистических характеристик позволяет делать вывод о нормальном распределении результатов по всем исследуемым показателям физической подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме показал, что в последние годы все большую популярность приобретает такой вид зимнего активного отдыха как сноуборд. Сноуборд является достаточно молодым видом спорта и в нашей стране его активное развитие происходит лишь последние 4-5 лет.

С каждым годом этот вид спорта приобретает все большую популярность и становится массовым. Но в тоже время недостаточно изучено влияние занятий сноубордом на организм человека и на его здоровье. Именно поэтому данная тема, на наш взгляд, является достаточно новой и актуальной.

2. Для развития физических качеств школьников 8-9 классов, был составлен комплекс физических упражнений, основанный на средствах сноуборда. Проведенная опытно-экспериментальная работа, содействующая развитию физических качеств школьников 8-9 классов на внеурочных занятиях сноубордом свидетельствует о более высоких изменениях исследуемых показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Так, в контрольной группе прирост по уровню выносливости составляет 5,5%, а в экспериментальной группе – 9,1%. По уровню развития ловкости в контрольной группе прирост составил 3,8%, а в экспериментальной 6,4%. Прирост по показателям быстроты в контрольной группе – 8%, а в экспериментальной – 9%. В контрольной группе по уровню развития силы прирост составил 5,4%, а в экспериментальной группе 20%.

3. Разработанный и апробированный нами комплекс физических упражнений, содействующий развитию физических качеств школьников 8-9

классов на внеурочных занятиях сноубордом педагогическим экспериментом, дал положительные результаты и нашел подтверждение в результатах исследования. Это позволяет нам рекомендовать указанный комплекс в практике работы учителей на занятиях физической культурой в общеобразовательных школах.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Бирюкова И.Б., Гончарова Е.И. и др. Физическая культура для бакалавров. Курс лекций. – Ухта : УГТУ, 2016. – 238 с.
3. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 2012. -193с.
4. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
5. Грядкина, Т. Образовательная область Физическое развитие / Т. Грядкина. - СПб.: Детство-Пресс, 2016. - 144 с.
6. Данилин В.И. Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде. Издательство: Альт-Консул, 2009
7. Дьячков В.М. физическая подготовка спортсмена.- М.: Физкультура и спорт, 2012. - 193 с.
8. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. - Ростов на/Д: Феникс, 2014. - 256 с.
9. Коледа В.А., Дворак В.Н. Основы физической культуры. Учебное пособие. — Минск: БГУ, 2016. — 191 с.
10. Кучма, В. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Вып. VII / В. Кучма и др. - М.: Гэотар-Медиа, 2019. - 176 с.
11. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры. ФГОСА. Издательство: Феникс, 2017 г.
12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. - СПб.: Лань, 2014. - 543 с

13. Миргород Д.О. и др. Технические средства обучения двигательным действиям. Учет специфики видов спорта, возрастных и индивидуальных особенностей атлетов. Монография – Germany : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2014. – 57 p.

14. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

15. Петруленков В.М. Современный урок в условиях реализации требований ФГОС. 1-11 классы. – М.: ВАКО, 2015. – 112 с.- (Современная школа: управление и воспитание).

16. Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2014. №7. С. 79-81.

17. Семенова Г.И. Основы научно-методической деятельности в спорте. Учебное пособие. – Екатеринбург: УрФУ, 2014. – 182 с. – ISBN 978-5-321-02378-5.

18. Спорт высших достижений. Теория и методика. Учебное пособие-Автор: Никитушкин Виктор Григорьевич, Суслов Феликс Павлович, Издательство: Спорт, 2018 г.

19. Стеценко В. Самоучитель игры на сноуборде. М.: 2005. — 41 с.

20. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности. Сборник материалов Всемирной организации здравоохранения- Издательство: Олимпийская литература. Авторы: Имас Е.В., Дутчак М.В., Трачук С.В.; 2015 г.

21. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

22. Хабарова О.Л. Практические основы внедрения компонентов здорового образа жизни в образовательных учреждениях. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет (ТОГУ), 2017. — 60 с. — ISBN 978-5-7389-2420-0.

23. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М: Академия, 2013. - 480 с.

24. Хромин В.Г. Интеграция основного и дополнительного физкультурного образования школьников. Тюмень: ТГУ, 2014. 174 с.

25. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие. — Екатеринбург : Изд во Урал. федерального ун-та, 2014. — 244 с. — ISBN 978-5-7996-1183-5.

26. Blythe Sally Goddard. Attention, Balance and Coordination: The A.B.C. of Learning Success. 2nd ed. — Wiley-Blackwell, 2017. — 431 p. — ISBN 10 111916477X. — ISBN 13 978-1119164777.

27. История возникновения сноуборда. [Электронный ресурс] -URL: http://boardandbike.ucoz.ru/publ/snoubord/istorija_snowborda/istorija_vozniknovenija_snowborda/2-1-0-2

28. Сноубординг. [Электронный ресурс] -URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/snoubording/http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/snoubording/>

29. Официальный сайт Федерации сноуборда и сноуборда России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fgssr.ru>.

30. Официальный сайт Федерации сноуборда России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.russnowboard.com>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Уровни развития физических качеств в 8 классе

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
	Уровень развития	В	С	Н	В	С	Н
1	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
2	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
3	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
4	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
5	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
6	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25

Приложение 2

Уровни развития физических качеств в 9 классе

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
	Уровень развития	В	С	Н	В	С	Н
1	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05

2	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
3	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
4	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
5	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
6	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26