

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ КАРВИНГА В
СНОУБОРДИНГЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Князева Данилы Петровича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андрияков

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

В последние десятилетия сноубординг прочно занял свое место в системе современного спорта и активного отдыха, став одним из наиболее популярных зимних видов физической активности. Его развитие сопровождается постоянным усложнением техники катания, появлением новых дисциплин и повышением требований к уровню подготовки спортсменов. В этих условиях особую значимость приобретает совершенствование базовых технических элементов, среди которых ключевое место занимает карвинг - техника выполнения поворотов на кантах с минимальным проскальзыванием доски.

Карвинг является фундаментальной основой эффективного и безопасного катания на сноуборде. Он обеспечивает точность траектории движения, устойчивость на высоких скоростях, экономичность усилий и высокий уровень контроля над доской. Освоение карвинговой техники позволяет не только повысить спортивные результаты в соревновательных дисциплинах, таких как параллельный слалом и гигантский слалом, но и значительно улучшить качество любительского катания. В связи с этим проблема совершенствования техники карвинга приобретает особую актуальность как в спортивной практике, так и в системе массового обучения.

Несмотря на широкую распространенность сноубординга, анализ учебно-тренировочного процесса показывает, что значительная часть занимающихся сталкивается с трудностями при освоении карвинговых поворотов. Наиболее часто встречаются ошибки, связанные с неправильным положением корпуса, нерациональным распределением массы тела, недостаточным контролем канта и низким уровнем координационных способностей. Эти недостатки приводят к снижению эффективности катания, ухудшению устойчивости, а также повышению риска травматизма. Особенно актуальна данная проблема на этапе перехода от базового уровня катания к продвинутому, когда возрастает скорость движения и усложняются условия выполнения технических элементов.

Современные тенденции развития сноубординга предъявляют повышенные требования к качеству технической подготовки спортсменов. Успешное выполнение карвинговых поворотов требует не только владения двигательными навыками, но и понимания биомеханических закономерностей движения, умения адаптироваться к различным условиям снежного покрытия и рельефа трассы. Кроме того, важную роль играет уровень физической подготовленности, включающий развитие силы, выносливости, гибкости и координации. Таким образом, совершенствование техники карвинга должно рассматриваться как комплексный процесс, включающий техническую, физическую и методическую составляющие.

Актуальность. Анализ научно-методической литературы и практического опыта тренеров свидетельствует о том, что в настоящее время недостаточно разработаны эффективные методики, направленные на системное улучшение карвинговой техники. В ряде случаев обучение носит фрагментарный характер, без учета индивидуальных особенностей занимающихся и без достаточного использования современных средств педагогического контроля, таких как видеоанализ и биомеханическая оценка движений. Это обуславливает необходимость более глубокого изучения данной проблемы и разработки практических рекомендаций, направленных на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса.

Цель исследования - разработать и обосновать комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники карвинга в сноубординге.

Объект исследования - процесс технической подготовки сноубордистов.

Предмет исследования - влияние комплекса специальных упражнений на качество выполнения карвинговых поворотов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме совершенствования техники карвинга.

2. Разработать комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники карвинга.

3. Провести педагогический эксперимент и обосновать эффективность предложенного комплекса упражнений.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что применение специально разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие координации, баланса, силовой выносливости и правильных двигательных навыков, позволит повысить эффективность выполнения карвинговых поворотов и снизить количество технических ошибок.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент
5. Метод математической статистики.

Карвинг занимает особое место в системе техники сноубординга и рассматривается как один из наиболее эффективных способов выполнения поворотов на склоне. Он представляет собой способ движения, при котором доска проходит дугу преимущественно на кантах, а не за счет заметного бокового проскальзывания. Иными словами, при карвинге траектория движения сноубордиста максимально приближается к чистой дуге, а управление осуществляется через постановку доски на кант, изменение угла закантовки, перенос массы тела и контроль опоры. В отличие от скользящих поворотов, которые нередко используются на начальном этапе обучения или при снижении скорости, карвинговая техника позволяет сохранять темп движения, обеспечивать точность траектории и демонстрировать высокий уровень технического мастерства.

Значение карвинга в сноубординге обусловлено тем, что он является не только самостоятельным элементом техники, но и базой для дальнейшего совершенствования катания. Владение карвинговыми поворотами позволяет

спортсмену уверенно чувствовать себя на подготовленных трассах, контролировать скорость на спусках различной крутизны, выполнять более сложные технические действия и адаптироваться к изменяющимся условиям рельефа и состояния снега. В современном сноубординге карвинг выступает как показатель уровня подготовленности спортсмена, поскольку требует развитой координации, устойчивости, силы, гибкости и тонкого чувства равновесия.

Понятие карвинга в спортивной литературе и практике обычно связывается с «чистым» ведением доски по дуге, при котором кант эффективно врезается в снег и обеспечивает сцепление без существенного скольжения. Именно за счет этого создается ощущение «вырезания» поворота, откуда и произошло название техники. При выполнении карвинга доска как бы режет снежную поверхность по заданной траектории, а движение становится более плавным, динамичным и экономичным. Такая техника требует точной работы всего тела: ног, таза, корпуса, плечевого пояса и головы. Нельзя рассматривать карвинг только как механическое наклонение доски в сторону поворота. Это сложная координационная деятельность, в которой каждый элемент движения влияет на итоговую траекторию, скорость и устойчивость.

Карвинг особенно важен в тех дисциплинах сноубординга, где решающую роль играет точность прохождения трассы и скорость. Это относится прежде всего к параллельному слалому, гигантскому слалому, альпийским дисциплинам, а также к фрикарвингу как отдельному направлению катания. В соревновательной практике карвинговая техника обеспечивает спортсмену преимущество за счет более точного прохождения поворотов, меньшей потери скорости и лучшего контроля над движением. Даже в любительском катании владение карвингом повышает качество спуска, делает его более плавным, безопасным и эстетичным.

Одним из важнейших аспектов карвинга является его взаимосвязь с общей культурой движения сноубордиста. Карвинг нельзя освоить без

базовых умений удерживать равновесие, управлять центром тяжести, координировать движения ног и корпуса, а также без понимания особенностей взаимодействия доски со снежной поверхностью. Поэтому карвинг часто рассматривается как высшая ступень качественного владения доской, к которой спортсмен приходит постепенно, через освоение базовой стойки, скользящих поворотов, переходов с канта на кант и контроля давления на доску. На каждом этапе обучения карвингу формируются отдельные компоненты будущего навыка, а затем они объединяются в целостную технику.

Важность карвинга определяется еще и тем, что он способствует развитию у спортсмена чувства уверенности и контроля. Для многих сноубордистов переход от скользящих дуг к чистому карвингу является психологически значимым этапом, поскольку требует большей точности, собранности и готовности к работе на скорости. Если спортсмен овладевает карвинговой техникой, он начинает лучше понимать поведение доски на снегу, чувствовать реакцию канта на изменение угла наклона и давления, а также быстрее реагировать на внешние условия. Это формирует не только техническую, но и психомоторную устойчивость, что особенно важно при катании на сложных трассах.

С методической точки зрения карвинг имеет большое значение в процессе обучения сноубордингу, поскольку именно на его основе формируется представление о рациональном движении по склону. В начальном обучении нередко допускаются ошибки, когда спортсмен слишком рано стремится кататься быстро, не освоив правильную работу доски на канте. В результате закрепляются неправильные двигательные стереотипы: чрезмерный наклон корпуса назад, опора на заднюю ногу, завал плеч, резкие и грубые повороты, потеря ритма и постоянное проскальзывание. Такие ошибки впоследствии затрудняют переход к карвингу. Поэтому обучение должно строиться последовательно: от общего контроля равновесия и устойчивости к освоению дугового движения по кантам.

Тестирование проводилось в одинаковых условиях для всех участников исследования, что обеспечивало сопоставимость результатов. Полученные данные фиксировались до начала формирующего этапа и после его завершения. Это позволило объективно определить изменения, произошедшие в технике карвинга, и установить влияние предложенного комплекса упражнений на уровень подготовленности испытуемых.

В ходе исследования применялись специально подобранные тесты, позволяющие оценить:

Для оценки уровня владения техникой карвинга был разработан комплекс тестовых заданий, отражающих основные элементы карвингового поворота.

1. Устойчивость в карвинговом повороте (баллы)

Испытуемому необходимо было выполнить серию из 5 карвинговых дуг без потери равновесия и срыва канта.

Оценивались:

- сохранение устойчивого положения тела;
- отсутствие резких колебаний;
- способность удерживать траекторию.

Критерии оценки:

9–10 баллов - полная устойчивость, отсутствие ошибок;

6–8 баллов - незначительные отклонения;

3–5 баллов - выраженные нарушения устойчивости;

1–2 балла - частая потеря равновесия.

2. Качество закантовки (баллы)

Испытуемый выполнял карвинговые повороты с акцентом на работу кантов.

Оценивались:

- глубина закантовки;
- стабильность удержания канта;
- отсутствие проскальзывания.

Критерии оценки:

9–10 баллов - четкая, стабильная закантовка без срывов;

6–8 баллов - незначительное проскальзывание;

3–5 баллов - частичная потеря канта;

1–2 балла - отсутствие контроля канта.

3. Плавность дуги (баллы)

Испытуемый должен был выполнить серию последовательных карвинговых поворотов с равномерной траекторией.

Оценивались:

- непрерывность движения;
- отсутствие резких изменений направления;
- ритмичность поворотов.

Критерии оценки:

9–10 баллов - плавная, равномерная дуга;

6–8 баллов - небольшие нарушения ритма;

3–5 баллов - резкие переходы;

1–2 балла - отсутствие плавности.

4. Контроль скорости (сек).

Испытуемому предлагалось выполнить спуск по заранее размеченному участку склона с серией карвинговых поворотов.

Параметры теста:

- длина дистанции: 150 метров;
- рельеф: склон средней крутизны;
- количество поворотов: 6 карвинговых дуг.

Фиксировался показатель времени прохождения дистанции в секундах с помощью секундомера.

Исследование проходило на базе АНО «Спортивного горнолыжного клуба «Снежинка», Саратовской обл., г. Хвалынска в период с сентября 2025 по апрель 2026гг.

В исследовании принимали участие 20 сноубордистов в возрасте 16-17 лет, которые были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой. Участники обеих групп имели примерно одинаковый уровень спортивной подготовленности и базовые навыки катания на сноуборде.

Контрольная группа занималась по традиционной методике, тогда как в экспериментальной группе занятия дополнялись комплексом специальных упражнений.

Исследование по теме совершенствования техники карвинга в сноубординге проводилось поэтапно и было направлено на выявление эффективности специально разработанного комплекса упражнений, включенного в учебно-тренировочный процесс. Организация исследования строилась с учетом целей и задач работы, а также особенностей технической подготовки сноубордистов.

На исходном этапе тестирования средние показатели двух групп были практически одинаковыми, что свидетельствует о сопоставимом уровне начальной подготовки количестве ошибок в технике карвинга было примерно одинаковым.

После 6 месяцев занятий экспериментальной группы с использованием комплекса упражнений результаты ЭГ значительно улучшились по всем показателям. Контрольная группа, занимавшаяся по традиционной методике, также показала небольшое улучшение, но менее выраженное.

1. Тест «Устойчивость в карвинговом повороте»

В контрольной группе результат улучшился с 6,8 до 7,5 балла, что составляет прирост на 0,7 балла или 3,7%. Такая динамика говорит о том, что обычные тренировочные занятия также способствовали определенному повышению устойчивости при выполнении карвингового поворота, однако изменения были сравнительно небольшими.

В экспериментальной группе результат улучшился с 6,7 до 9,0 балла. Прирост составил 2,3 балла, что соответствует 14%. Это значительно больший

показатель по сравнению с контрольной группой. Полученные данные свидетельствуют о том, что использование комплекса упражнений оказало выраженное положительное влияние на способность сохранять устойчивое положение тела на доске, лучше контролировать центр тяжести и увереннее проходить дугу поворота.

Таким образом, можно сделать вывод, что в экспериментальной группе заметно улучшились: устойчивость в повороте; контроль равновесия; способность удерживать правильное положение корпуса; уверенность при выполнении поворота.

2. Тест «Качество закатовки»

В контрольной группе результат улучшился с 6,5 до 7,1 балла, что составляет увеличение на 0,6 балла или 4,6%. Это показывает, что в ходе обычных занятий у испытуемых несколько улучшилось качество постановки доски на кант, однако прирост был умеренным.

В экспериментальной группе результат улучшился с 6,6 до 9,1 балла. Прирост составил 2,5 балла, что соответствует 12,9%. Это значительно больший результат по сравнению с контрольной группой. Полученные данные подтверждают, что комплекс упражнений способствовал более уверенному и точному выполнению закатовки, уменьшению проскальзывания и лучшему удержанию дуги поворота.

Столь выраженная положительная динамика в экспериментальной группе объясняется тем, что в комплексе упражнений особое внимание уделялось работе над балансом, положением корпуса и плавным переносом веса с одного канта на другой. В результате у испытуемых улучшились: точность постановки на кант; стабильность ведения дуги; контроль давления на доску; согласованность движений нижних конечностей.

Следовательно, можно утверждать, что комплекс упражнений оказался особенно эффективным именно в отношении формирования качественной закатовки.

3. Тест «Плавность дуги»

В контрольной группе результат улучшился с 6,1 до 7,4 балла, то есть на 1,3 балла или 5%. Это свидетельствует о положительных изменениях, однако они остаются незначительными и отражают общий естественный рост технической подготовленности в ходе тренировок.

В экспериментальной группе результат вырос с 6,2 до 8,9 балла. Прирост составил 2,7 балла, что соответствует 13,1%. Такой результат показывает, что испытуемые стали выполнять карвинговую дугу более плавно, ритмично и без резких переходов. Уменьшилось количество ошибок при смене канта, а траектория движения стала более целостной и стабильной.

Улучшение данного показателя связано с тем, что в комплексе упражнений большое внимание уделялось: переходам с канта на кант; выполнению дуг различного радиуса; сериям повторных поворотов; упражнениям на контроль траектории движения.

Именно эти средства способствовали развитию ритма движения, координации, точности выполнения поворотов и умения сохранять плавность в динамике. Таким образом, тест на плавность дуги показал, что у спортсменов экспериментальной группы сформировалась более качественная техника прохождения поворота.

4. Тест «Контроль скорости»

В контрольной группе время прохождения дистанции уменьшилось с 28,4 до 27,8 сек, то есть на 0,6 сек. Это составляет улучшение примерно на 2,1%. Данный результат показывает, что в процессе обычных занятий участники стали немного быстрее проходить дистанцию, однако изменения были незначительными.

В экспериментальной группе время прохождения сократилось с 28,6 до 25,1 сек. Снижение составило 3,5 сек, что соответствует 12,5%. Это значительно больший прирост по сравнению с контрольной группой. Такой результат свидетельствует о том, что спортсмены экспериментальной группы стали лучше контролировать скорость, проходить дистанцию быстрее, но при этом сохранять техническую правильность выполнения поворотов.

Полученная динамика объясняется тем, что в комплексе упражнений использовались задания на: сохранение темпа движения; прохождение заданной траектории; выполнение карвинговых дуг без лишнего проскальзывания; контроль скорости на дистанции.

В результате у спортсменов улучшились: умение рационально распределять нагрузку по дуге; способность управлять скоростью за счет техники; устойчивость при движении на умеренной и повышенной скорости.

Следовательно, тест на контроль скорости показал, что комплекс упражнений эффективно повлиял на динамическую сторону катания, позволив сократить время прохождения дистанции без ухудшения качества техники.

Сравнение результатов до и после педагогического эксперимента показывает, что в обеих группах наблюдалась положительная динамика, однако в экспериментальной группе улучшения были значительно более выраженными.

Это позволяет сделать вывод, что разработанный комплекс упражнений оказал положительное влияние на совершенствование техники карвинга в сноубординге и способствовал более эффективному формированию технических навыков по сравнению с традиционными занятиями.

1. В процессе теоретического анализа было установлено, что успешное выполнение карвинговых поворотов зависит от совокупности факторов: правильной стойки, рационального распределения массы тела, качества закантовки, согласованной работы нижних конечностей и корпуса, а также уровня физической подготовленности спортсмена. Было выявлено, что наиболее распространенными ошибками при освоении карвинга являются отклонение корпуса назад, недостаточная закантовка, нарушение плавности дуги и слабый контроль скорости.

2. Разработанный комплекс упражнений отличался комплексным воздействием на технику катания и включал как упражнения вне склона, направленные на развитие равновесия, координации, силы мышц ног и корпуса, так и упражнения на склоне, способствующие улучшению

закантовки, устойчивости в повороте, плавности дуги и контроля скорости. Особое значение имела постепенность усложнения заданий и систематичность их применения в тренировочном процессе.

3. Анализ результатов исследования показал, что после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе наблюдалось заметное улучшение всех исследуемых показателей. Наиболее выраженная положительная динамика была выявлена в устойчивости, качестве закантовки, плавности выполнения дуги и контроле скорости. В контрольной группе также были отмечены улучшения, однако они носили менее значительный характер и соответствовали естественному эффекту тренировочного процесса.