СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ, ВЫСТУПАЮЩИХ В МАУНТИНБАЙКЕ (ДИСЦИПЛИНА КРОСС-КАНТРИ)

*Д.Медведев – магистрант 3 года обучения
Научный руководитель – к.п.н., доцент Чернышева М.Д.*

Актуальность. За прошедшие годы маунтинбайк получил интенсивное развитие в нашей стране. Его популярность среди спортсменов и зрителей обусловлена зрелищностью соревновательной деятельности, сочетающей в себе максимально высокие требования к физической работоспособности и к искусному владению способами преодоления наиболее сложных участков трассы.

Между тем, наметившийся процесс повышения экстремальности соревновательной деятельности в маунтинбайке остановить невозможно. В сложившихся условиях существенно возрастает значимость высокого уровня технического мастерства, что предполагает творческий поиск и разработку новых, более эффективных методик технической подготовки спортсменов.

Цель исследования – выявить и научно обосновать теоретические и организационно-методические основы совершенствования технической подготовки квалифицированных гонщиков в маунтинбайке на основе создания и применения специализированной тренировочной трассы.

Для достижения цели исследования решались следующие **задачи**:

1. Осуществить анализ соревновательных трасс, используемых в современном маунтинбайке, и выделить экстремальные участки, различающиеся особенностями рельефа местности, грунта и видами естественных препятствий.

2. Выявить и систематизировать технические приёмы, владение которыми обеспечивает готовность гонщиков к рациональному преодолению этих экстремальных участков.

3. Создать специализированную тренировочную трассу, со сложно-техническими модулями, позволяющие моделировать условия преодоления этих экстремальных участков.

4. Разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования технической подготовки квалифицированных гонщиков с использованием специализированной тренировочной трассы со сложно-техническими модулями.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе среднего специального училища олимпийского резерва г. Чебоксары, Чувашская республиканская СДЮШОР им. В. Ярды № 7, в котором приняли участие 18 спортсменов высокой спортивной квалификации, в том числе 6 мастеров спорта, 8 кандидатов в мастера спорта и 4 спортсмена первого

разряда.

Для совершенствования технической подготовленности велосипедисток, специализирующихся в дисциплине маунтинбайк кросс-кантри, разработана специализированная тренировочная трасса, которая позволила смоделировать и постепенно усложнять приближенные к естественным условиям преодоления всех имеющихся в современном маунтибайке экстремальных участков соревновательных трасс.

Для практического обоснования эффективности применения разработанной нами методики совершенствования технической подготовки квалифицированных гонщиц в маунтинбайке проведён формирующий педагогический эксперимент.

Результаты педагогического эксперимента приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Время прохождения участков специализированной тренировочной трассы испытуемыми контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы на разных этапах педагогического эксперимента, с ($X \pm \delta$)

Группы испытуемых	Время прохождения участков тренировочной трассы, с				Общее время, с
	I модуль	II модуль	III модуль	IV модуль	
<i>26 сентября 2020 года</i>					
ЭГ, n=9	26,48±1,05	31,12±0,85	31,73±0,44	26,40±1,09	115,72±2,99
КГ, n=9	26,79±1,34	30,92±0,77	32,10±1,16	26,58±1,16	116,38±3,96
P	0,59	0,60	0,38	0,74	0,70
<i>02 ноября 2020 года</i>					
ЭГ, n=9	25,12±1,21	29,11±0,91	29,83±0,56	24,47±1,42	108,53±3,72
КГ, n=9	26,03±1,21	29,98±1,03	30,60±0,62	25,23±0,72	111,84±3,26
P	0,13	0,07	0,01	0,17	0,06
<i>16 апреля 2021 года</i>					
ЭГ, n=9	23,91±0,84	27,73±0,65	28,50±0,63	22,99±0,85	96,80±13,44
КГ, n=9	25,42±0,89	29,08±1,06	29,91±0,55	24,73±0,80	109,14±2,83
P	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01
<i>04 июля 2021 года</i>					
ЭГ, n=9	22,73±0,90	25,68±0,74	27,18±0,79	21,60±1,07	97,18±2,83
КГ, n=9	24,61±0,90	28,35±0,94	29,12±0,73	23,93±0,61	106,01±2,70
P	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01

Сравнительный анализ показателей времени прохождения отдельных сложно-технических участков специализированной тренировочной трассы и трассы в целом до и после педагогического эксперимента свидетельствует об их существенном снижении, другими словами – о повышении скорости их преодоления у испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Если в

начале эксперимента время прохождения первого сложно-технического участка у испытуемых контрольной и экспериментальной группы составило в среднем 26,79 и 26,48 с, то в конце эксперимента эти показатели были существенно лучше – 24,61 и 22,73 с соответственно ($P < 0,01$). Такая же тенденция наблюдалась в динамике показателей времени преодоления остальных сложно-технических участков специализированной тренировочной трассы

Общее время преодоления специализированной тренировочной трассы за время педагогического эксперимента улучшилось у испытуемых контрольной группы в среднем на 9,63 с - от 116,38 до 106,01 с ($P < 0,01$), у испытуемых экспериментальной группы – в среднем на 18,54 с - от 115,72 с до 97,18 с ($P < 0,01$). Полученные данные говорят о положительном педагогическом эффекте спортивной тренировки за время педагогического эксперимента.

В таблице 2 приведены показатели средней суммы занятых всеми испытуемыми каждой из групп мест в этих соревнованиях.

Таблица 2 – Результаты участия испытуемых обеих групп в соревнованиях по маунтинбайку, занятые места в баллах ($X \pm \delta$)

Группы испытуемых	Вид соревнований и дата проведения					
	I этап Кубка республики	II этап Кубка республики	III этап Кубка республики	Чемпионат республики	IV этап Кубка России	V этап Кубка России
ЭГ, n=9	5,89±5,69	5,56±4,59	6,89±5,21	7,11±4,51	7,00±5,12	6,33±4,18
КГ, n=9	13,11±4,73	13,78±4,99	12,11±4,26	12,22±4,58	12,00±4,50	12,67±4,53
P	0,01	0,01	0,03	0,03	0,04	0,01

В целом, приведённые выше результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о положительном педагогическом эффекте разработанной нами методики технической подготовки на основе применения специализированных тренажёров и тренировочной трассы.

Заключение. Поскольку учебно-тренировочный процесс в обеих группах испытуемых отличался только в отношении тренировочных средств технической подготовки, в то время как остальные составляющие – объем и интенсивность тренировочной и соревновательной нагрузки, объёмы тренировочных средств физической и функциональной подготовки, их распределение в структуре периодов, этапов и микроциклов существенно были примерно одинаковыми.