

УДК 796.088

**ПАМП-ТРЕК КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ТРЕНИРОВКИ  
СНОУБОРДИСТОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ К X ЗИМНЕЙ  
СПАРТАКИАДЕ УЧАЩИХСЯ 2020 ГОДА  
В ДИСЦИПЛИНЕ «СНОУБОРД-КРОСС»**

*С.К. Гречаный, аспирант*

*Научный руководитель – И.П. Космина, к.п.н., доцент*

*Федеральный научный центр физической культуры и спорта ВНИИФК*

Сноуборд-кросс появился как отдельная дисциплина сноуборда, которая проходит на специ-

ально подготовленной трассе с различными препятствиями из снежных фигур с поворотами, буграми, трамплинами, прохождение которых осуществляется на большой скорости. Соревнования разделяются на два этапа, первый — это квалификация, где каждый участник соревнований проезжает несколько попыток по секундомеру. После чего у каждого спортсмена из нескольких попыток в зачёт идёт лучшая попытка, из таких попыток спортсменов формируется турнирная — финальная — сетка, в которой в зависимости от регламента соревнований стартует в одном заезде 4 или 6 человек. Соответственно в следующий круг финальных заездов проходит 2 или 3 спортсмена, финиширующих первыми в своем заезде. И так — до малого и большого финала. Сноуборд-кросс с 2006-го года входит в программу зимних олимпийских игр [2].

Как и другие виды спорта сноубординг имеет свою сезонность, в связи с чем перед тренерами появляется острый вопрос в выборе средств тренировки для подготовки спортсменов в период межсезонья.

С появлением новых, разнообразных тренировочных средств в наши дни специальная подготовка профессиональных атлетов в экстремальных видах олимпийского спорта претерпевает изменения — они служат отличным подспорьем для развития собственных умений и навыков, что позволяет удерживать лидирующие позиции и сохранять конкурентноспособный соревновательный уровень в подготовке среди спортсменов своей возрастной группы. Одним из таких новых средств подготовки в России является «памп-трек» — специальная построенная трасса, появившаяся за границей не так давно. И перед компетентными, заинтересованными в прогрессе тренерскими штабами стоит задача в грамотном применении и интеграции занятий на памп-треке в их существующие тренировочные программы подготовки [1]. В связи с тем, что тренировочный процесс в подготовительном периоде проходил в условиях ограничений, связанных с пандемией COVID-19, на спортивный объект имели доступ спортсмены, входящие в состав сборной города Москвы, и её резерв, другая часть тренировочного процесса осуществлялась в формате онлайн-занятий, где занимались общефизической, психологической и технико-тактической подготовкой спортсмена.

Трассы памп-трека бывают разного типа и конфигураций, отличающиеся между собой материалами, размерами элементов, радиусами поворотов и максимальной скоростью, развиваемой по ходу прохождения всей трассы либо её определенных отрезков. Больше всего распространён кольцевой тип трасс, расположенный на открытом уличном пространстве, также бывают объекты в закрытых помещениях, имеющие незакольцованную конфигурацию (отрезок в виде спринта, имеющую старт в одном месте и финиш в другом). Выбрав максимально приближённую конфигурацию памп-трека к трассам по сноуборд-кроссу и располагая уполномоченным тренировочным доступом к такому закрытому спортивному объекту, нашему тренерскому штабу удалось успешно разработать и применить тренировочную программу подготовки спортсменов к X зимней Спартакиаде учащихся 2020 года, тренируясь в московском, домашнем регионе.

Тренировочный блок программы специальной физической подготовки, связанный с памп-треком, состоял из двух занятий в неделю по два с половиной-три часа. Рабочая структура состояла из нескольких частей, где спортсмен тренировал упражнения и стартовал на время в двух направлениях трассы: по часовой стрелке и против неё. Во вступительной части занятия проводилась разминка с помощью общеразвивающих упражнений на месте и в движении, частично адаптированная под специфику вида спорта, после чего производилась раскатка на скейтбордах с выполнением разработанного комплекса упражнений, дополнительно разогревающих мышцы и тонизирующих центральную нервную систему, а также для эффективного усвоения и реализации поставленных задач на конкретную тренировку и уменьшения рисков получения травм. После выполнения разминочной части осуществлялся двухминутный перерыв и переход к основной части занятия.

Основная часть занятия начиналась с разминочных упражнений на памп-треке в медленном или среднем темпе, используя максимальную амплитуду движений, что создавало дополнительную нагрузку на вестибулярный аппарат занимающегося и дополнительный разогрев с освежением мышечной памяти, а также четким фиксированием своего нахождения на конкретном участке трассы в пространстве и времени. В заключительной части занятия осуществлялся плавный переход к заездам с использованием системы электронного хронометража через определенное количество проездов (от четырёх до восьми) с увеличением скорости и частоты движений по ходу трассы

соответственно.

В ходе тренировки с системой хронометража спортсмен выполнял стартовые заезды с установкой проезжать каждую следующую попытку быстрее предыдущей, при этом не терять технической стабильности — такая установка помогала спортсмену держать концентрацию и фокус внимания на определенных триггерных точках трассы и психологически справляться с нарастающей утомляемостью в мышцах. Данный тренировочный блок специальной физической подготовки длился на протяжении трёх месяцев перед соревновательным сезоном с сентября по ноябрь.

Ниже приведен пример в виде таблице, где наглядно сравниваются результаты и достоверные приросты прохождения трассы спортсменом в двух направлениях «по часовой стрелки» и «против часовой стрелки».

Таблица – Результаты прохождения трассы памп-трека сноубордистом-гонщиком с отображением временных показателей до и после эксперимента

Прирост показателей в тесте "Памп-трек"						
Временной показатель (секунды) $X \pm \sigma$						
	по часовой стрелке		прирост	против часовой стрелки		прирост
Первоначальные результаты	23,6 $\pm$ 0,57		4,8%	25,7 $\pm$ 0,29		5,5%
Итоговое тестирование	20,2 $\pm$ 0,31			21,5 $\pm$ 0,21		
$\Sigma \sigma$	2,3			2,9		
Критерий Манна-Уитни	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$		$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$	
	1	4		1	4	

Анализируя результаты тестирований можно наблюдать значительный временной прирост прохождения трассы памп-трека в обоих направлениях, но с учетом исходной стойки спортсмена на скейтборде левой ногой вперед «regular» и несимметричной рельефной конфигурации трассы [3] заметно, что больший результативный прирост 5,5% приходится на прохождение трассы памп-трека в направлении «против часовой стрелки».

Данный тренировочный блок специальной физической подготовки помог спортсмену выучить ряд специфических движений, играющих важную роль в прохождении трассы сноуборд-кросса и реализовать приобретённый опыт при выступлении на X зимней Спартакиаде учащихся и получению призового места на пьедестале.

#### Список использованных источников

1. Власенко, П.П. Влияние Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» на методическую работу тренеров / П.П. Власенко, С.В. Ерегина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №4(194). – С. 82-88.
2. История сноуборда [Электронный ресурс] // Федерация горнолыжного спорта и сноуборда.– Режим доступа: <http://www.fgssr.ru>.– 05.05.2019.
3. Тон, Я.В. Эргономичность среды и ее влияние на биомеханику движений в учебно-тренировочном процессе / Я.В. Тон, Ю.Д. Овчинников // The scientific heritage. - 2022. - №84. - P. 31-37.