

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В**  
**ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОМ ВИДЕ СПОРТА»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 511 группы  
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Казаков Константин Вячеславович

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2018

## Введение

**Актуальность.** Для современного спорта характерны высокие требования к качеству построения тренировочного процесса и эффективности его реализации в условия соревновательной деятельности. В этой связи в последние годы постоянно поднимается вопрос о результатах выступлений российских гонщиков в лыжероллерном виде спорта в международных соревнованиях, свидетельствующих о недостаточно высоком уровне их подготовленности по сравнению с ведущими зарубежными спортсменами.

Сложившаяся ситуация требует поиска конкретных путей в рационализации и оптимизации научно-теоретического и методико-технологического обеспечения подготовки спортсменов в лыжероллерном виде спорта. Особую сложность представляет собой развивающийся характер данного вида спорта. Однако в настоящее время идет активное накопление практического опыта подготовки спортсменов в лыжероллерном виде спорта.

Научно-практические исследования в области построения и содержания спортивной тренировки постоянно пополняются новыми данными, что способствует повышению качества спортивного мастерства. Многочисленные экспериментальные попытки не только ученых, но и тренеров дают большие знания в области организации тренировочного процесса и повышении качества в лыжероллерном виде спорта.

Хотя и накоплены существенные данные о построении и организации тренировочного процесса на всех этапах развития в различных видах спорта, однако продолжают поиски новых технологий для совершенствования уже существующих методик и создания новых. В связи с активным ростом успехов спортсменов и возросшими требованиями к ним, значительное внимание уделяется спортивной тренировке на всех этапах подготовки. Каждый этап должен решать свои задачи и создавать крепкий фундамент для решения задач последующих этапов в спортивной подготовке спортсмена.

Всестороннее развитие гонщиков и высокий уровень здоровья обеспечиваются широким кругом средств и методов, применяемых в процессе учебной, тренировочной и спортивной работы со спортсменами в лыжероллерном виде спорта. Все это является основой для дальнейшей спортивной подготовки и достижения главной цели при занятиях лыжероллерным спортом – высоких результатов в соответствии с возрастными особенностями развивающегося организма спортсменов. На базе всестороннего физического развития осуществляется специальная подготовка по лыжероллерным гонкам. В процессе многолетней работы для достижения физического совершенствования и высокого уровня развития специальных качеств, необходимых лыжнику-гонщику, очень важно обеспечить правильный выбор средств всесторонней физической и специальной подготовки и их наиболее целесообразное соотношение как на отдельных этапах (годовых циклах), так и в течение всего времени занятий лыжным спортом.

Вместе с тем всесторонняя физическая подготовка должна быть тесно связана с основными упражнениями – передвижению на лыжероллерах. Это достигается рациональным планированием средств (подводящих, общеразвивающих и имитационных упражнений) и методов подготовки в зимнее время. Бессистемное применение широкого круга упражнений в большом объеме, несомненно, даст хороший оздоровительный эффект, но не обеспечит оптимальный ежегодный прирост спортивных результатов и не позволит достигнуть высоких (в соответствии со спортивными способностями каждого спортсмена) результатов в возрастной период наивысших достижений.

Однако наблюдается недостаточная теоретическая разработка содержания и организации учебно-тренировочного процесса и осознание соревновательного опыта в этом виде спорта. Это создает дополнительные сложности тренеру и самим занимающимся во время тренировок и при подготовке к соревнованиям, толкает тренеров и их воспитанников на самостоятельный поиск эффективных путей повышения спортивного мастерства в беге на лыжероллерах.

Такая проблема является актуальной не только для начинающих спортсменов, но и имеющих опыт подготовки. Недостаточность знаний, интуитивная организация учебно-тренировочного процесса является в некотором роде экспериментом, который может привести как к положительным результатам, так и отрицательным. Результаты выступлений наших спортсменов в лыжероллерном виде спорта свидетельствуют об успехах в процессе их подготовки.

Однако получаемый эмпирический опыт тренеров и спортсменов требует обобщения для повышения эффективности учебно-тренировочной работы других тренеров и спортсменов в лыжероллерном виде.

Лыжероллерный вид спорта является сложным техническим видом спорта требует от спортсмена владения на достаточно высоком уровне технической и физической стороной подготовленности. Соответственно в учебно-тренировочном процессе необходимо учитывать особенности каждого вида, сильные и слабые стороны спортсменов, возможность работать в команде.

Таким образом, актуальность нашего исследования определена противоречием между активным развитием лыжероллерных гонок как вида спорта и недостаточным теоретическим обобщением накопленных данных в области подготовки спортсменов в беге на лыжероллерах.

**Предмет исследования** - спортивная подготовка в лыжероллерном виде спорта.

**Объект исследования** - построение и содержание спортивной подготовки в лыжероллерном виде спорта.

**Цель исследования** - рассмотреть особенности содержания и организации спортивной подготовки в лыжероллерном виде спорта.

**Гипотеза исследования** – сбор и анализ основных методов подготовки спортсменов в лыжероллерном виде спорта поможет в улучшении результата

### **Задачи исследования:**

1. Рассмотреть особенности занятий бегом на лыжероллерах.
2. Дать характеристику технике бега на лыжероллерах как условия раскрывающего особенности подготовки спортсменов.
3. Изучить основы построения процесса подготовки спортсменов в лыжероллерном виде спорта.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературных источников, нормативных документов и программно-методической документации.

**Этапы исследования.** Методологическая основа и поставленные задачи определили ход нашего исследования, которое проводилось в три этапа в течение 2017-2018 года на базе подросткового клуба «Спутник» по адресу Гвардейская 1а.

Первый этап (сентябрь-декабрь 2017г). На данном этапе проводился теоретический анализ научно-методической литературы, анализировался учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов в лыжероллерном виде спорта, проводился анализ опыта спортивной подготовки гонщиков. Осуществлялся сбор теоретического и методического материала по проблеме исследования. Были определены объект, предмет исследования, цель, гипотеза и задачи, по которым шла работа.

Второй этап (январь 2017 - март 2018). Продолжилось изучение теоретической и методической литературы. Были рассмотрены особенности построения и содержания подготовки спортсменов в лыжероллерном виде спорта.

Третий этап (март - май 2018 г)

Носил обобщающий характер, были проведены педагогический анализ, обработка полученных материалов, их обобщение, систематизация и интерпретация с формулированием выводов, литературное оформление дипломной работ.

## **ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОМ ВИДЕ СПОРТА**

### **2.1 Методы подготовки в лыжероллерном виде спорта**

**Цель исследования** - рассмотреть особенности содержания и организации спортивной подготовки в лыжероллерном виде спорта.

**Гипотеза исследования** – сбор и анализ основных методов подготовки спортсменов в лыжероллерном виде спорта поможет в улучшении результата

### **Задачи исследования:**

1. Рассмотреть особенности занятий бегом на лыжероллерах.
2. Дать характеристику технике бега на лыжероллерах как условия раскрывающего особенности подготовки спортсменов.
3. Изучить основы построения процесса подготовки спортсменов в лыжероллерном виде спорта.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературных источников, нормативных документов и программно-методической документации.

**Этапы исследования.** Методологическая основа и поставленные задачи определили ход нашего исследования, которое проводилось в три этапа в течение 2017-2018 года на базе подросткового клуба «Спутник» по адресу Гвардейская 1а.

Первый этап(сентябрь-декабрь 2017г). На данном этапе проводился теоретический анализ научно-методической литературы, анализировался учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов в лыжероллерном виде спорта, проводился анализ опыта спортивной подготовки гонщиков. Осуществлялся сбор теоретического и методического материала по проблеме исследования. Были определены объект ,предмет исследования, цель, гипотеза и задачи, по которым шла работа.

Второй этап (январь 2017 - март 2018). Продолжилось изучение теоретической и методической литературы. Были рассмотрены особенности построения и содержания подготовки спортсменов в лыжероллерном виде спорта.

Третий этап (март - май 2018 г)

Носил обобщающий характер, были проведены педагогический анализ, обработка полученных материалов, их обобщение, систематизация и интерпретация с формулированием выводов ,литературное оформление дипломной работ.

В процессе системы многолетней подготовки в лыжероллерном виде спорта применяются разнообразные методы обучения, воспитания и тренировки.

При обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжероллерах применяются наглядные ,словесные и практические методы(метод упражнения) в разнообразных их вариантах и сочетаниях. При воспитании моральных и волевых качеств используется широкий круг методов - убеждения, разъяснения, поощрения, наказания, примеры(наглядные методы) и др.

В процессе тренировки в лыжероллерном виде спорта при развитии физических качеств и повышении уровня функциональной подготовленности широко используются различные методы, основой которых является сочетание нагрузки и отдыха. Разнообразные варианты сочетания нагрузки и отдыха во многом определяют характер воздействия данного метода на организм спортсменов. Обязательной составной частью любого метода тренировки являются интервалы отдыха. продолжительность и характер отдыха во многом определяют направленность нагрузки и желаемый срочный тренировочный эффект каждого занятия. При длительном и непрерывном равномерном беге или передвижении на лыжероллерах с умеренной интенсивностью направленность воздействия нагрузки на организм спортсмена ни у кого не вызывает сомнения. Ясно, что в данном случае речь

идет о развитие выносливость. Но при наличии интервалов отдыха между отдельными отрезками дистанции ,проходимых с различной интенсивностью, порой очень трудно бывает очень срочный тренировочный эффект. Поэтому необходимо учитывать все компоненты, определяющие характер воздействия того или иного метода на организм спортсмена.

На основе изменение всех пяти компонентов нагрузки в лыжероллерном спорте можно определить следующие основные методы тренировки, применяемые процессе многолетней подготовки для развития физических качеств, воспитание морально-волевых качества и психологической подготовки

### **Основные средства подготовки гонщиков в лыжероллерном виде спорта**

В процессе многолетней подготовки гонщиков в лыжероллерном виде спорта для развития волевых и физических качеств, обучения технике и тактике, повышения уровня функциональной подготовки применяется необычайно широкий круг различных упражнений.

Каждое из применяемых упражнение оказывать на организм гонщика многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определённых упражнений. Точный выбор упражнений при обучении и тренировке во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех её этапах. Во всех случаях подбора упражнений следует исходить из взаимодействия навыков при обучении и физических качеств при тренировке, используя их положительный перенос с одного упражнения на другое.

При подготовке к лыжероллерным гонкам при подборе упражнений необходимо учитывать больший или меньший перенос навыков и качеств с различных применяемых упражнений на способы передвижения на лыжероллерах.

Все физические упражнения, применяемые в подготовке спортсменов принято делить на следующие основные группы:

1. Собственно соревновательные упражнения - лыжероллерных гонок ,избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжероллерах(лыжные ходы, спуски , подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.

2. Общеразвивающие упражнения ,подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные б) упражнений из других видов спорта. В первую подгруппы включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, ядра и т.д.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнёров и упругих предметов(амортизаторы резиновые ,пружинные и т.п.).Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке юных спортсменов ,а также новичков и спортсменов низших разрядов. Во вторую

подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетике, гребли, спортивных игр, плавания др.) Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года или в переходном периоде для развития физических качеств, необходимых спортсмену. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжероллерные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересечённой местности, для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры и т.д.

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжероллерным гонкам. Специально подводящий упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжероллерах. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определённых движениях, способах передвижения на лыжероллерах, а также широкий круг имитационных упражнений. Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке)

Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке спортсменов, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений уменьшается, и они способствуют развитию специальных качеств.

Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствие с особенностями избранного вида - лыжероллерных гонок. В подготовке спортсменов сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это деление несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

В тренировке гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов лыжероллерного спорта.

## Заключение

1. Лыжероллерный спорт представляет собой скоростной бег на лыжероллерах. Лыжероллерный спорт берет свое начало из летних тренировок лыжников, поэтому причиной зарождения лыжероллеров стала потребность в подготовке спортсменов к зимним соревнованиям по лыжам.

2. Классификация лыжероллеров – это деление на роллеры для классического и конькового хода, а так же деление на тренировочные и гоночные модели. Конечно, это деление не абсолютно и существуют комбинированные модели, но основные различия в параметрах лыжероллеров соответствуют именно такому разделению.

3. По кинематическим характеристикам передвижения на лыжероллерах наиболее близко к передвижению на лыжах, в то время как энергозатраты несколько ниже. Лыжероллеры позволяют воспроизводить движения лыжника во всех способах передвижения (ходы, переходы, повороты, спуски и т.д.), фазовая структура, кинематические и угловые характеристики коньковых ходов передвижения на лыжероллерах имеют большое сходство с передвижением на лыжах.

4. В ходе развития лыжероллерного спорта сложились национальные лыжероллерные школы: «скандинавская школа», «российская школа», «среднеевропейская школа».

5. Каждая из перечисленных «школ» основана на некоторых принципах: движение вперед и высокое, почти вертикальное положение тела; правильное перемещение центра массы при отталкивании ног (из лыж); лодыжки и колени согнуты; лодыжка, колено, бедро, грудь и нос находятся на одной линии.

6. Различают коньковый ход и классическую лыжную технику катания

7. Известен способ передвижения на лыжероллерах синусоидальным ходом путем приложения на их платформы мускульного усилия ног пользователя.

8. Способ передвижения на лыжероллерах гауссоидальным ходом. Способ позволяет: увеличить рабочую фазу передвижения, управляемость, сократить угол разворота лыжероллера, снизить утомляемость, монотонность, использовать максимально короткие роллеры.

9. При обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжероллерах применяются наглядные, словесные и практические методы (метод упражнения) в разнообразных их вариантах и сочетаниях. При воспитании моральных и волевых качеств используется широкий круг методов – убеждение, разъяснения, поощрения, наказания, примеры (наглядные методы) и др.

10. При подготовке к лыжероллерным гонкам при подборе упражнений необходимо учитывать больший или меньший перенос навыков и качеств с различных применяемых упражнений на способы передвижения на лыжероллерах. Все физические упражнения, применяемые в подготовке спортсменов, принято делить на следующие основные группы: собственно



соревновательные упражнения, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения.