

ном уровне. Как следствие, в 1989 году на его базе открыли Витебское УОР. В 2004 году Витебское училище олимпийского резерва было переименовано в Учреждение образования «Витебское государственное училище олимпийского резерва» [2].

В настоящее время Учреждение образования «Витебское государственное училище олимпийского резерва» является учреждением общего среднего образования в виде учебно-педагогического комплекса – средняя школа – училище олимпийского резерва. В училище олимпийского резерва осуществляется обучение и воспитание на II и III ступенях общего среднего образования. Организован учебно-тренировочный процесс по различным видам спорта в целях подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса. Выпускники получают среднее специальное образование.

Сегодня училище олимпийского резерва продолжает готовить спортсменов высокого класса основного состава национальных сборных и их резерва, из его стен выпускаются квалифицированные педагоги, специалисты в области физической культуры и спорта. Училище гордится своими воспитанниками. Среди них есть призеры Олимпийских игр: легкоатлеты Игорь Лапшин и Александр Коваленко (серебряная и бронзовая медали Сеул-1988, тройной прыжок), боксер Виктор Зуев (серебряная медаль Афины-2004), биатлонист Алексей Айдаров (бронзовая медаль Нагано-1998), тяжелоатлеты Анна Батюшко (серебряная медаль Афины-2004), Игорь Лавренов (бронзовая медаль, Сидней-2000). Тяжелоатлетка Марина Шкерманкова бронзовый призер (Лондон-2012) в 2016 году лишена медали за прием допинга. Выпускники училища являются победителями мировых и европейских турниров.

**Заключение.** Спортивные школы-интернаты (УОР) являются хорошей школой подготовки спортсменов высокого класса. Грамотно организованный и спланированный тренировочный процесс, условия обучения, проживания все это дает высокие результаты.

1. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта: отечественная физическая культура и спорт / Е.М. Нахаева. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – 56 с. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/bitstream/123456789/9596/1/%d0%9d%d0%90%d0%a5%d0%90%d0%95%d0%92%d0%90%20.pdf>. – Дата доступа: 10.09.2021.

2. Витебское государственное училище олимпийского резерва. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vguor.by/>. – Дата доступа: 11.09.2021.

## **ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ПОДГОТОВКИ И ОСОБЕННОСТЯХ ЕЕ СОДЕРЖАНИЯ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**Кучерова А.А.,**

*магистрант УО «МГУ имени А.А. Кулешова», г. Могилев, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Кучерова А.В., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Координационная подготовка, лыжники-гонщики, лыжероллеры, баланс.

Key words. Coordination training, skiers, roller skis, balance.

В настоящее время передвижение на лыжероллерах является соревновательным видом спорта, который зародился в Европе. Каждое лето по всему европейскому континенту проходят сотни гонок на лыжероллерах. Некоторые из них организуются Международной федерацией лыжного спорта (FIS), в то время как другие организуются в частном порядке. Лыжероллеры являются одним из главных эффективных средств в подготовке лыжника-гонщика в бесснежный период. В нашей стране ежегодно проводится Чемпионат Беларуси по бегу на лыжероллерах.

Подготовка к лыжероллерным стартам приходится в середине подготовительного периода, основная цель которого развитие общей и специальной выносливости. Бег на лыжероллерах имеет свою специфичность и сложность по отношению к передвижениям на лыжах. Высокий скоростной режим, является травмоопасным для спортсменов, у ко-

торых только начинается формирование технических навыков в этом виде передвижений. В связи с этим возрастает значимость координационной подготовки и развитие системы равновесия, которая обеспечивает устойчивость при передвижении на лыжероллерах. В эту систему входят такие качества как равновесие, баланс, устойчивость. Поэтому развитие координационных качеств и формирование технических навыков передвижения на лыжероллерах является веским аргументом для целенаправленной подготовки в этом виде и совершенствования методики развития координационных способностей [3].

Особую значимость в этом вопросе имеет само содержание и подбор соответствующих упражнений для методики развития координации у начинающих лыжников-гонщиков, у которых относительно низкий уровень развития этих качеств.

В связи с актуальностью этого вопроса целью нашего исследования является выявление особенностей содержания лыжероллерной подготовки лыжников-гонщиков в группе начальной специализации и разработка предложений по ее совершенствованию.

**Материал и методы.** В исследовании принимали участие лыжники-гонщики группы начальной специализации ГСУСУ «Могилевская городская СДЮШОР №4». Был организован и проведен педагогический эксперимент по выявлению уровня развития координационно-силовых способностей и внедрению в методику координационной подготовки упражнений на развития мышц-стабилизаторов. Одной из задач исследования было изучение содержания лыжероллерной подготовки в подготовительном периоде, особое значение уделялось методике подбора самих упражнений, максимально эффективных для лыжероллерной подготовки.

**Результаты и их обсуждение.** Любое исследование начинается с изучения исторических аспектов в развитии вида спорта, что позволяет понять специфичность этой деятельности. В связи с этим приводим некоторые факты из истории развития лыжероллерной подготовки.

Зарождение лыжероллеров началось после того как малоснежные зимы на юге Норвегии побудили Арне Скауэна из Мудума (коммуна в губернии Бускеруд) опробовать идею катания на роликовых лыжах, и в 1932 году он подал патент. Спортивная индустрия быстро включилась в работу. Эксперименты показали, что тренировки на лыжероллерах оказывают хороший тренировочный эффект [4].

Тогда лыжники в Советском Союзе и ГДР начали систематически тренироваться на роликовых лыжах. Лыжники из скандинавских стран имели преимущество на соревнованиях в течение многих лет, так как занимались вырубкой и окоркой деревьев, что являлось физически тяжелой работой, которая давала им преимущество на сложных участках лыжной трассы. Поэтому другие нации из всех сил старались компенсировать эти преимущества [4]. Этот аспект позволяет нам сделать вывод о том, что силовая подготовка, а именно силовая координация также является значимым критерием для разработки содержания лыжероллерной подготовки.

В то время в Норвегии и Швеции также были любители роликовых лыж, но прогресс лыжников в ГДР побудил норвежских лыжников начать систематическую подготовку на лыжероллерах. Поэтому в 1971 году они начали массовое производство лыжероллеров и ввели тренировки на лыжероллерах, которое стало являться естественной частью повседневной подготовки, как начинающих, так и элитных лыжников в Норвегии [4].

Выявив особенности построения тренировочного процесса и организацию условий для подготовки начинающих лыжников-гонщиков в нашей стране и содержание тренировок на лыжероллерах, мы сделали некоторые выводы.

Данный вид подготовки на лыжероллерах требует определенных условий. В первую очередь это наличие лыжероллерной трассы, соответствующего инвентаря и экипировки. К сожалению не все ДЮСШ по лыжным гонкам в нашей стране имеют соответствующую базу для включения в тренировочный план ежедневных тренировок на лыжероллерах, как это организовано в странах Скандинавии. Во многих ДЮСШ этот процесс организовывается путем организации перевозок спортсменов на соответствующие базы.

Вместе с тем альтернативой служит вариант организации предварительной координационной подготовки с использованием гимнастического инвентаря в условиях от-

крытой площадки или зала, а также различные упражнения, выполняемые при катании на роликовых коньках в условиях небольшой открытой асфальтированной площадки.

Несмотря на максимальную приближенность к скольжению на лыжах по снежному покрову, лыжероллеры или роликовые коньки являются весьма опасным средством передвижения. В связи с этим, прежде чем приступить к практическим навыкам, необходимо иметь определенный уровень развития силовых и координационных качеств. Следовательно, в содержание необходимо включать комплексы упражнений выполняемых на неустойчивой опоре с обязательным страховочным инвентарем.

Для развития силовых и координационных способностей предлагается использовать специальные упражнения, применяя различное оборудование и инвентарь из других видов спорта. Для развития статического и динамического равновесия весьма актуально использование гимнастического инвентаря и оборудования. На гимнастических снарядах, таких как низкое и высокое гимнастическое бревно, низкие напольные брусья и гимнастические мягкие модули, возможно использование имитации движений коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Для развития силовой координации подойдёт имитация конькового хода на разновысоких брусьях с использованием пель TRX (подвесной тренинг).

В наших публикациях мы отмечали актуальность использования упражнений на тренажере «BOSU» [1, 2]. Этот тренажер прост в эксплуатации, удобен для занятий, как в условиях открытой площадки, так и в зале. На этом тренажере можно подобрать упражнения, имеющие различный уровень координационной сложности, что является одним из условий дифференцирования координационной нагрузки, для спортсменов группы начальной специализации. Нами, были разработаны комплексы специальных координационно-силовых упражнений с использованием тренажёра «BOSU», которые показали свою эффективность в развитии мышц-стабилизаторов [1]. Эти же упражнения были усовершенствованы для группы углубленной специализации и носили направленность биомеханической имитации соревновательной техники.

Особенно важно для начинающих лыжников меть определенный уровень силовой подготовленности. В связи с этим особую значимость при выполнении упражнений на тренажере «BOSU», вызывает эффект статодинамической силовой направленности. Так как практически весь период скольжения по дистанции мышцы лыжника-гонщика работают в статодинамическом режиме, поэтому вызвать этот эффект в период тренировочного воздействия крайне актуально.

Одной из методических особенностей при подборе и выполнении координационных упражнений является формирование способности сохранять равновесие. Поэтому практикуя развитие баланса, важно двигаться на границе между балансом и дисбалансом. Это означает то, что спортсмен должен подвергнуть сомнению свои навыки до такой степени, чтобы сконцентрироваться на том, чтобы не упасть. Распределение веса – это важный термин здесь. Речь идёт о возможности изменить баланс между правой и левой ногой, и чтобы удерживать вес тела на одной ноге. Этот элемент является частью почти всех вспомогательных приёмов при передвижении на лыжероллерах, и если научиться делать это хорошо на тренажерах или другом оборудовании, то спортсмен сможете развить отличную скорость при передвижении на лыжероллерах.

Существует множество способов развития баланса на лыжероллерах. Один из самых доступных способов – использование фишек, объезжая их во время передвижения на лыжероллерах. Так же во время передвижения можно бросать друг другу различные предметы, и ловить их двумя или одной рукой, принимая высокую или низкую стойки. Такое упражнение можно использовать каждую тренировку на лыжероллерах, оно имеет игровую направленность, что вызывает интерес и снимает психологическую утомлённость, непринуждённо развивая координацию движений у лыжников-гонщиков групп начальной специализации.

**Заключение.** Содержание лыжероллерной подготовки лыжников-гонщиков необходимо усовершенствовать за счет целенаправленного развития координационно-силовых способностей. Лыжероллерная подготовка должна иметь предварительную

часть, организованную посредством выполнения упражнений с использованием тренажера «BOSU», и гимнастического инвентаря, и непосредственно основную часть, организованную с передвижениями на лыжероллерах.

Содержание координационно-силовой подготовки предлагается дополнить специальными комплексами, включающими упражнения биомеханической имитации соревновательной техники и развития мышц-стабилизаторов.

1. Кучерова, А.А. Об актуальности использования тренажера «BOSU» для развития мышц-стабилизаторов у лыжников-гонщиков / А.А. Кучерова // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии : сборник научных статей XII Международной научной интернет-конференции, Гродно, 18-19 ноября 2020 г. / ГрГУ им. Я.Купалы; редкол. : А. К. Лушневский (гл. ред.) [и др.]. – Гродно: ГрГУ, 2020. – С 186 – 189 с.

2. Кучерова, А.А. Развитие мышц-стабилизаторов специальными упражнениями на координацию с целью профилактики травматизма у лыжников-гонщиков / А.А. Кучерова // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15-17 октября 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; ред.кол.: С.Б. Репкин (гл.ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл.ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч.2. – С.122 –129.

3. Кучерова, А.В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: монография / А.В. Кучерова. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – 224 с.

4. Thor, Thor Først i Løypa - Historien om langrenn i Norge / Thor Thor. – Norge: Dreyers forlag, 2010. – 585 s.

## **ПРИМЕНЕНИЕ МАКЕТА МЕСТНОСТИ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ**

*Медведев С.М.,*

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Гулидин П.К., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Спортивное ориентирование, рельеф местности, методика обучения, макет, контрольные пункты.

Keywords. Sports orientation, relief localities, teaching methods, layout, checkpoints.

Проблема развития наглядно-образного мышления и понимания рельефа, является важным фактором в подготовке спортсменов-ориентировщиков. Учащиеся, занимающиеся спортивным ориентированием, чаще пользуются линейными ориентирами и слабо замечают даже большие формы рельефа, не используя их в качестве ориентиров. Развитие наглядно-образного мышления, чтения рельефа – это первостепенное важное умение в технической подготовке ориентировщика [1].

Самым сложным разделом в обучении спортивному ориентированию является рельеф. Ежегодно в разных детских группах можно наблюдать, как легко дается изучение линейных ориентиров, условных знаков, и как тяжело происходит понимание рельефа. Даже те учащиеся, которые показывают неплохие результаты, в большей части используют ориентирование по линейным объектам и отказываются видеть и использовать рельеф [2].

На сегодняшний день в научно-методической литературе, которые описывают структуру подготовки в спортивном ориентировании недостаточно уделено внимание этой проблеме. Необходимо разрабатывать новые подходы и использовать и современные технологии. Их разработка и внедрение в технической подготовке на начальных этапах и этапах спортивной специализации смогут значительно ускорить процесс освоения технических приемов ориентирования.

Цель работы – оптимизация методики по изучению чтения рельефа местности для учащихся 13-16 лет, занимающихся спортивным ориентированием.

**Материал и методы.** Исследование проводилось в кружках по спортивному ориентированию в ГУДО «Витебский областной дворец детей и молодежи» среди учащихся 13-16 лет.

В исследования применялись следующие научные методы: изучение и анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; контрольные упражнения по оценке уровня физической подготовленности; контрольные упражнения по оценке уровня технической подготовленности; педагогические наблюдения; методы математической статистики.