

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОГО СПОРТА И АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЕГО РАЗВИТИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

А. А. Кучерова

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье раскрываются исторические данные о возникновении и развитии лыжероллерного спорта в странах Скандинавии и Европы. Отмечается популярность этого вида спорта у молодежи европейских стран. Рассматриваются актуальные вопросы перспективы развития этого вида спорта в Республике Беларусь.

В современном мире в связи с усложнением общественной жизни, влияния техногенных и неблагоприятных экологических факторов на организм человека, все больше возрастает тенденция к ведению здорового образа жизни. Молодежь все чаще стремится к инновационным формам досуга, положительно влияющего не только на эмоционально-психологическое состояние, но и на укрепление и улучшение собственного здоровья. К таким формам досуга можно отнести катание на лыжероллерах, что является весьма популярным в странах Скандинавии и авторитетным направлением для заимствования и внедрения в социальную практику двигательной активности и фитнес индустрии.

Примерно в 1930 году инженеры и лыжные инструкторы в Австрии, Германии и Норвегии, вдохновившись роликовыми коньками и детскими колясками, начали создавать лыжи на колесах. В Австрии тренер Эди Визер сделал несколько пар роликовых лыж, которые хорошо работали. Эти пары были длиной 90 сантиметров. В начале 1930-х годов в Инсбруке и его окрестностях они были использованы учениками Визера на тренировках.

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.

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.

В ГДР спортсмены начали заниматься лыжероллерами, греблей и силовыми тренировками в 1960-х годах, чтобы компенсировать преимущества в силе, которыми обладали норвежские, шведские и финские лыжники. Они показали хорошие результаты, и в 1970 году Герхард Гриммер из ГДР стал первым лыжником за более чем 60 лет, выигравшим соревнования на 50 км в Холменколлене, не имея опыта работы в лесном хозяйстве. Многие утверждали, что именно катание на лыжероллерах дало Гриммеру достаточную силу для достижения такого результата.

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 элитных лыжников в Норвегии.

Сегодня 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. Также в одной из самых успешных стран в сфере развития лыжных гонок – Норвегии, лыжероллерная подготовка входит в учебную программу школьников и студентов на период всего обучения.

Еще со школьных лет у норвежцев существует 4 этапа развития данного спортивного направления. Цель 1-го этапа – вызвать у учащихся интерес к катанию на лыжероллерах и провести соответствующую подготовку для перехода на 2-й этап.

Для учащихся 1-го этапа крайне важно тренироваться на лыжероллерах в игровой форме, чтобы обрести равновесие и безопасность. Современные лыжероллеры были разработаны таким образом, что лыжник может преодолевать трудности на разных участках местности путем игры. Для того чтобы развить у учащегося базовые навыки, необходимые для хорошего катания и достижения большой скорости на лыжах и лыжероллерах, игру следует сочетать с эффективными тренировками.

Цель 2-го этапа – еще больше повысить квалификацию учащихся до уровня достижений. Повторение – это ключ к прогрессу. Поэтому на втором этапе учащиеся должны повторить то, чему они научились на первом этапе, но с новыми добавленными элементами.

Цель 3-го этапа – пройти путь от учащегося до спортсмена. До этого этапа основное внимание уделялось базовым навыкам. На третьем этапе выносливость и силовые тренировки должны быть приоритетными, и учащиеся должны тратить от 400 до 550 часов в год специальную лыжную подготовку, чтобы пройти этот этап. Учащимся необходимо посещать не только специальные учебные занятия в школе, но и вне школы.

Цель 4-го этапа – стать лучшим лыжником. Когда учащиеся достигают 4-го этапа, они становятся амбициозными лыжниками, и стараются делать все, чтобы добиться наилучшего прогресса. В их повседневной жизни больше внимания уделяется таким деталям, как питание, отдых, обучение и здоровье. Почти все тренировки, которые они выполняют, направлены на развитие физических и технических навыков [3].

Перспективность развития данного спортивного направления проявляется в том, что это, прежде всего, новое направление двигательной активности в стиле Outdoor тренировок [1, 2], к основным достоинствам которой можно отнести:

- общение на свежем воздухе;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование личностных качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- разнообразие тренировочных маршрутов.

Катание на лыжероллерах задействует множество мышечных групп и укрепляет весь мышечный корсет в целом. В связи с техникой одноопорного скольжения на лыжероллерах хорошо развиваются координационные способности. Тренировка на лыжероллерах помогает снять стресс, повысить эмоционально-психологическое состояние, улучшить настроение и укрепить иммунную систему.

Лыжероллерная подготовка широко используется в тренировочном процессе лыжников-гонщиков в качестве основного средства в подготовительном периоде, когда отсутствует снежное покрытие. Этот вид помогает юным лыжникам не только лучше освоить технику передвижения на лыжах, но и подготовить мышцы и суставы к передвижению на лыжах в зимний период.

Этот вид двигательной активности может стать средством активного отдыха для детей школьного возраста в том случае, если школьники ознакомятся с основами техники передвижения на уроках физической культуры в школе. В качестве примера успешного использования этого вида спорта можно привести пример Норвегии, где дети знакомятся с этим видом спорта буквально с детского сада, а в перспективе из них формируются настоящие лыжники, которые достойно представляют свою страну на международных соревнованиях. По нашему мнению та организация и структура подготовки лыжников-гонщиков, которая существует в Норвегии, может стать основой для развития этого направления и разработки соответствующего программного обеспечения

совместно с материально-техническим оснащением лыжных баз общеобразовательных школ в нашей стране. Это послужит массовому привлечению подрастающего поколения к занятиям этим увлекательным видом спорта и формированию у них здорового образа жизни.

Список использованной литературы

1. Кучерова, А. В. О тождественности социальных процессов физической подготовки и фитнеса / А. В. Кучерова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник материалов Международной научно-практической конференции, 17–18 декабря 2020 г., Могилев. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – С. 19–23.
2. Кучеров, Ю. Ю. OUTDOOR тренировки – оптимальный вид двигательной активности в условиях пандемии / Ю. Ю. Кучеров // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник материалов Международной научно-практической конференции, 17–18 декабря 2020 г., Могилев. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – С. 23–26.
3. Gotaas Thor. Først i løypa / Thor Gotaas // historien om langrenn i Norge: opplæringen / Thor Gotaas; red. av Dreyers Forlag. – Norge, 2010. – S. 585.