

УДК 796.696:796.015
ББК 75.719.5
Б 43

Рецензенты:
д.п.н., профессор Дунаев К.С.
к.п.н., профессор Кузнецов В.К.

Б 43 Беляева, Н.А. Лыжероллеры, как специальное средство технической и физической подготовки юных лыжников-гонщиков [Текст]: учебно-методическое пособие /Н.А. Беляева, Е.В. Чубанов, Е.М. Скрябина; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2019. – 84 с.: ил., табл.

В учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы физической и технической подготовки лыжников-гонщиков, связанные с использованием лыжероллеров. Подробно представлен материал о конструкции современных лыжероллеров, используемых в тренировочном процессе и их техническом обслуживании. Рассматриваются методические рекомендации к построению тренировочного процесса с использованием лыжероллеров. Представлены комплексы упражнений на лыжероллерах, способствующие закреплению и совершенствованию техники коньковых ходов.

Учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей, студентов и слушателей ФПК высших учебных заведений, реализующих профессиональные образовательные программы по направлению подготовки «Физическая культура», тренеров спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также спортсменов, специализирующихся в лыжных гонках и лыжероллерном спорте.

*Утверждено учебно-методической комиссией МГАФК
в качестве учебно-методического пособия*

© Беляева Н.А., Чубанов Е.В., Скрябина Е.М., 2019
© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ГЛАВА I. ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ КАК СРЕДСТВО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ.....	4
ГЛАВА II. КОНСТРУКЦИЯ ЛЫЖЕРОЛЛЕРОВ.....	10
1. Платформа.....	10
2. Колеса.....	11
3. Подшипники.....	13
4. Крепления для лыжероллеров.....	17
5. Лыжные палки для лыжероллеров.....	17
6. Лыжероллеры для тренировок, соревнований и любительского спорта.....	21
ГЛАВА III. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЫЖЕРОЛЛЕРОВ.....	27
1. Средства специальной подготовки.....	29
2. Инструкция по охране труда при проведении занятий на лыжероллерах.....	31
3. Рекомендации к составлению комплексов упражнений на лыжероллерах.....	33
ГЛАВА IV. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ.....	39
1. Подводящие упражнения на лыжероллерах без лыжных палок.....	39
2. Упражнения на лыжероллерах с лыжными палками.....	44
3. Упражнения на лыжероллерах с использованием фишек... ..	48
4. Упражнения на лыжероллерах с теннисными мячами.....	55
5. Упражнения на лыжероллерах с баскетбольным мячом.....	59
6. Упражнения на лыжероллерах с набивным мячом.....	62
7. Упражнения на лыжероллерах с партнером.....	66
ГЛАВА V. СОРЕВНОВАНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ.....	71
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	81