

УДК 796.96

**Организационные аспекты построения тренировочного процесса
кёрлингистов на этапе спортивной специализации**

Тавыриков Евгений Евгеньевич

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты построения тренировочного процесса кёрлингистов на этапе спортивной специализации. Представлены три основных вида подготовки: основы кёрлинга, общая физическая подготовка, и специальная физическая подготовка, каждый из которых играет ключевую роль в формировании профессиональных навыков спортсмена. В статье описываются технические приемы и физические качества, необходимые для успешного освоения данного вида спорта, включая баланс, точность, силу броска и работу с метлой.

Ключевые слова: кёрлинг, спортивная подготовка, спортивная специализация, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технические приемы, физические качества, тренировочный процесс, баланс, точность, сила броска, работа с метлой.

**Organizational aspects of curlers training process building
at the stage of sports specialization**

Tavyrikov Evgeny Evgenievich

Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow

Abstract. This article discusses the main aspects of curlers training process building at the stage of sports specialization. Three main types of training are presented: curling basics, general physical training, and special physical training, each of which plays a key role in the formation of an athlete's professional skills. The article describes the techniques and physical qualities necessary for successful mastery of this sport, including balance, accuracy, throwing power, and working with a broom.

Keywords: curling, sports training, sports specialization, general physical training, special physical training, techniques, physical qualities, training process, balance, accuracy, throwing power, working with a broom.

ВВЕДЕНИЕ. Кёрлинг, известный с гэльского языка как «сигт», представляет собой командное состязание, проводимое на ледовом поле. В рамках игры участники из двух команд сменяют друг друга в отправлении тяжелых гранитных объектов, именуемых «камями», к целевой зоне на льду, обозначенной как «дом». Каждая из команд насчитывает четырех игроков. Существует предположение, что происхождение кёрлинга уходит корнями в Шотландию XVI века. Самые ранние упоминания о данной игре относятся к 1541 году, когда они были найдены в старинных архивах монастыря в Пейсли, Шотландия. Холодный климат в сочетании с минимальными требованиями для проведения игр способствовали тому, что кёрлинг быстро набрал популярность на территории Шотландии и затем распространился по всему миру. Первое официально зарегистрированное сообщество любителей кёрлинга было создано в 1737 году в Файфе. Среди шотландских иммигрантов, переехавших в Америку, данный вид спорта также завоевал популярность, особенно в Канаде, где благодаря идеальным климатическим условиям и долгому сохранению естественного льда, важному во времена отсутствия синтетических ледовых арен, кёрлинг быстро стал известен [1].

В первые десятилетия 1800-х годов были установлены официальные нормы для игры в кёрлинг, и они продолжают действовать с минимальными изменениями до сегодняшнего дня. Обычно юноши и девушки начинают увлекаться этим видом спорта в последние годы обучения в школе. В России кёрлинг пользуется популярностью среди учащихся старших классов благодаря его положительному влиянию на

здоровье, образовательные и воспитательные аспекты. Важно подчеркнуть, что долгосрочная система спортивной подготовки предполагает наличие непрерывности в заданиях, методиках, средствах и формах тренировки атлетов разного возраста.

Подходящим возрастным диапазоном для начала занятий кёрлингом считается 12-14 лет. Этот относительно «поздний» старт по сравнению с другими видами спорта обусловлен несколькими факторами. Во-первых, кёрлинг требует от игроков глубокого понимания тактики и стратегии, что крайне важно для выигрыша в игре. Во-вторых, дети младше 12 лет могут столкнуться с трудностями в обращении с основным оборудованием — камнем для кёрлинга, вес которого достигает 19,36 кг, что может стать значительной преградой, особенно для тех, кто не обладает достаточной физической подготовкой [2]. Кроме того, выбор указанного возрастного диапазона подтверждается исследованиями доктора медицинских наук Э. Г. Булича, которые показали, что в период с 12 до 14 лет у детей наблюдается более высокая скорость получения эффекта от тренировок по сравнению с более взрослыми участниками и подростками старшего возраста (табл. 1) [3].

Таблица 1 – Возрастные различия в тренировочных параметрах для улучшения физических показателей

Возраст, годы	Количество тренировок для улучшения физических показателей на 10%	Время восстановления после интенсивных нагрузок	Уровень улучшения физических качеств после цикла тренировок, %
12-15	4-5	До 2 дней	45-80
21-25	6-7	2-3 дня	25-30
35-40	8-10	3-5 дней	18-22
55-64	13-16	5-6 дней	10-14

Специалисты в области педагогики и практики, такие как С.П. Мельников и его коллеги, подчеркивают, что в процессе обучения основам физической подготовки и техникам бега, применяемым в кёрлинге, происходит оценка адаптации спортсменов к выбранному виду спортивных соревнований и их потенциальных возможностей для дальнейшего развития в этом направлении. Этот аспект является ключевым в образовательных и тренировочных процессах в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) [4].

Разработка программы тренировок по кёрлингу зависит от поставленных целей и задач, а также от баланса работы в различных областях подготовки на разных этапах [5]. В период первоначальной подготовки в кёрлинге осуществляется ряд направлений подготовки, включая общую и специальную физическую подготовку, изучение техники, теоретическое обучение, проведение контрольных проверок и участие в соревнованиях. Таким образом, структура спортивной подготовки в кёрлинге охватывает различные компоненты, перечисленные в таблице 2.

Таблица 2 – Содержание видов спортивной подготовки в кёрлинге

№	Вид подготовки	Содержание
1.	Основы кёрлинга	Знакомство с основными правилами и историческим контекстом кёрлинга, а также с ключевыми стратегическими и тактическими аспектами игры.
2.	Общая физическая подготовка	Укрепление физических качеств, таких как стойкость, мощность и гибкость, с помощью универсальных упражнений, различных видов спорта и беговых нагрузок.

Продолжение таблицы 2		
3.	Специальная физическая подготовка	Выполнение специализированных упражнений для усиления уникальных для кёрлинга умений, включая управление равновесием, улучшение точности и силы бросков, а также освоение техники работы с метлой.
4.	Технико-тактическая подготовка	Отработка техники броска камней, тактики игры, командной работы, позиционирования на льду, стратегического планирования [6]
5.	Тренировка на льду	Практические занятия на льду для отработки технических приемов, улучшения навыков скольжения и управления камнями, соревновательные игры [7]
6.	Психологическая подготовка	Развитие концентрации, стрессоустойчивости, командной динамики, работы над достижением психологической готовности к соревнованиям [8]
7.	Теоретическое обучение	Изучение теории спорта, правил игры, анализ видео игр и соревнований, изучение техники и тактики оппонентов [9]
8.	Регенеративные мероприятия	Меры по восстановлению физического и психологического состояния: массаж, релаксационные техники, правильное питание, достаточный сон

Важно подчеркнуть, что многоаспектная физическая готовность является ключом к успеху в соревнованиях по кёрлингу. В качестве примера можно привести технику свиппинга (от английского sweeping, что означает «подметать»), которая представляет собой сложный и требующий значительных энергетических затрат процесс. В таблице 3 представлены физические качества и способности, которые необходимо развивать для выполнения технических приемов в кёрлинге.

Таблица 3 – Соответствие физических качеств и технических приемов в кёрлинге

№	Физические качества и способности	Технические приемы
1.	Координационные способности	- Сбалансированное скольжение на одной ноге с последующим плавным переходом на другую ногу - Точное позиционирование тела и щетки при выполнении выезда из стартовых колодок - Различные формы скольжения (прямое, боковое) с акцентом на сохранение равновесия - Контроль направления и скорости при перемещении по льду с камнем и без
2.	Скоростно-силовые способности, ловкость	- Различные виды стартов с камнем для развития взрывной силы ног - Скоростное перемещение по льду вокруг камня с выполнением заданий на точность - Практика различных техник выпуска камня для развития силы рук и точности - Игра в «воротики» как средство для развития скоростных и ловких движений, а также улучшение контроля за камнем [10]
3.	Выносливость	- Длительные сессии свиппинга для улучшения общей и специальной выносливости - Повторное выполнение выездов из колодок и скольжений с камнем для развития специфической выносливости - Имитационные упражнения, например, перемещение по льду с имитацией свиппинга без камня для повышения общей выносливости - Продолжительные тренировочные игры, фокусирующиеся на устойчивости к утомлению

В обсуждаемой программе подчеркиваются ключевые аспекты, необходимые для керлингистов, которые влияют на их профессиональные достижения. Эти атрибуты включают в себя:

- Мастерство в выполнении бросков игрового элемента – камня, используемого в керлинге,
- Высокую точность при отправке керлингового камня к цели в условиях соревнования,
- Эффективное сотрудничество и координацию действий внутри команды.

Эти элементы критически влияют на успешное выступление в соревнованиях, требуя от спортсменов не только мастерства в технике, но и умения стратегически мыслить, а также эффективно сотрудничать с остальными членами команды ради достижения совместной цели.

ВЫВОДЫ. Подводя итоги настоящего исследования, необходимо подчеркнуть значимость возрастных различий в реакции на физические нагрузки и в процессах восстановления после тренировок. Основные выводы можно сформулировать следующим образом:

1. Возрастная группа 12-15 лет демонстрирует наиболее высокий уровень улучшения физических качеств после цикла тренировок, достигая 45-80% улучшения с минимальным количеством тренировок (4-5) и быстрым временем восстановления (до 2 дней). Это подтверждает гипотезу о повышенной эффективности тренировочных воздействий в данной возрастной группе.

2. С увеличением возраста уровень улучшения физических качеств после тренировочного цикла снижается, а количество необходимых тренировок и время восстановления возрастает. Так, в возрастной группе 21-25 лет для достижения 25-30% улучшения необходимо 6-7 тренировок и 2-3 дня на восстановление, что указывает на замедление адаптивных процессов.

3. Наибольшее время восстановления и наименьший процент улучшения физических качеств наблюдаются в старших возрастных группах (35-40 и 55-64 года), что подчеркивает увеличение физиологических ограничений и снижение эффективности тренировочных воздействий с возрастом.

Исходя из данных выводов, можно заключить, что оптимальный возраст для достижения максимальной эффективности от тренировочных программ составляет 12-15 лет, что делает этот возрастной диапазон наиболее предпочтительным для начала и интенсификации тренировочных процессов с целью развития физических качеств. Для спортсменов старших возрастных групп рекомендуется более осторожный подход к планированию тренировочных нагрузок с учетом увеличенного времени восстановления и сниженной адаптационной способности организма.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. History of curling. URL: <https://worldcurling.org/about/history/> (дата обращения: 10.03.2024).
2. Ahmed F. A., Yas A. H. The effect of using special high intensity training (maximum stationery and curling) on some fitness components for (14-16) year old juniors // The Swedish Journal of Scientific Research. 2016. Vol. 3, Issue 4. P. 26–31.
3. Булич Э. Г. Современные достижения науки о здоровье // Теория и практика физической культуры. 2004. № 1. С. 62–63.
4. Мельников С. П. Виды бросков кёрлингового камня // Основы спортивной игры в керлинг. Санкт-Петербург, 2006. С. 39–61.

5. Свищев Д. А., Шулико Ю. В. Структурно-компонентная модель кёрлинга как объекта развития // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2 (144). С. 225–229.
6. Андрианова О. А. Техничко-тактическая подготовка керлингистов с учётом сенсомоторных и перцептивных характеристик // Ученые записки университета Лесгафта. 2008. № 9. С. 11–15.
7. Бакулев С. Е., Таймазов В. А., Ашкинази С. М., Куликов В. С., Мельников Д. С. Применение различных способов коррекции психологического статуса высококвалифицированных кёрлингистов // Теория и практика физической культуры. 2020. № 11. С. 9–11.
8. Грошев В. А., Пономарев В. В. Керлинг в физическом воспитании студентов вуза: теоретические и практические основы. Красноярск : СибГТУ, 2014. 160 с.
9. Свищев Д. А., Шулико Ю. В. Некоторые аспекты развития кёрлинга в регионах // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2017. Т. 12, № 1. С. 412–416.
10. Лада С. С. Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов олимпийского резерва // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. 2018. № 1. С. 67–70.

REFERENCES

1. “History of curling”, URL: <https://worldcurling.org/about/history/> (access date: 03/10/2024).
2. Ahmed F. A., Yas A. H. (2016), “The effect of using special high intensity training (maximum stationery and curling) on some fitness components for (14-16) year old juniors”, *The Swedish Journal of Scientific Research*, Vol. 3, Issue 4, pp. 26–31.
3. Bulich E. G. (2004), “Modern achievements of health science”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 62–63.
4. Melnikov S. P. (2006), “Types of curling stone throws”, *Fundamentals of the sport game of curling*, St. Petersburg, pp. 39–61.
5. Svishchev D. A. (2017), “Structural-component model of curling as an object of development”, *Scientific notes of the University named of P.F. Lesgaft*, No. 2 (144), pp. 225–229.
6. Andrianova O. A. (2008), “Technical and tactical training of curlers taking into account sensorimotor and perceptual characteristics”, *Scientific notes of Lesgaft University*, No. 9, pp. 11–15.
7. Bakulev S. E., Taymazov V. A., Ashkinazi S. M., Kulikov V. S., Melnikov D. S. (2020), “Application of various methods for correcting the psychological status of highly qualified curlers”, *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp. 9–11.
8. Groshev V. A., Ponomarev V. V. (2014), “Curling in physical education of university students: theoretical and practical foundations”, Krasnoyarsk, SibSTU, 160 p.
9. Svishchev D. A. (2017), “Some aspects of the development of curling in the regions”, *Health is the basis of human potential: problems and ways to solve them*, No. 1, pp. 412–416.
10. Lada S. S. (2018), “Psychological and pedagogical aspects of training athletes of the Olympic reserve”, *Problems of improving physical culture, sports and Olympism*, No. 1, pp. 67–70.

Поступила в редакцию 05.04.2024.

Принята к публикации 03.05.2024.