

достигнуты улучшения координационных способностей, укреплении мышечного корсета и способности удерживать статическое и динамическое равновесие с наименьшими колебаниями в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Применение специальных упражнений для тренировки постурального баланса показало эффективность в количественных и качественных показателях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеева С.В. Исследование влияния комплекса статодинамических упражнений и миофасциального релиза на физическое состояние студентов специальной медицинской группы / С.В. Алексеева, Ю.В. Антипина // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214).* – С. 15–20.
2. Матвеева И.С. Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном обществе / И.С. Матвеева, А.И. Усенко, М.М. Карпенко // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202).* – С. 232–234.
3. Влияние силовой тренировки нижних конечностей на постуральную устойчивость физически активных девушек / А.А. Мельников, П.А. Смирнова, А.М. Федоров, М.В. Малахов // *Физиология человека. – 2022. – Т. 48, № 6.* – С. 76–88.
4. Актуальные проблемы здоровья студенческой молодежи / С.П. Шепель, Е.Г. Михальченко, Е.Ю. Внукова [и др.] // *Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 1 (73).* – С. 85–89.
5. Щекотихин М.П. Система организации учебного процесса по модулю элективных дисциплин Физическая культура и спорт в вузе со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья / М.П. Щекотихин // *Наука-2020. – 2019. – № 4 (29).* – С. 83–89. – URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_4\(29\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(29)2019.pdf) (дата обращения: 27.05.2023).

REFERENCES

1. Alekseeva, S.V. and Antipina, Yu.V. (2022), “Investigation of the effect of a complex of statodynamic exercises and myofascial release on the physical condition of students of a special medical group”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214). pp. 15–20.
2. Matveeva, I.S., Usenko, A.I. and Karpenko, M.M. (2021), “Physical culture as a compensator for a decrease in physical activity in modern society”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (202), pp. 232–234.
3. Melnikov, A.A., Smirnova, P.A., Fedorov, A.M. and Malakhov, M.V. (2022), “The influence of strength training of the lower extremities on the postural stability of physically active girls”, *Human Physiology*, Vol. 48, No. 6, pp. 76–88
4. Shepel, S.P., Mikhachenko, E.G., Vnukova, E.Yu. et al. (2020), “Actual problems of health of student youth”, *Physical culture and health*, No. 1 (73), pp. 85–89
5. Shehekotikhin, M.P. (2019), “The system of organization of the educational process in the module of elective disciplines Physical culture and sports at the university with students with limited health opportunities”, *Science-2020*, No. 4 (29), pp. 83–89, available at: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_4\(29\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(29)2019.pdf) (accessed 27 May 2023).

Контактная информация: uliasha@list.ru

Статья поступила в редакцию 01.08.2023

УДК 796.962

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КЕРЛИНГЕ ПО ДАННЫМ ЗАРУБЕЖНОЙ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Максим Всеволодович Арансон, кандидат биологических наук, Лариса Николаевна Овчаренко, старший научный сотрудник, Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Москва,

Аннотация

В работе рассматриваются темы исследований по тренировкам в керлинге, выполняемых зарубежными научными коллективами за последние годы (2006–2023). Определено, что наиболее

важными аспектами считаются технико-тактическая и психологическая подготовка. Очень широко используются средства виртуальной реальности. Физическая подготовка актуальна в странах, где керлинг активно развивается. Приведены выдержки из наиболее интересных материалов по изученной тематике.

Ключевые слова: керлинг, методы подготовки, литература, анализ.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p15-21

FEATURES OF TRAINING PROCESS IN CURLING ACCORDING TO FOREIGN SCIENTIFIC LITERATURE

Maxim Vsevolodovich Aranson, candidate of biological sciences, Larisa Nikolaevna Ovcharenko, senior researcher, Federal Scientific Center for Physical Culture and Sports, Moscow

Abstract

The paper deals with research topics on training in curling, carried out by foreign research teams in recent years (2006–2023). It has been determined that technical-tactical and psychological preparation are considered the most important aspects. Virtual reality is widely used. Physical training is relevant in countries where curling is actively developing. Excerpts from the most interesting materials on the studied topics are given.

Keywords: curling, training methods, literature, analysis

ВВЕДЕНИЕ

Анализ научной и научно-методической литературы по керлингу показал, что по тематике исследований, лидирующие места занимают работы, посвященные различным аспектам тренировочного процесса. Поскольку проблемы тренировки наиболее интересны для стран, в которых керлинг активно развивается, данная тема актуальна для России.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Нами производился поиск и отбор статей по методикам тренировки в керлинге. Область поиска – Google Scholar и специализированные сайты научной литературы. Временной диапазон поиска сперва был установлен с 2019 по 2023 г, однако вследствие недостатка материала мы вынуждены были использовать и более ранние публикации. Отбирались статьи, рефераты статей, книги и главы из книг, диссертации, Интернет-публикации и прочие материалы научного и научно-методического характера по различным аспектам тренировочного процесса в керлинге.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Основную массу публикаций, посвящённых тренировочному процессу в керлинге, составляют исследования по психологической подготовке и использованию средств виртуальной реальности. Физическая подготовка наиболее активно изучается в странах, где керлинг ещё развивается. В странах лидерах основное внимание уделяется технической и психологической подготовке. Наиболее важной считается технико-тактическая подготовка поскольку керлинг называют «спортом точности».

В работе канадского ученого [1] изучена карьера олимпийских чемпионов и чемпионов мира по керлингу среди мужчин. Исследованы затраты времени на различные аспекты тренировок – технический, тактический, физический и психический, а также на соревновательную деятельность, в разные периоды карьеры, до элитного уровня (первого чемпионского титула) и далее. Спортсмены занимались керлингом до достижения элитного статуса в среднем 14,0 лет и 8260 часов (по 590 часов в год). За период совершенствования мастерства стаж занятий составил в среднем 10,8 лет и 11 056,2 часов (1023,7 часов в год). При этом затраты на техническую подготовку в последующих периодах возрастали. Однако нет никакой закономерности в годовых временных затратах керлингистов на техническую подготовку до и после достижения элитного уровня в спорте. Различия между

спортсменами становились меньше по мере развития их карьеры. Физический компонент развивали в существенно меньшей степени. Типичные временные затраты спортсменов на физическую подготовку сильно различались. В противоположность этому, типичные затраты времени на психологическую подготовку изначально близки и существенно выросли после того, как спортсмены достигли элитного уровня.

Целью исследования турецких ученых [2] является изучение влияния кинетических упражнений (life kinetic) на результаты спортсменов, занимающихся керлингом на полу. Всего в исследовании приняли участие 40 женщин-добровольцев, 20 в экспериментальной группе и 20 в контрольной группе, проживающих в городском центре Газиантеп, в возрасте от 14 до 16 лет и занимающихся керлингом на полу. Кинетические упражнения применялись в экспериментальной группе в течение 8 недель вместе с тренировками по керлингу на полу. С другой стороны, в контрольной группе применялись только тренировки по керлингу на полу. Данные анализировали в пакетной программе SPSS. Анализ нормальности полученных данных проводился с помощью критерия Шапиро-Уилка. Парный выборочный Т-тест использовали для сравнения нормально распределенных данных внутри групп. В конце исследования были обнаружены статистически значимые различия при сравнении дотестовых и посттестовых значений экспериментальной группы. Достоверной разницы при сравнении значений до и после теста в контрольной группе обнаружено не было. В результате можно сказать, что кинетические упражнения оказывают положительное влияние на быстрое принятие решений людьми, а также на спортивные результаты в зависимости от этого решения.

Уровень компонентов подготовленности изменяется при длительных периодах обучения, начиная с уровня юниоров до уровня высоких достижений в соответствии со способностями обучаемых. Поэтому важно развивать некоторые компоненты физической подготовки для юношеского возраста: 14–16 лет, чтобы правильно соответствовать требованиям качества спортивной деятельности. Проблема исследования иракских ученых [3] заключается в том, что при проведении тренировочного процесса наблюдается колебание в выполнении упражнений, несмотря на таланты и отбор по специальным испытаниям. Поэтому исследователи решили посвятить специальное исследование использованию специальных высокоинтенсивных тренировок с разными методами (максимально стационарными и керлинг). Исследование направлено на подготовку тренировки или определение влияния этой тренировки на некоторые компоненты физической подготовки, а также на определение предпочтительности воздействия высокоинтенсивных тренировок с использованием методов (максимального стационарного и керлинга) для юниоров в возрасте 14–16 лет. Оба исследователя использовали эмпирический метод при решении исследовательской задачи. Выборка была отобрана целенаправленно и случайным образом разделена на две группы: первая группа (5 спортсменов) и вторая группа (5 спортсменов), а также показатели однородности и асимметрии в переменных исследования. Исследование пришло к выводу, что высокоинтенсивные тренировки с использованием (максимальных и стационарных) методов оказывают большее влияние, чем метод обучения керлингу, за исключением некоторых переменных, таких как взрывная сила рук, скоростная сила для правой и левой ног. Оба исследователя рекомендовали необходимость использования специальной высокоинтенсивной тренировки (максимальной и стационарной) методики при подготовке компонентов физической подготовки юниоров 14–16 лет и проводили дальнейшие исследования на других выборках спортивных мероприятий и занятий для различных возрастных категорий (физических и психологических).

Причины беспокойства спортсменов по керлингу в основном связаны с неуверенностью в собственных силах. По ходу игры спортсмены боятся своей плохой работы, тревожат своих товарищей по команде и доводят до проигрыша, а потом их критикуют и критикуют зрители, тренеры и товарищи по команде. Кроме того, тревожность перед соревнованиями также связана с психологическими качествами спортсменов и

соревновательным опытом. Керлингисты с сильными психологическими качествами и большим соревновательным опытом имеют меньшую вероятность и степень психологической тревожности во время соревнований. Напротив, у керлингистов с плохой психологической подготовкой и меньшим соревновательным опытом выше вероятность и степень психологической тревожности во время соревнований. Умеренное беспокойство помогает спортсменам-керлингистам сконцентрироваться и лучше завершить соревнования. Однако чрезмерная тревожность заставит спортсменов слишком нервничать и, таким образом, сыграет ненормальную роль, неблагоприятную для проведения соревнований. Китайские ученые [4] изучали возможность использования физической подготовки для повышения силы спортсменов и уверенности в себе, а следовательно снижения уровня тревожности перед соревнованиями. Объектом исследования были выбраны 20 спортсменов, занимающихся керлингом. Испытуемые были случайным образом разделены на экспериментальную и контрольную группы с помощью таблицы случайных чисел, по 10 человек в каждой группе. В экспериментальной группе использовали метод физической подготовки, основанный на когнитивной психологии, чтобы уменьшить волнение перед соревнованиями. Керлингисты в контрольной группе использовали традиционные методы снижения беспокойства и тревожности. Для оценки уровня тревожности двух групп спортсменов по керлингу до и после эксперимента были использованы Шкала самооценки тревоги (SAS) и Китайская шкала воспринимаемого стресса (китайская версия) (CPSS). Перед экспериментом уровень тревожности у двух групп спортсменов по керлингу был близким, и не было существенной разницы. После эксперимента уровень тревожности керлингистов в экспериментальной группе значительно снизился по сравнению с уровнем до эксперимента, в то время как уровень тревожности керлингистов в контрольной группе существенно не изменился по сравнению с уровнем до эксперимента. Кроме того, уровень тревожности у спортсменов по керлингу в экспериментальной группе после эксперимента был значительно ниже, чем в контрольной группе.

Глобальная практика и обучение в области психологии прикладного спорта, физических упражнений и результативности предлагает анализ конкретных случаев в качестве средства для решения проблем и получения опыта в области психологии спорта, физических упражнений и результативности (SEPP), а также надзор / обучение людей, чтобы они стали профессионалами в своей области. Книга канадских ученых [5] содержит обсуждение примеров из реальной жизни, в которых освещаются различные аспекты профессиональной практики, а также надзора и обучения. В главе 9 описывается использование тренировок по принятию и ответственности в командных видах спорта в преддверии, во время и после Олимпийских Зимних игр 2014 г. Целью работы была подготовка сборной команды Дании по керлингу к Олимпийским Зимним играм 2014 года. Работа команды с консультантом по спортивной психологии началась за 2 года до Игр, продолжалась в течение всех выступлений (консультант участвовал в них) и закончилась через месяц после окончания ЗОИ. Работа велась как с мужской, так и с женской командами. Результатом было успешное выступление обеих команд.

Равновесие, сила и выносливость – это 3 основных физических качества, которые требуется тренировать, чтобы улучшить результативность в керлинге. Аэробная подготовка и интервальные тренировки также способствуют восстановлению после утомления при выполнении высокоинтенсивных свипинговых движений. Включение упражнений на эти качества в керлинг-ориентированную программу тренировок может способствовать поддержанию необходимой точности для успешных выступлений в одиночных и множественных матчах. В работе канадских исследователей [6] описаны силовые тренировки Олимпийской сборной Канады по керлингу перед ЗОИ 2010 года. Исходя из физиологического обоснования, программа тренировок по керлингу в первую очередь направлена на улучшение баланса, выносливости и силы туловища с меньшим упором на силу всего тела. Хотя упражнения на равновесие выполнялись каждый день, во многих случаях

упражнения на силу и выносливость также сочетались с упражнениями в нестабильных условиях для дальнейшего улучшения баланса. Поскольку неустойчивость тела снижает развиваемую силу, влияющую на потенциальную перегрузку мышц, упражнения с отягощениями выполнялись на устойчивых и неустойчивых основаниях. Применялись как общесиловые упражнения, так и упражнения, специфичные для керлинга. Кроме того в программу входили: аэробная тренировка – базовая (непрерывная работа в течение как минимум 20 минут) и интервальная (30-секундные интервалы интенсивной аэробной работы на 75–80% максимального усилия с перерывами по 1 минуте, постепенно уменьшаемыми до 30 секунд), а также тренировка равновесия – по 2 подхода каждого упражнения по 30 секунд на нестабильной поверхности: мяче, доске или диске, постепенно переходя от широкой стойки на обеих ногах к более узкой и далее к стойке на 1 ноге; тренировка на гибкость после каждой тренировки разгибателей бедра, сгибателей бедра/квадрицепсов, подколенных сухожилий и нижней части спины. В результате команда Канады заняла 1 место в медальном зачете, мужская сборная получила золото, женская – серебро.

Целью исследования турецких ученых [7] является изучение влияния тренировочных программ на основе изображений виртуальной реальности (VRBI) на выполнение бросков (выстрелов) и навыки воображения спортсменов, а также сравнение с тренировкой визуально-моторного поведения и видеомоделированием (VMBR+VM). Контингент составляли спортсмены, занимающиеся целевыми видами спорта (где цель поражается каким-либо снарядом): керлингом (n=14), боулингом (n=13) и стрельбой из лука (n=7). Все участники были случайным образом распределены в группы VMBR+VM (n=11), VRBI (n=12) и контрольную (n=11). Количественными данными исследования были: еженедельные оценки эффективности бросков или выстрелов спортсменов и данные, полученные из «Пересмотренного опросника по воображению движения». Качественные данные были получены из полуструктурированных интервью, разработанных исследователями и экспертами в данной области (тренерами, психологами). Выявлены статистически значимые различия между группами в показателях выполнения броска (выстрела) и образных навыков. Спортсмены, тренирующиеся с VRBI, продемонстрировали большее улучшение в течение 4-недельного периода, чем спортсмены в группе VMBR+VM, как с точки зрения производительности броска или выстрела, так и с точки зрения навыков воображения. Кроме того, группа VRBI адаптировалась к обучению технике броска раньше, чем группа VMBR+VM. В результате они показали более быстрое развитие результативности. Можно сделать вывод, что программа VRBI более эффективна с точки зрения повышения результативности броска (выстрела) в целевых видах и навыков визуализации, чем VMBR+VM, которая является наиболее используемой моделью обучения визуализации.

В керлинге стратегия и тактика управления игрой – наиболее важные элементы спортивных результатов игроков. Игроки с хорошими показателями должны уметь быстро оценивать ситуацию и применять подходящие навыки в конкретных случаях, то есть обучение различным стратегиям и навыкам весьма актуально. Корейские ученые [8] проанализировали характеристики керлинга и разработали симулятор керлинга, который можно использовать в качестве тренировочного инструмента для повышения производительности в реальных играх. В работе также обсуждается процесс разработки моделирования игры в керлинг. Когда моделирование керлинга, основанное на физическом движении, максимально приближено к реальной игре, оно может помочь игроку повысить производительность за счет визуального обучения в различных обстоятельствах и без ограничения тренировочного пространства. Кроме того, визуализация с помощью 3D-анимации может помочь игрокам понять ситуацию интуитивно. Модель керлинга реализовано в виде программы, которая может работать на планшете (смартфоне), что делает ее доступной для использования где угодно.

Психологическая тренировка предназначена для повышения способности спортсменов к решению спортивных задач. Цель исследования швейцарских ученых [9] состояла в

том, чтобы изучить дифференциальные и общие эффекты тренировки психологических навыков и тренировки внимательности на психологические переменные, имеющие отношение к спортивным результатам (например, управление эмоциями или контроль внимания). Авторы предположили, что каждый подход имеет свои сильные стороны (например, осознанность по-разному влияет на принятие эмоций), но для некоторых целей (например, контроль внимания) обе формы обучения должны быть одинаково успешными (т. е. общие эффекты). 95 спортсменов (средний возраст = 24,43±5,15; 49% женщины) были случайным образом разделены на три группы: занятия по тренировке психологических навыков (PST), занятия по тренировке внимательности (MT) и контрольная группа (WL). Участники заполнили анкеты до и после тренинга (претест и посттест). Оценивали внимательность, использование умственных стратегий, управление эмоциями, внимание на тренировках и соревнованиях, а также умение справляться с неудачами. Каждая из двух программ занятий включала четыре 90-минутных групповых семинара, которые проводились в течение 4 недель. Оба метода прошли проверку на манипулирование, то есть PST привело к использованию большего количества умственных стратегий, а MT привела к увеличению двух из трех аспектов внимательности по сравнению с WL. По сравнению с WL оба вмешательства в равной степени улучшили способность не позволять эмоциям мешать результату и контролировать внимание на тренировках и соревнованиях. В меньшей степени оба вмешательства продемонстрировали общие улучшения в преодолении неудач, на что указывает большая ориентация на действие. Выявлено различное влияние MT на снижение эмпирического избегания: MT уменьшилось по сравнению с WL и PST, тогда как PST не отличался от WL.

ВЫВОДЫ

Соотношение различных направлений в исследовании тренировочного процесса спортсменов-керлингистов зависит от уровня развития данной дисциплины. Так, интерес к физической подготовке в основном сохраняется у специалистов в тех странах, где керлинг пока только развивается. У стран-лидеров уже имеются развитые методы подготовки спортсменов, поэтому работы в данном направлении немногочисленны и касаются в основном инновационных методик. Большей частью рассматривается интегральная подготовка спортсменов, включающая различные компоненты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Krepps R.E. The Attainment and Refinement of Elite-Level Curling Expertise: Similarities and Differences Among Olympic and World Champions: A thesis submitted in partial fulfillment for the degree of Master of Arts, Faculty of Physical Education and Recreation / R.E. Krepps. – University of Alberta, 2016. – 306 p
2. Investigation of the Effect of Life Kinetic Exercises on Shooting Performance in Women Doing Floor Curling / Y. Gür, S. Taskin, E. Sahin, C. Taskin // Journal of Educational Issues. – 2022. – Vol. 8, No. 1. – P. 672–679.
3. Ahmed F.A. The effect of using special high intensity training (maximum stationary and curling) on some fitness components for (14–16) year old juniors / F.A. Ahmed, A.H. Yas / The Swedish Journal of Scientific Research. – 2016. – Vol. 3, Issue 4. – P. 26–31
4. Jiang X. Research on the effect of curling physical fitness training on alleviating competition psychological anxiety / X. Jiang, X. Qu // Psychiatria Danubina. – 2022. – Vol. 34, Suppl. 4. – P. 29–877.
5. Cremades J.G. Global Practices and Training in Applied Sport, Exercise, and Performance Psychology: A Case Study Approach / J.G. Cremades, L.S. Tashman. – Psychology Press, 2016. – 462 p.
6. Behm D.G. Periodized Training Program of the Canadian Olympic Curling Team / D.G. Behm // Strength and Conditioning Journal. – 2007. – Vol. 29, No. 3. – P. 24–31
7. Heo M.-H., Kim D. The development of a curling simulation for performance improvement based on a physics engine / M.-H Heo., D. Kim // Procedia Engineering. – 2013. – No. 60. – P. 385–390.
8. Bedir D. The Effect of Virtual Reality Technology on the Imagery Skills and Performance of Target-Based Sports Athletes / D. Bedir, S.E. Erhan // Front. Psychol. – 2021. – Vol. 11. – Article 2073. –

URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02073> (дата обращения: 30.02.2023).

9. Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance relevant psychological factors in sport: a randomized controlled trial / P. Röhlin, S. Horvath, S. Trösch, M.G. Holtforth, D. Birrer // BMC Psychology. – 2020. – No. 8. – Article 80. – URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00449-7> (дата обращения: 30.02.2023).

REFERENCES

1. Krepps, R.E. (2016), The Attainment and Refinement of Elite-Level Curling Expertise: Similarities and Differences Among Olympic and World Champions: A thesis submitted in partial fulfillment for the degree of Master of Arts, Faculty of Physical Education and Recreation. University of Alberta.
2. Gür, Y., Taskin, S., Sahin, E. and Taskin, C. (2022), “Investigation of the Effect of Life Kinetic Exercises on Shooting Performance in Women Doing Floor Curling”, Journal of Educational Issues, Vol. 8. No. 1, pp. 672–679.
3. Ahmed, F.A. and Yas, A.H. (2016), “The effect of using special high intensity training (maximum stationary 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
4. Jiang, X. and Qu, X. (2022), “Research on the effect of curling physical fitness training on alleviating competition psychological anxiety”, Psychiatria Danubina, Vol. 34, Suppl. 4, pp. 29–877.
5. Cremades, J.G. and Tashman, L.S. (2016), Global Practices and Training in Applied Sport, Exercise, and Performance Psychology: A Case Study Approach, Psychology Press.
6. Behm, D.G. (2007), “Periodized Training Program of the Canadian Olympic Curling Team”, Strength and Conditioning Journal, Vol. 29, No. 3, pp.24–31
7. Heo, M.-H. and Kim, D. (2013), “The development of a curling simulation for performance improvement based on a physics engine”, Procedia Engineering, No. 60, pp. 385–390.
8. Bedir, D. and Erhan, S.E. (2020), “The Effect of Virtual Reality Technology on the Imagery Skills and Performance of Target-Based Sports Athletes”, Front. Psychol, Vol. 11, Art. 2073, available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02073> (accessed 30 February 2023).
9. Röhlin, P., Horvath, S., Trösch, S., Holtforth, M.G. and Birrer, D. (2020), “Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance relevant psychological factors in sport: a randomized controlled trial”, BMC Psychology, No. 8, Art. 80, available at: <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00449-7> (accessed 30 February 2023).

Контактная информация: aranson@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.08.2023

УДК 796.412.2

НЕКОТОРЫЕ ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Юлия Александровна Архипова, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург; Татьяна Евгеньевна Веселкина, кандидат педагогических наук, Елена Валентиновна Радовицкая, кандидат педагогических наук, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург; Леонид Александрович Онуцин, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматривается вопрос специфики спортивного травматизма в художественной гимнастике. Выявляются причины и провоцирующие факторы возникновения травм в виде спорта. Обсуждается, что пути решения проблемы должны проходить через оптимизацию спортивной подготовки гимнасток – грамотную оценку соответствия уровня физической, технической подготовленности гимнастки заявленным элементам в композиции, а также, возможно, через пересмотр стоимости травмоопасных элементов в Правилах соревнований по художественной гимнастике.