DOI: 10.17117/na.2016.12.03.177

<http://ucom.ru/doc/na.2016.12.03.177.pdf>

Поступила (Received): 28.12.2016

Тавыриков Е.Е. Методика оценки эффективности занятий по общефизической подготовке спортсменов этапа начальной подготовки в кёрлинге

Tavyrikov E.E.

The methods of evaluating the effectiveness of training for physical preparation of sportsmen of initial training in curling

Кёрлинг – один из старейших видов спорта на планете. При наличии существенного интереса в разных странах к развитию нового олимпийского вида – кёрлинга, в России только приступают к изучению закономерностей процесса освоения данного вида спорта. До настоящего времени кёрлинг остается слабо недостаточно разработанным видом спортивной деятельности с точки зрения организационно-методических основ теории и методики спортивной тренировки

Ключевые слова: спорт, тренировка, кёрлинг

Curling is one of the oldest sports on the planet. If there is substantial interest in different countries to the development of a new Olympic – Curling in Russia is only beginning to study the regularities of the process of development of the sport. To date, the Curling remains poorly poorly designed type of sporting activities from the point of view of organizational-methodological foundations of theory and methodology of sports training

Key words: sport, training, curling

Тавыриков Евгений Евгеньевич

Аспирант

Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.
Лесгафта

г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35

Tavyrikov Evgeny Evgenievich

Graduate

National state university of physical culture, sport
and health named P.F. Lesgaft

Saint-Petersburg, Dekabristov st., 35

Введение

Исследователями выявлены спортивно важные качества керлингистов, определяющие уровень владения броском спортивного снаряда (камня для игры в керлинг), влияющим на точность его реализации в соревновательных условиях и эффективность командных взаимодействий. Значимой составляющей подготовленности керлингистов является уровень развития у них ряда специальных физических качеств: координационных способностей, скоростно-силовых качеств, общей (функциональной) выносливости в сочетании с координационной и силовой выносливостью, быстроты движений (в аспекте частоты движений) [2].

Гипотеза

Гипотезой исследования будет являться предположение, что разработка и внедрение комплекса занятий по общей физической подготовке на этапе начальной специализации будет способствовать более эффективному освоению технических приемов игры в кёрлинг, содействовать улучшению результативности соревновательной деятельности детей 13-14 лет.

Взаимосвязь технической и физической подготовки в кёрлинге

Технические приемы	Физические качества
Выезд из колодок без камня и щетки.	Координационные способности
Выезд из колодок без камня («щетка» перед собой на льду) с небольшой опорой на щетку.	Координационные способности
Выезд из колодок без камня («щетка» перед собой на льду) без опоры на щетку.	Координационные способности
Выезд из колодок без камня («щетка» с боку) без опоры на щетку.	Координационные способности
Выезд из колодок без камня с сохранением заданного направления.	Координационные способности
Умение проехать в «воротики».	Координационные способности, ловкость
Выезд из колодок без камня с увеличением длинны скольжения.	Координационные способности, скоростно-силовые способности
Выполнение выезда с камнем в руке без опоры на камень.	Координационные способности, скоростно-силовые способности
Выпуск камня без изменения направления его движения.	Координационные способности, скоростно-силовые способности, ловкость.
Выполнение выпуска камня с заданным вращением.	Координационные способности, скоростно-силовые способности, ловкость
Изучение перемещения по льду правым и левым боком вперед, скольжение на одной ноге.	Координационные способности
Выполнение технических заданий на площадке («тейк», «дро», «гارد»).	Координационные способности, скоростно-силовые способности, ловкость

Научно-организованные и методически грамотно построенные занятия приведут к укреплению здоровья и правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию двигательных способностей игроков. При обучении основам техники физических упражнений и техники бега игры в кёрлинг определяется степень пригодности к избранному виду спорта и перспективы роста в данном виде спорта. В соответствии с этими задачами определяется стратегия подготовки при разработке документов планирования.

Планирование

Планирование тренировки юных игроков в кёрлинг осуществляется с учетом следующих методических положений:

1. Традиции периодизации подготовки юных спортсменов.

2. Правильная постановка задач в годичном цикле и многолетнем плане.
3. Соответствие основных средств и методов подготовки задачам текущего года.
4. Динамика физической и функциональной подготовленности.
5. Принципы распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Реализация

Для реализации поставленной нами цели исследования были поставлены следующие рабочие задачи:

1. Выявить исходный уровень технической и физической подготовленности у спортсменов экспериментальной и контрольной групп.
2. Разработать экспериментальную программу и методику отбора средств, повышающих эффективность физической подготовки юных керлингистов 13-14 лет с учетом условий учебно-тренировочного процесса в ГБУ "Спортивная школа №10" Москомспорта, г. Москва, г. Зеленоград.
3. Экспериментально проверить ее эффективность.

Список используемых источников:

1. Кожемякин К.А. Особенности занятий кёрлингом молодежи 17-25 лет. СПб., 2008. С. 50-51.
2. Андрианова О.А. Техничко-тактическая подготовка керлингистов с учетом сенсомоторных и перцептивных характеристик // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 9 (43). С. 11-15.

© 2016, Тавыриков Е.Е.

Методика оценки эффективности занятий по общефизической подготовке спортсменов этапа начальной подготовки в кёрлинге

© 2016, Tavyrikov E.E.

The methods of evaluating the effectiveness of training for physical preparation of sportsmen of initial training in curling