

УДК 796.9
МРНТИ 77.29.99

**УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ – КЁРЛИНГИСТОВ КОМАНДЫ «СЕВЕР»**

Зернов Д.Ю.¹, Семенов С.П.¹, Жежеря Р.В.¹

¹СКГУ им. М. Козыбаева, Петропавловск, Казахстан

«СЕВЕР» КОМАНДАСЫНЫҢ КЕРЛИНГШІ – СПОРТШЫЛАРЫН

ДАЯРЛАУДАҒЫ ОҚУ – ЖАТТЫҒУ ҮРДСІ

Д.Ю. Зернов¹, С.П. Семенов¹, Р.В. Жежеря¹

¹М. Қозыбаев атындағы СҚМУ, Петропавл, Қазақстан

**TRAINING PROCESS OF PREPARATION OF KERLINIST SPORTSMEN
TEAMS «NORTH»**

D. Zernov¹, S. Semenov¹, R. Zhezherya¹

¹NKSU named after M. Kozybaev, Petropavlovsk, Kazakhstan

Аннотация

В данной статье рассматривается учебно – тренировочный процесс подготовки спортсменов занимающихся керлингом на примере команды «Север». В кёрлинге, в отличие от других спортивных игр, отсутствуют какие – либо специальные технические приемы или тактические взаимодействия игроков, направленные на овладение предметом игры (например, мячом в футболе или баскетболе), создание помехи для его движения (постановка блока в волейболе), или связанные с воздействием на игрока соперника (силовой прием в хоккее). Одновременно с этим, нельзя обнаружить и специальные технико – тактические действия, направленные на преодоление сопротивления соперника с целью получения зачетных очков. В этой спортивной игре реализация тактической задачи как по завоеванию очков, так и по противодействию попытке соперника получить данные очки достигается посредством стандартного розыгрыша со строгой регламентацией функций и последовательности действий игроков.

Таким образом, признак тактической направленности при стандартно выполняемом розыгрыше камня является определяющим для разделения командных тактических действий в кёрлинге на действия с атакующей направленностью и действия с защитной направленностью. При этом под действиями с атакующей направленностью понимают действия команды, нацеленные на выигрыш энда (как самостоятельной части игры) и на получение наибольшего количества очков по его результатам.

Ключевые слова: учебный процесс учащихся, педагогический эксперимент, статистические методы обработки информации, физическая и технико–тактическая подготовка керлеров, научно – методическая литература.

Аңдатпа

Мақалада «Север» командасының негізінде керлингпен айналысатын спортшылардың оқу – жаттығу даярлығы қарастырылған. Керлингтің, басқа спорттық ойындардан айырмашылығы арнайы техникалық тәсілдердің немесе ойыншылардың тактикалық өзара қатынастары, ойын құралына бағытталу (мысалы; баскетбол мен воейболдағы доппен), оның қозғалысына кедергі болу, қарсы ойыншыға кедергі (хоккейдағы күштік әдіс) болмауымен ерекшеленеді. Бір мезетте, ұпай алу мақсатында арнайы технико – тактикалық іс – әрекеттерді, ойыншыға қарсылық көрсетуді аңғаруға мүмкін емес. Бұл спорттық ойында ұпай жинау үшін тактикалық міндеттерді шындау, қатаң ойын іс – әрекеттерін бірізділікпен орындау қажет.

Қорғаныс бағытындағы командалық тактикалық іс – әрекеттерді ажырату үшін ойын барысындағы тас, тактикалық бағыттың белгісі болып есептеледі. Қарсы бағыттағы іс – әрекеттер команда іс – әрекеттеріне қарап, ұту эндға бағыттылады және нәтиже барысында көп ұпай алады.

Түйінді сөздер: білім алушылардың оқу үрдісі, педагогикалық эксперимент, ақпаратты статистикалық әдіспен талдау, керлергішілердің техника – тактикалық және физикалық даярлықтары, ғылыми – әдістемелік әдебиеттер.

Abstract

This article discusses the training process for training athletes involved in curling on the example of the North team. In curling, unlike other sports games, there are no special techniques or tactical player interactions aimed at mastering the object of the game (for example, a ball in football or basketball), creating an obstacle to its movement (staging a block in volleyball), or associated with the impact on the opponent player (power reception in hockey). At the same time, it is not possible to detect special technical and tactical actions aimed at overcoming the resistance of an opponent in order to obtain credit points. In this sports game, the implementation of a tactical task, both in winning points and countering an opponent's attempt to obtain these points, is achieved through a standard draw with strict regulation of the functions and sequence of players' actions.

Thus, the sign of a tactical orientation with the standard stone drawing is crucial for dividing command tactical actions in curling into actions with an attacking direction and actions with a defensive orientation. At the same time, actions with an attacking direction are understood to mean actions of a team aimed at winning the end (as an independent part of the game) and at obtaining the highest number of points by its results.

Key words: the educational process of students, pedagogical experiment, statistical methods of information processing, physical and technical–tactical training of curlers, scientific and methodical literature.

Введение

В кёрлинге, в отличие от других спортивных игр, отсутствуют какие–либо специальные технические приемы или тактические взаимодействия игроков, направленные на овладение предметом игры (например, мячом в футболе или баскетболе), создание помехи для его движения (постановка блока в волейболе), или связанные с воздействием на игрока соперника (силовой прием в хоккее). Одновременно с этим, нельзя обнаружить и специальные технико – тактические действия, направленные на преодоление сопротивления соперника с целью получения зачетных очков. В этой спортивной игре реализация тактической задачи как по завоеванию очков, так и по противодействию попытке соперника получить данные очки достигается посредством стандартного розыгрыша со строгой регламентацией функций и последовательности действий игроков. При этом розыгрыш выполняется командами поочередно [1].

Таким образом, признак тактической направленности при стандартно выполняемом розыгрыше камня является определяющим для разделения командных тактических действий в кёрлинге на действия с атакующей направленностью и действия с защитной направленностью. При этом под действиями с атакующей направленностью понимают действия команды, нацеленные на выигрыш энда (как самостоятельной части игры) и на получение наибольшего количества очков по его результатам. В свою очередь действия с защитной направленностью – это действия, позволяющие максимально уменьшить возможность выигрыша энда соперником или получения им значительного преимущества в очках при победе в энде [2].

Предмет исследования – физическая и технико – тактическая подготовка керлеров.

Цель – разработать методику, позволяющую более эффективно подойти к реализации готовности команды к главному старту сезона.

Задачи:

1. Проанализировать научно – методическую литературу по данной проблеме.

2. Исследовать уровень физической и технико – тактической подготовки керлеров.

3. Проанализировать динамику изменения уровня развития физических качеств.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовались следующие *методы*:

– на этапе теоретического исследования применялся анализ психолого – педагогической литературы по проблеме исследования, проводилось изучение документов, регламентирующих содержание и организацию образовательного процесса в ШВСМ, обработка результатов поиска в информационно – поисковых системах с целью определения ведущих понятий;

– на этапе опытно – экспериментальной работы использовались наблюдение за учебным процессом учащихся, педагогический эксперимент, статистические методы обработки информации.

Гипотеза: Предполагается, что упражнения технико–тактической направленности, применяемые непрерывным методом, позволят достоверно повысить специальные технические качества у керлеров 17 – 20 лет.

Новизна исследования: Впервые изучен состав спортивно важных качеств керлеров, раскрыт характер их влияния на овладение различными компонентами техники броска керлингового камня, на индивидуальные и командные спортивные результаты в керлинге.

Теоретическая значимость: На основе проведенного исследования разработаны средства, направленные на повышения точности броска у спортсменов керлеров 17 – 20 лет.

Практическая значимость: Разработанная технология позволяет добиться существенного повышения эффективности технико – тактической подготовки керлеров на этапе начальной спортивной специализации, что проявляется в повышении уровня владения спортсменами технико – тактическими действиями и, как результат, в улучшении их соревновательной деятельности. Материалы данного исследования будут способствовать повышению точности броска, а значит и успешному выступлению на соревнованиях.

База исследования. Крытый ледовый комплекс ТОО «Основание» ген. директор Тимофеев С.П., ШВСМ г. Петропавловска, Северо – Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева.

Целью констатирующего этапа: стало изучение процесса организации учебно – тренировочного процесса в годичном цикле в керлинге.

Задачи констатирующего эксперимента:

1. Проанализировать план работы тренеров в несколько групп.
2. Изучить организацию тренировочного процесса в керлинге.
3. Определить две группы спортсменов (контрольная и экспериментальная).
4. Подобрать методику для обследования уровня технико–тактического мастерства у спортсменов в керлинге.

Обобщая данные исследования при проведении констатирующего этапа опытно–экспериментальной работы можно сделать следующий вывод: спортсмены экспериментальной и контрольной групп имеют низкий уровень физических и технических качеств.

Формирующий этап проводился с ноября 2017 по апрель 2018 года.

Цель работы на данном этапе – совершенствование физических качеств керлеров.

Нами была поставлена следующая задача: подобрать и разработать планы конспекты, направленных на формирование технико – тактических качеств керлеров.

Исследование проводилось на базе ШВСМ г. Петропавловска в период с сентября 2017 года по апрель 2018 года. В исследовании участвовала группы керлеров второго года обучения в количестве 10 человек в опытной группе и 10 – в контрольной (юниоры), в возрасте 17 – 20 лет.

При проведении констатирующего эксперимента все спортсмены находились в одинаковых условиях, так как ШВСМ работают по одной и той же программе. Группы однородны по составу и уровню развития спортсменов.

Комплексный подход к контролю технической подготовленности позволяет оценить:

- уровень технической подготовленности в условиях педагогического тестирования;
- количество и качество выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности;
- техническое мастерство с помощью экспертных оценок специалистов.

В практике подготовки применяется группа специальных тестов, оценивающих в той или иной степени способность керлеров к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровень технического мастерства на данный период контроля.

Сравнение показателей физической подготовленности опытной и контрольной групп до эксперимента представлено в Таблице 1.

Таблица 1 Сравнение показателей физической подготовленности опытной и контрольной групп до эксперимента

Вид теста Группы	Подтягивание на перекладине (раз)	Постановка камня в 4–футовую зону.(%)	Непрерывный свип на месте на макс. время (мин)	Прыжок в длину (см)	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Вертикальный прыжок вверх (см)	Бег 30 метров сходу (сек.)
Опытная группа	13	52	3,6	227	7,4	35	4,2
Контрольная группа	12	50	3,5	220	7,6	34	4,4

Так постановка камня в 4 – футовую зону составила в среднем 52 %, непрерывный свип на месте на максимальное время только 3,6 минут. Подтягивание на перекладине в среднем 13 раз, вертикальный прыжок вверх 35 см, бег 30 метров сходу 4,2 секунды.

Цель формирующего этапа: подобрать, разработать и реализовать в экспериментальной группе задания, способствующие развитию скоростных качеств керлеров.

Задачи формирующего этапа эксперимента:

- подобрать и разработать комплекс упражнений, способствующих развитию скоростных качеств керлеров на тренировочных занятиях;

– апробировать разработанный комплекс заданий на юниорах 17 – 20 лет возраста экспериментальной группы.

На формирующем этапе эксперимента нами были составлены планы – конспекты (комплекс упражнений) по совершенствованию скоростных качеств у керлеров.

В качестве тренировочных средств, применяемых для развития координационных способностей у керлеров, целесообразно использовать следующие упражнения:

- произвольное скольжение по льду в керлинговой обуви, игра в салки;
- скольжение по кругу на скользящей подошве;
- отталкивание из колодки и медленное опускание в положение слайдинга;
- отталкивание из колодки без камня с максимальным усилием;
- отталкивание из колодки (для правильной фиксации туловища) с различным положением рук в замок вперед, за спиной, над головой;
- скольжение в положении слайдинга за партнером, удерживаясь за щетку находящуюся у него в руках;
- перемещение со щеткой за движущимся камнем, щетка должна быть впереди ходу движения, игрок должен видеть движущийся камень, скипа команды и «дом»;
- свипинг (натираание льда щёткой) – отрезки площадки различной длины и с разной интенсивностью (по заданию);
- свипинг в парах и в тройках [3].

В качестве тренировочных средств, применяемых для развития тонкой дифференциации мышечных усилий, точности восприятия временных интервалов и точности выкатывания по заданной линии (направлению), целесообразно использовать следующие упражнения:

– отталкивание и слайдинг до остановки в заданном месте без камня и щетки, – площадка делится на несколько частей, спортсмены должны доезжать до колодок на противоположной стороне игровой площадки. Задания чередуются таким образом что сначала идет более дальнее отталкивание, а затем близкое;

– те же упражнения с выкатыванием по направлениям на щетку тренера (щетка является линией прицеливания), которую ставят на разном удалении. Спортсменки реже ошибаются на «короткую» (стоящую ближе к колодке для отталкивания) щетку, поэтому в начале тренировки нужно давать упражнения на «короткую» щетку;

- те же самые задания выполняются с закрытыми глазами;
- отталкивание по заданию до остановки с камнем, с камнем и щеткой;
- «накатывание» временных отрезков, наиболее часто используемых в игре (2,7 сек., 2,9 сек., 3,2 сек., 3,5 сек., 3,8сек., 4,1сек.) – не обязательно катать все отрезки на каждой тренировке, но обязательно выполнять сначала более быстрый бросок, затем более медленный, например в такой последовательности: 2,7 сек. и 3,5 сек; 2,9 сек. и 3,8 сек; 3,2сек. и 4,1 сек эти отрезки даются в различных вариантах: без камня, с камнем, с камнем и щеткой. Количество повторений зависит от периода подготовки). Контроль за точностью выполнения отрезков осуществляется по секундомеру одним из игроков команды. В соревновательном периоде эти времена включаются в игровые упражнения и выполняются со свипингом. Эти же отрезки по линиям на щетку тренера выполняются с различным вращением (релизом) камня, по часовой и против часовой стрелки;

– группа делится на две команды, у команд камни с ручками различных цветов.

Контрольный этап эксперимента заключался в определении уровней физического и технико – тактического развития, проведенного по тем же методикам, которые использовались в начале опытно экспериментальной работы.

В марте – апреле 2018 г. проводилось повторное тестирование уровня общей, специальной, технико – тактической и физической подготовки спортсменов, результаты которого представлены в Таблице 2.

Таблица 2 Сравнение показателей физической подготовленности опытной группы после эксперимента

Группы \ Вид теста	Подтягивание на перекладине (раз)	Постановка камня в 4-футовую зону.(%)	Непрерывный свип на месте на макс. время (мин)	Прыжок в длину (см)	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Вертикальный прыжок вверх (см)	Бег 30 метров сходу (сек.)
На начало исследования	13	52	3,6	227	7,4	35	4,2
На конец исследования	17	63	4,0	236	7,2	38	3,8

Исходя из Таблицы 3, можно с уверенностью говорить о значительных изменениях показателей опытной группы. Сравнивая показатели физической подготовленности опытной группы на начало и на конец исследования стоит отметить значительный прирост в подтягивании на перекладине, который составил 30 %, это обусловлено тем, что на начало исследования спортсмены находились в неудовлетворительной физической форме, однако на конец исследования благодаря методике, этот результат заметно вырос. Так же стоит отметить значительный прирост постановочного броска камня в 4 – х футовую зону, с 52 % до 63 % и в непрерывном свипе на максимальное время с 3,6 минут до 4 соответственно.

В Таблице 3 наглядно представлено сравнение показателей физической подготовленности опытной и контрольной групп после эксперимента.

Таблица 3 Сравнение показателей физической подготовленности опытной и контрольной групп после эксперимента

№ \ Вид теста	Подтягивание на перекладине (раз)	Постановка камня в 4-футовую зону.(%)	Непрерывный свип на месте на макс. время (мин)	Прыжок в длину (см)	Челночный бег 10x3 (сек.)	Вертикальный прыжок вверх (см)	Бег 30 метров сходу (сек.)
Контрольная	14	57	3,8	230	7,3	36	4,2
Опытная	17	63	4,0	236	7,2	38	3,8

Как видно из Таблицы 3, физическая подготовленность в опытной группе заметно выше чем в контрольной. Так, подтягивание на перекладине увеличилось до 17 и превысило результат контрольной группы на 3 раза. Постановка камня в 4 – х футовую

зону так же превысила результат контрольной группы в 6 %. В непрерывном свипе на максимальное время результат опытной группы превысил результат контрольной на 2 секунды. Прыжок в длину с места у опытной группы – на 6 сантиметров больше. Результаты челночного бега 10х3 у опытной группы на 0,1 выше чем у контрольной группы. Результат по вертикальным прыжкам вверх практически одинаков, так как у опытной группы вертикальный прыжок вверх превысил результат контрольной на 2 сантиметра. Бег на 30 метров сходу у опытной группы на 0,4 секунды лучше чем у контрольной. Это свидетельствует о положительном влиянии эксперимента.

Тем самым мы подтвердили опыт спортивной практики, а также многочисленные данные научных исследований, которые говорят о том, что наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма. Чем шире круг двигательных умений и навыков, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

В ходе нашего исследования было изучено влияние предлагаемой нами методики развития физических качеств на рост показателей подготовленности керлеров.

Установили, что точность движений при броске имеет множество факторов и критерий. Техничко – тактическая подготовка значительно отличается от других игровых видов спорта и является основной частью тренировочного процесса. Важным считается то, что с детского возраста формируются задатки точности, иначе позже появятся ошибки, которые понесут серьезные последствия на этапе высшего спортивного мастерства.

Выяснили, что технико – тактическая подготовка имеет огромное значение для показания успешных результатов в данном виде спорта. Физические и технические особенности, пространственно – временных показателей различны на разных возрастных этапах, что немало важно учитывать при подготовке спортсменов [4].

В теоретической части дипломной работы мы раскрыли особенности средств, методов, задач, способствующих эффективному развитию физической и технико – тактической подготовки керлеров. Так же рассмотрены были этапы и периоды тренировочных занятий.

В практической части нашего исследования вначале было проведено первичное тестирования физической подготовленности керлеров на базе ШВСМ. Далее на протяжении 4 тренировочных месяцев была применена учебно – тренировочная программа для улучшения физических качеств спортсменов и обучения непосредственно самой техники и тактики игры в керлинг.

Заключение

Проанализировав литературные источники, было выявлено, что керлинг – это уникальный вид спорта, развивающий у спортсменов не только физическую, умственную и психологическую подготовку, а так же учит думать и размышлять логически, относится к сопернику с уважением и всегда следовать «духу кёрлинга». Основным критерием достижения успехов в этом виде спорта является точность броска.

Так же определили, что для игры в керлинг все физические качества являются важными. Быстрота и сила нужны для выполнения «свиппинга», выносливость для того, чтобы продержаться на площадке более двух часов при активном свиппинге в течении всей игры. Гибкость нам помогает выполнять все движения эффективнее. На

главное место встает ловкость, так как благодаря ей мы выполняем движения с максимальной точностью, но не следует забывать, что физические качества все связаны друг с другом [5].

02 – 21.07.18 на раскаточном катке Алматы Арена прошел XVI – й чемпионат РК, где сборная Северо – Казахстанской области, в составе: Зернов Д.Ю., Буняшин И.В., Тарбак Д.Д., Зверяченко Т.С., Жежеря Р.В., Гарагуль Д.В. заняла I место.

Что касается дальнейших планов, то мы хотим полноценно развить данный вид спорта в нашем регионе, а так же воспитать и подготовить Олимпийского чемпиона.

Литература:

1. Рудик П.А. Психология спорта / П.А. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 240 с.
2. Платонов К.К. Краткие словарь системы психологических понятий / К.К. Платонов. – М.: Высшая школа, 2010. – 174 с.
3. Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2012. – 270 с.
4. Макаров Ю.М. Концептуальные особенности проблемы формирования интереса к занятиям керлингом / Ю.М. Макаров, К.А. Кожемякин, К.Ю. Задворнов, А.А. Никитин // Научно – теоретический журнал «Ученые записки». 2007. – № 5. – С. 66 – 69.
5. Адамбеков К.И., Хлыстов М.С. Основы физической подготовки. Алматы, 2012. – 111 с.