

Администрация г. Иркутска

комитет по социальной политике и культуре

департамент образования

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Иркутска средняя общеобразовательная школа № 23**

**(МБОУ г. Иркутска СОШ № 23)**

664009, г. Иркутск, улица Советская, 172

тел./факс 54-15-29, е-mail: school23.irc@mail.ru

**ИТОГОВЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

***«Кёрлинг - вид спорта, уникальный во всём»***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выполнил (а):ученик (ца) 9 д классаЯкобчук ГалинаРуководитель:Учитель географии Иванов М.Н. |

Иркутск

2021

Содержание :

1. Вступление

1.1 Цели

1.2 Задачи

1.3 Актуальность

1.4 Гипотеза

2. Теоретическая часть

2.1 Что такое кёрлинг?

2.2 Этимология

2.3 История возникновения

2.4 Камни

2.5 Первые официальные соревнования

2.6 Дисциплины и правила игры

2.7 Кёрлинг в России

2.8 Ледовая поверхность

2. 9 Инвентарь и экипировка спортсмена

3. Практическая часть

3.1 Этика в кёрлинге

3.2 Психологические особенности подготовки кёрлингиста

3.3 Физическая подготовка кёрлингистов

4.Заключение

Список используемой литературы

1

**1. Вступление**

Щетка, камень, дом…

Увидев подобные слова, многие наверняка подумали, что разговор пойдет о домохозяйках или, в крайнем случае, о садовниках. Но нет. Тема - один из экзотических для России зимних видов спорта, популярность которого в последнее время стремительно растет. Имя этому олимпийскому виду спорта - керлинг.

Большинство по-прежнему не знает правил игры и даже не совсем точно представляет себе ее цель, но, по крайней мере, увидев по телевизору картинку спортсменов с большими круглыми камнями и швабрами, спрашивают: "Это, кажется, этот, как его, керлинг...?". Но все же мало кто пытается внимательно следить за ходом игры и уж совсем единицы заинтересовываются этим видом спорта настолько, чтобы начать в него играть самим.

* 1. Цель

выяснить, можно ли заниматься этим видом спорта, не имея специальной подготовки

* 1. Задачи
* узнать, почему керлинг получил такое название
* познакомиться с историей возникновения этого вида спорта, сравнив керлинг прошлого и настоящего
* изучить терминологию и правила игры
* рассмотреть появления кёрлинга именно в России
* выяснить, знания, каких наук необходимы для успешной игры в керлинг
* рассказать, к чему стремятся спортсмены, которые занимаются кёрлингом
* рассказать об интересных фактах, связанных с данным видом спорта
* популяризировать данный вид спорта в школе

2

* 1. Актуальность

Моей работы заключается в том, что кёрлинг является одним из молодых видов спорта на олимпийской арене, далеко не всем знакомый, а многим и непонятный. Во-вторых, я являюсь игроком женской молодёжной сборной Иркутской области по кёрлингу, поэтому эта тема мне довольна близка. Более того, меня привлекла английская терминология.

* 1. Гипотеза

Я полагаю, что кёрлинг – это новый вид спорта, который не требует спортсменов больших эмоциональных и физических затрат, поэтому играть в него могут люди, не имеющие физической подготовки. Тем более в игре не требуются умственные способности.

3

**2. Теоретическая часть**

2.1 Что такое кёрлинг?

На сегодняшний день кёрлинг – это олимпийский зимний вид спорта, командная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочерёдно пускают по льду специальные камни в сторону размеченной на льду мишени «дома».

Цель игры – поразить или вытолкнуть камни соперника из дома, заполнив мишень своими камнями.

2.2 Этимология

Само слово curling стало применяться для названия игры в начале XVII века. Когда появилось в поэме шотландского поэта Генри Адамсона "Музы Треноди". Уже тогда оно означало название игры — одного из любимых хобби шотландцев. Хотя по-английски слово "curling" означает буквально "завиток", оставлять завитки на льду скользящими камнями, специалисты полагают, что игра получила свое имя от шотландского глагола "curr", описывающего низкое рычание или рев. Такой характерный звук получался, когда во время игры гранитный камень, скользя по льду, касался его зазубрин. В Шотландии и в настоящее время в некоторых районах, кёрлинг называют «игрой в ревущие камни».

2.3 История возникновения

В летописях Шотландского города Дарвел упоминается, о том, что ткачи, отдыхали, играя в кёрлинг каменными грузами, используемыми в ткацких станках.

4

Имеются так же и другие подтверждения существования кёрлинга в XVI веке. В шотландском городе Данблейн при осушении пруда на его дне был найден гранитный камень, прекрасно подходящий для игры. На нем было выбито: «Стерлинг 1511».

Холодный климат и несложные правила сделали кёрлинг очень популярным в Шотландии. В XVI - XVIII веках Шотландия вела активную торговлю с европейскими странами, а вместе с переселенцами кёрлинг попал и в новый свет. Особенно широкое распространение в силу климатических причин, он получил в Канаде. Голландия стала второй страной, где так же сильно увлеклись кёрлингом. Подтверждением существования игры служат картины голландского художника Питера Брейгеля датированные серединой XVI века, на которых изображены нидерландские крестьяне, играющие в игру похожую на кёрлинг.

Англичане не преминули «цивилизовать» кёрлинг и в 1738 году создали первый клуб любителей пускания по льду гранитных камней. Свести правила в одно целое первыми догадались именно они. В первой половине XIX века были официально утверждены правила игры в кёрлинг, которые с тех пор почти не изменились.

2.4 Камни

Первые камни для кёрлинга весили всего 2 или 3 кг, а самый большой снаряд за всю историю игры весил 58,5 кг, за что получил название “Юбилейный камень”.

Именно на родине игры в 1838 году был учрежден Королевский каледонский клуб, где стандартизировали размеры и форму камней - диаметр 11,5 дюймов (около 29 см), высота 4,5 дюйма (11,4 см), вес 44 фунта (19,96 кг), до этого времени камни были разновесными и часто имели неправильную форму.

5

Традиционно камни для кёрлинга делали из двух типов гранита. Последний вид добывался на острове Ailsa Craig в Шотландии, однако, вскоре остров объявили заповедником, и добыча гранита была прекращена. С 1992 года компания Canada Curling Stone Co. производит камни для кёрлинга из сырья, которое добывают в Северном Уэльсе.

Зеленый гранит идёт на основу для камня, его состав уникален, если эта порода и начнёт разрушаться, то не расколется, а будет лишь немного слоиться. Гранит "Блю Хоун" из-за водоотталкивающих свойств используется для скользящей поверхности".

На дне камня - впадина, то есть со льдом соприкасается лишь тонкий ободок. Меньше площадь касания - меньше сила трения – значит, скользить будет быстрее и дальше.

Сила удара камня о камень как у 5 килограммовой кувалды, бьющей по наковальне. На Олимпиаде в Сочи снаряды ударились примерно 16000 раз. Ни одна порода не выдержала бы, но камни для кёрлинга из самого прочного гранита на планете.

В России пытались наладить производство камней для керлинга на Урале, даже привезли пробные экземпляры в Москву. Внешне они не отличались от импортных, но через неделю стали шершавыми и перестали катиться. Оказалось, в уральском граните есть вкрапления слюды — камни быстро вытираются. Их приспособили использовать на тренировках, но снаряды приходится постоянно полировать.

Кстати, когда в Россию ввезли первые камни для игры в кёрлинг, таможенники не хотели их пропускать, не понимая, зачем людям несколько десятков гранитных болванок. Чтобы не вдаваться в долгие разъяснения, игроки сказали, что это прессы для заквашивания капусты.

6

2.5 Первые официальные соревнования

Первый турнир по керлингу состоялся в Соединенных Штатах.

В 1966 г сформировалась Международная федерация керлинга. Она находится в Великобритании, и на сегодняшний день в ней состоят 52 национальные ассоциации. Федерация занимается развитием дисциплины, продвижением ее интересов, а также разработкой правил состязаний.

С 1924 по 1992 г на Олимпийских играх проводились показательные состязания по керлингу, а в 1998 г он на постоянной основе был включен в программу Олимпиады.

2.6 Дисциплины и правила игры

Не так давно кёрлинг имел только одну дисциплину (классический кёрлинг). Сейчас же у него уже целый ряд отдельных дисциплин, по которым регулярно проводится большое количество официальных международных соревнований, включающих:

* кёрлинг – олимпийская дисциплина. Составы команды – 5 игроков, включая одного запасного, соревнования проводятся отдельно среди мужчин и женщин
* кёрлинг – смешанные пары («микст-даблз»). Олимпийская дисциплина с 2015 г. , в состав команды входят два спортсмена разного пола
* кёрлинг – смешанный («микст»). Неолимпийская дисциплина, в состав команды входят 4 спортсмена – двое мужчин и двое женщин.
* кёрлинг на колясках – смешанный – паралимпийская дисциплина, в которой в соревнованиях участвуют спортсмены с ограниченными возможностями (спортсмены-колясочники). В составе команды – 4 спортсмена с обязательным участие игроков обоего пола.

7

Правила игры в дисциплинах «классика» и «микст» практически не отличаются. В других дисциплинах «микст-даблз» и «кёрлинг колясочников» правила имеют существенные отличия от классического кёрлинга.

Наряду с указанными дисциплинами в мировом кёрлинге начинают активно развиваться кёрлинг для спортсменов с ограниченными возможностями – с поражением слуховой и зрительной систем. Правила игры для них имеют специфику свою.

В игре участвуют две команды по четыре человека: скип, вице-скип, второй номер и первый. Обычно партия в керлинг длится около двух с половиной часов. Игра состоит из 8 (10) независимых периодов, так называемых эндов (end).

Главный в команде керлеров - это скип, т.е. капитан. Он руководит действиями остальных игроков и в самые сложные моменты игры берет инициативу на себя. В течение одного энда команды по очереди выпускают по восемь камней. При розыгрыше камня игрок отталкивается от стартовой колодки и разгоняет по льду камень. При этом он пытается либо добиться остановки камня в определённом месте, либо выбить из зачётной зоны камни противников, в зависимости от текущей тактической цели. Другие игроки команды могут с помощью специальных щёток тереть лёд перед камнем, тем самым улучшая скольжение камней и задавая им нужную траекторию движения. Такие манипуляции щёткой называются свипованием (англ. sweep мести, подметать).

После того, как разыграны все шестнадцать камней, производится подсчёт очков в энде. Учитываются только те камни, которые находятся внутри дома (если таких не будет, то счет окажется не очень зрелищным - 0-0).

Команда, чей камень оказался ближе всего к центру, считается выигравшей энд. Она получает по одному очку за каждый камень, оказавшийся ближе к центру, чем ближайший к центру камень противника. Общая же статистика игры

8

подсчитывается по окончании всех эндов. Победа присуждается той команде, которая на протяжении партии в сумме набрала больше очков. В случае равенства очков после десяти эндов, назначается дополнительный период, называемый экстра-эндом (extra end), победитель которого и становится победителем матча.

2.7 Кёрлинг в России

В России кёрлинг прижился только с 3-й попытки. Первая попытка была предпринята иностранными дипломатами в 90-х годах XIX века. В Москве и Санкт-Петербурге были основаны кёрлинг клубы, но революция внесла свои коррективы. В 20-х годах XX века энтузиасты попытались возродить этот вид спорта, но кёрлинг был признан буржуазной игрой и запрещён.

Последняя и успешная попытка была предпринята в 1991 году. На базе Государственной Академии Физической Культуры имени Лесгафта был создан кёрлинг-клуб «Лесгафтовец» под руководством первого президента ФКР Константина Юрьевича Задворново.

В 1993 году был разыгран первый чемпионат России по керлингу.

За короткий срок нашим спортсменам удалось создать Высшую лигу по этому экзотическому виду спорта. С 2005 года сборная России прочно вошла в число сильнейших национальных команд Европы и мира. Уже ни один официальный международный старт не обходился без её участия, а в 2006 к российским кёрлингисткам пришёл первый громкий успех.

На данный момент этот спорт является одним из наиболее интенсивно развивающихся, как в России, так и за рубежом, видов спортивных игр. В Российской Федерации трендом трёх олимпийских циклов стал стремительный подъём популярности кёрлинга. Значительно расширилась его география: в кёрлинг играют от западных (Калининград) до восточных (Владивосток)

9

границ нашей страны. Существенно повысилось внимание мирового спортивного движения, национальных олимпийских комитетов, появилась государственная поддержка кёрлинга в большем количестве стран мира. Лидерами кёрлинга на Американском континенте являются Канада (в кёрлинг в этой стране регулярно играют более миллиона человек) и США, в Азии и Океании - Япония, Китай, Республика Корея, Австралия и Новая Зеландия, в Европе - Шотландия, Швейцария, Германия, Швеция, Норвегия, Дания и другие страны. Россия в настоящее время входит в число лидеров европейского и мирового кёрлинга. Сборными командами России завоёвано более двух десятков медалей чемпионатов Европы и мира.

2.8 Ледовая поверхность

Игра в кёрлинг осуществляется на площадке с ледовой поверхностью, имеющую форму прямоугольника. Необходимо помнить, что игровая площадка включает как основную поверхность, в которой происходит перемещение спортивных снарядов, так и дополнительные зоны, находящиеся на задней линии площадки, в которых находятся колодки для отталкивания, и зона расположения камней, вышедших из игры. Общая длина игровой дорожки составляет 44,51 метра и в ширину 4,75 метров. Мишень, называемая «домом», имеет диаметр 12 футов (3,66 м).

Лед на площадке для игры в керлинг требует особого внимания. На поверхность наносится специальная разметка, в которую входят линии площадки и два «дома», расположенные на разных концах. Необходим контроль температуры льда, температуры воздуха, его влажности. Обычно поддерживают температуру льда в - 5-7 градусов Цельсия. Перед матчами судьи полностью проверяют площадку и определяют ее соответствие существующим требованиям. Важным специфическим требованием для занятий является высокое качество ледовой поверхности игровой площадки,

10

которое должно обеспечивать скольжение камней с определённой скорость и скольжение по установленным прогнозируемым траекториям, позволяющим вести осмысленную тактическую борьбу. На высокое качество площадки влияет химический состав используемой воды. Подготовка ледового покрытия для кёрлинга осуществляется по специальной технологии. Данный процесс - сложная «наука», которой овладевают в течении многих лет. Её специалист именуется в международной терминологии как «айс-мейкер». Заливка поля включает в себя «послойное» нанесение воды в течении нескольких дней. Следующим этапом при помощи специального кёрлингового мини-комбайна удаляется самый загрязненный верхний слой льда. Также с его помощи создаётся «рельеф» поверхности, т.к. траектория скольжения камня, вращающегося при движении вокруг своей оси, представляет собой дугу с относительно небольшой кривизной, направленной в сторону его вращения. Заключительным этапом подготовкии льда к проведению матча является нанесение бугорков – «пеббл». Они обеспечивают скольжение массивных спортивных снарядов с необходимой скоростью и вращением. Ледовые бугорки образуются из замёрзших капель воды, которая распыляется над поверхностью дорожки специальной лейкой. Как раз таки этот слой затрагивают камни при движении и спортсмены вовремя натирания льда щётками (свиппинга), что приводит к стиранию (уменьшению высоты) пеббла.

2.9 Инвентарь и экипировка спортсмена

Спортивная *кёрлинговая обувь* довольна необычна. У неё две важные задачи: с одной стороны, должна обеспечивать наилучшее скольжение спортсмена по игровой площадке и, с другой стороны, позволять ему перемещаться по ней, отталкиваясь и не скользя. На самом деле всё просто - у кёрленгистов разные подошвы. Подошва одного ботинка имеет скользящую поверхность, а другого, напротив, - обеспечивающую лучшее «сцепление» подошвы с ледовой поверхностью. В качестве материала для скользящей поверхности кёрлинговой

11

обуви используется полимерный материал. В зависимости от толщины пластика, наклеенного на поверхности ботинка, и конфигурации подошвы различные модели спортивной имеют разные показатели быстроты скольжения по льду. Данные показатели отражаются в «коэффициенте скольжения», присваиваемом модели обуви. Это тефлон, тот самый, что на сковородках. Кёрлингист скользит потому, что тефлон вообще не смачивается. Вода просто отталкивается от материала.

*Кёрлинговая щётка* состоит из ручки и закреплённой на ней головки с трущей поверхностью. Сегодня - щётки для кёрлинга прочнее стали - делаются из карбона или стекловолокна. Ручка должна выдерживать давление до нескольких десятков килограммов, но весить не больше 300 граммов. Насадка обтянута кордурой – материалом, разработанным для армии. Он отталкивает воду и сверхстоек к истиранию.

Свиппуя, игрок обтачивает ледяные бугры, регулируя расстояние, на которое катится камень, и корректируя направление, а также использует в качестве опоры при выполнении броска. Тереть при этом нужно, изо всех сил налегая на щетку и удерживая равновесие на скользкой поверхности.

*Спортивный костюм*, используемый для игры, отличается от обычного качественными характеристиками материала брюк – он должен быть достаточно эластичен. В экипировку спортсмена-кёрлингиста входит рубашка-поло (с коротким рукавом), одеваемая под куртку. Обязательным условием, предъявляемым к спортивным костюм, используемым игроками одной команды в матче, является единообразие верхних курток и рубашек-поло по цвету, а также по месту и размерам надписей. Экипировка игрока должна быть чистой и

не должна наносить каких-либо следов на поверхность игровой площадки. Может быть осмотрена главным судьёй и запрещена к использованию в матче.

12

Ведь, скользящие камни очень чувствительны к малейшим помехам на

поверхности льда. Даже волос или ворсинка с чьей-то одежды могут заставить камень неожиданно изменить направление или скорость

Спортсменам разрешается использование ручных секундомеров. Вместе с тем в процессе матча запрещено использовать какие-либо технические средства для переговоров между партнёрами по команде, а также между игроками и тренером.

13

**3. Практическая часть**

3.1 Этика в кёрлинге

Этот вид спорта воспитывает не только физические и умственные качества, но так же и этические. Восхищает не только хорошо выполненный бросок, но и то, как соблюдаемые веками традиции воплощаются в истинном духе игры. Игроки в кёрлинг соревнуются, чтобы победить, а не для того, чтобы унизить своих соперников. Настоящий игрок никогда не станет отвлекать соперника или мешать ему во время игры, и предпочтёт проиграть, чем выиграть нечестно. Игроки никогда специально не нарушают правила игры, но если всё-таки кто-то по неосторожности нарушил правила, то он должен первым сообщить об этом. В игре существуют такие ситуации, когда даже решение судьи может не учитываться в случае, если два капитана согласны со сложившейся ошибкой или нарушением. Так же существует некий «кодекс кёрлера», называемый «Дух керлинга», который требует честной игры, добрых чувств и благородного поведения, понимания и дружелюбия.

3.2 Психологические особенности подготовки кёрлингиста

Кёрлинг, как командная спортивная игра, требует от ее участников, наряду со специальной физической и технической подготовленностью, тонкого тактического понимания игры, слаженности, доверия в групповых взаимодействиях партнеров, владения секретами стратегии и тактики командных действий в матче. При равном уровне исполнения технических приемов, первостепенное значение для победы имеет преимущество одного из соперников в стратегическом и тактическом искусстве. Дуэль скипов, как игроков, ведущих тактический рисунок игры команды, напоминает поединок мастеров за шахматной доской. Поочередный обмен тактическими "ходами", являющийся одним из основополагающих принципов игровой деятельности в кёрлинге, в сочетании с возможностью обдумывания ситуации на площадке, усиливает сходство кёрлинга с древней игрой и позволяет специалистам

14

называть кёрлинг "шахматами на льду". Каждый игрок, выполняющий задание, должен четко понимать, что именно и для чего он делает, в какую сторону можно ошибиться, а в какую – нельзя ни в коем случае. В отличие от шахмат, в керлинге нужно не только перехитрить соперника, переиграть его тактически, но и претворить задуманное в жизнь. Одной из основ этого спорта является умение "работать" головой.

Так что и в 50 лет, и в 60 можно играть. Команда 60-летних кёрлеров гарантированно обыграет хорошо подготовленных физически, но неопытных молодых спортсменов.

Важную часть именно в этом спорте имеет психология, так как протяженность игры длительная. Если счет с соперником идет на равных, то психологическое давление становится значительным, что может сильно сказаться на точности бросков. Особенно, если взглянуть на молодёжный спорт, то можно заметить довольно сильное давление со стороны соперников, а порой и сокомандников.

В кёрлинге для успешного выступления требуется высокая степень владения сложными двигательными навыками и максимальное проявление мощности и выносливости. Результат розыгрыша камня в кёрлинге определяется не только индивидуальным мастерством спортсмена, но и сыгранностью партнёров по команде.

3.3 Физическая подготовка кёрлингистов

Одной их важных способностей керлингиста можно назвать умения спортсмена выполнять отталкивание от колодки точно рассчитывая усилие и в строго определённом направлении, способность придать спортивному снаряду необходимую скорость и направление скольжения, так, чтобы камень, свободно перемещаясь на 20-30 метров, остановился в нужной точке игровой площадки (при этом, буквально, с точностью до миллиметра), под необходимым углом попал в находящийся на

15

игровой площадке другой камень и переместил его на необходимое расстояние в определённом направлении или выбил за пределы площадки. Кёрлеру нужна хорошая растяжка, так как спортсмен скользит по льду почти на шпагате.

Физически свипинг - самое тяжёлое действие в кёрлинге. Происходит огромная нагрузка на бицепсы, трицепсы, плечевой пояс, пресс и мышцы спины. С мытьём полов общего мало. А пульс во время натирания льда подскакивает до 180 ударов в минуту. Такой же пульс можно встретить у бегунов и тяжелоатлетов. Так что кёрлер должен иметь хорошую физическую подготовку.

Но всё равно многие домохозяйки удивляются, тереть лёд - что в этом может быть сложного? Они считают, что могут тереть полы также интенсивно и активно, как девочки-кёрлингистки.

Приведу пример:

на соревнованиях кёрлингисты и кёрлингистки играют по два матча в сутки в течение восьми дней. 1500 килокалорий тратится за трёхчасовую игру. Это всё равно, что подниматься по ступеням все эти три часа. А льда один игрок натирает до 2500 кв.м. Это как помыть полы в 150-комнатной квартире. Спортсмены, когда свипуют, т.е. трут лед, весь вес тела направляют на щетку, и выполняют максимально частые движения.

Но зачем вообще нужно свиповать? Ответ - на поверхности льда. В кёрлинге он покрыт замерзшими каплями.

Если бы капелек не было, лёд был бы плоским, и плоский камень по плоскому льду катился так же, как пенопласт по стеклу. Если сильно и интенсивно тереть, температура льда меняется на пару градусов, капли подтаивают, и

камень может скользить ещё дальше на водяной плёнке. Главная особенность керлинга в том, что во время броска команда может воздействовать на движение камня по льду, натирая лед перед ним.

16

Это позволяет ускорить темп его движения или уточнить его траекторию.

Физики подробно изучают, как можно улучшить результаты в керлинге, используя науку. Главным предметом исследований физиков Шотландского и Ирландского институтов спорта под руководством физиолога Джона Брэдли из Университета Корка (Ирландия) является процесс свипования. Для этого в щетку был встроен динамометр для выявления наилучшей стратегии.

Результаты эксперимента были опубликованы в издании Journal of Sports Science and Medicine. Если камень движется достаточно быстро, необходимо повышать интенсивность движений, так как тогда удастся протереть каждый участок льда больше чем один раз, повысить его температуру и создать водяную пленку, по которой камень прокатится дальше.

«Если же камень движется медленно, следует прикладывать больше давления, чтобы обрабатывать каждый участок поверхности не один раз, с тем же эффектом», — отмечает Брэдли.

Выявили физики и еще одну закономерность: наиболее удачной стратегией свипования является поочередная.

«Если партнеры будут меняться каждые десять секунд, это позволит повысить интенсивность натирания и направлять камень в нужную точку», — отметил Брэдли.

Изучение физики играет вспомогательную роль в успехах в керлинге.

«По-прежнему очень-очень важны тактические аспекты игры», — отмечает Брэдли.

Большая часть травм в этом виде спорта касается коленей, плеч, бедер и спины, и это в основном травмы от перегрузок.

17

При этом в отличие от многих других видов спорта травмы в керлинге крайне редко становятся причиной окончания карьеры. В кёрлинг приходят бывшие фигуристы, гимнасты и представители других видов спорта. В кёрлинге каждый может найти что-то для себя.

Можно учиться, поддерживать себя в хорошей спортивной форме, общаться с множеством людей, ездить на соревнования, развивать мозги.

Что очень важно отметить - на соревнованиях нет излишней нервозности, атмосфера царит благожелательная.

18

**4. Заключение**

Итак, в ходе нашего исследования мы не подтвердили нашу гипотезу. Я полагала, что керлинг молодой вид спорта, а на самом деле его история довольно древняя и причудливая, как и сам спорт. Также я ошибочно считала, что керлеру не нужна физическая подготовка. Изучив большой объем материала о керлинге, я выяснила, что для того чтобы стать успешным игроком, необходимо обладать целым рядом качеств: тренированным и ловким телом – только настоящий спортсмен может послать далеко не легкий снаряд (масса камня составляет без малого 20 килограмм!) точно в центр мишени, умением разрабатывать тактику игры – без предугадывания действий соперника на несколько ходов вперед выиграть в керлинге невозможно, отличным глазомером и хорошими знаниями геометрии игрового поля, командным духом – в керлинг играют четыре человека, которые должны координировать свои действия, если нацелены на победу.

Кроме того, игрок в керлинг обязательно должен быть честным. Хитрость в этой игре не приветствуется, и попытавшегося поступить против правил человека быстро выведут из игры его же напарники.

Мастерство в этом виде спорта проявляется за счет логического мышления, тактически правильного построения хода игры и, как правило, точного выполнения бросков.

Игра в кёрлинг, помимо физических нагрузок, развивает логическое мышление, расширяет кругозор, учит думать, быть внимательным, запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности. У игрока вырабатывается выдержка, внимательность, собранность, а также изобретательность.

19

Керлинг обладает всеми качествами, так ценимыми в России. На стыке вековых традиций и современных технологий, на самом деле больше всего кёрлинг похож именно на кёрлинг - вид спорта, уникальный во всём.

Если вспомнить, что большая часть России лежит за Полярным кругом, то у этого европейского зимнего вида спорта есть все шансы стать одним из самых традиционных для нашей страны. А ведь мы отстаём от родоначальников этого вида спорта на пять веков. Может, пришло время пуститься в погоню?

20

**Список используемой литературы**

1. Кёрлинг. Правила игры. – ФКР., 2002
2. Структура и содержание деятельности Федерации кёрлинга в России. - 1999.
3. Кёрлинг: стратегия и тактика игры. (автор К.Ю. Задворнов). - 1996.
4. Теоритические основы индивидуальной подготовки спортсмена в кёрлинге. Учебное пособие. (автор К.Ю. Задворнов). - 1999.
5. Кёрлинг. Физкультура и спорт. (авторы Кравцов А.М. Абалян А.Г.). – 2011.
6. Основы Техники и тактики игры в кёрлинг. Методическое пособие. (авторы К.Ю. Задворнов, Ю.В. Шулико, А.О. Бадилин). – 2021.
7. Технико-тактическая подготовка кёрлингисток на этапе начальной спортивной специализации. (автор О. А. Андрианова). - 2009
8. Психология в современном спорте. (автор Кретти Брайент). ­– 1978
9. Журнал Winter Sportings by Reginald Arkell – 1929.
10. Журнал Journal of Sports Science and Medicine (JSSM)

**Сайты**

<http://www.curling.ru/news/189>

<http://curlingrussia.com/index.html>

<http://curlingrussia.com/contacts/>

<http://www.gazeta.ru/science/2014/02/14_a_5906633.shtml>

<http://www.bolshoisport.ru/articles/kerling-s-chisto-russkim-razmahom>

[http://ru.wikipedia.org/wiki/%CA%B8%F0%EB%E8%ED%E3](http://ru.wikipedia.org/wiki/%CA%B8%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD)

<http://itar-tass.com/sport/997214>

21