Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска «Специализированная детско-юношеская спортивная авторская

школа олимпийского резерва А.В. Кожевникова»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Тема: **Основы техники безопасности при занятиях керлингом.**

 Авторы-составители:

 инструктор-методист: Попова А.А.

тренер-преподаватель: Куклева С.П.

ОМСК-2019

**Основы техники безопасности при занятиях кёрлингом.**

Требования техники безопасности при занятиях кёрлингом и при проведении соревнований по данному виду спорта определя­ются специфическими условиями игровой деятельности, в которых специалисты выделяют следующие «факторы риска» получения повреждений, травм, нарушения здоровья занимающихся:

1. Ледовая поверхность игровой площадки, на которой происходит соревновательной деятельность,
2. Достаточно большой размер и масса спортивных снаря­дов (кёрлиншвых камней), используемых в игре, а также специ­фичность материала, из которых изготовлена их основа - гранита.
3. Достаточно большое количество кёрлинговых спор­тивных снарядов, которые в процессе игровой деятельности могут располагаться в различных зонах игровой площадки (чис­ло которых может одновременно достигать 16 штук).
4. Отсутствие непосредственного контроля спортсменов за скольжением кёрлинговых спортивных снарядов по поверх­ности игровой площадки.
5. Условия пониженной температуры воздуха и поверх­ности игровой площадки.

Первый из указанных «факторов риска» - проведение иг­ровой соревновательной деятельности на ледовой поверхности - связан с риском получения травмы вследствие падения спорт­смена на лёд при потере им равновесия (занимающийся подскальзывается).

Снижение возможности проявления данного фактора при за­нятиях кёрлингом достигается соблюдением следующих условий:

* использование занимающимися специальной кёрлинго- вой обуви с антискользящей поверхностью и дополнительных «ан­тислайдеров», одеваемых на обувь со скользящей поверхностью;
* обучение занимающихся правилам выхода на лёд, предполагающих первоначальную постановку на ледовую по­верхность ноги спортсмена, обутой в ботинок с антискользящей поверхностью;
* обучение занимающихся способам передвижения по ледовой поверхности игровой площадки - лицом, боком и спи­ной вперёд;
* обучение занимающихся специальным движениям (группировка), которые необходимо выполнять при потере рав­новесия и падении на лёд - при падении лицом вперёд, боком, назад (на спину);
* совершенствование координационных способностей занимающихся, прежде всего, способности удерживать равнове­сие при занятиях как на льду, так и в зале.

О значимости внимания к данному «фактору риска» при занятиях кёрлингом говорят правила занятий данным видом спорта для детей, введённые в ряде европейских стран, обязы­вающие юных спортсменов одевать хоккейные шлемы при вы­ходе на лёд.

Следующий «фактор риска», связанный с достаточно большим размером и массой спортивных снарядов (кёрлинго­вых камней), а также со специфичностью материала, из которо­го изготовлена их основа (гранит), проявляется, прежде всего, в возможности получения занимающимися травмы при падении кёрлингового камня на части тела спортсменов. Риск падения спортивного снаряда в особой мере проявляется:

* при переносе спортивных снарядов от места хранения на игровую площадку;
* при перемещении спортивных снарядов от одной точ­ки игровой площадки к другой до начала или после завершения игрового фрагмента;
* при приподнимании занимающимся спортивного сна­ряда (т.е. при переводе его в вертикальное положение с опорой о лёд) с целью очистки его скользящей поверхности перед выпол­нением броска.

Снижение возможности проявления данного фактора при за­нятиях кёрлингом достигается соблюдением следующих условий:

* соблюдение правила переноски спортивных снарядов от места хранения на игровую площадку, требующего удержа­ния переносимого снаряда двумя руками: одной рукой - за руч­ку снаряда и другой рукой - за скользящую поверхность снизу;
* соблюдение правила перемещения спортивных снаря­дов от одной точки игровой площадки к другой (до начала или после завершения игрового фрагмента) --перемещение их толь­ко путём скольжения, т.е. без подъёма и переноски;
* соблюдение правила подготовки скользящей поверх­ности спортивного снаряда перед выполнением броска, тре­бующего удержания кёрлингового камня двумя руками при его переводе в вертикальное положение (одной рукой - за ручку сверху и другой рукой - за скользящую поверхность снизу), а также удержание его одной рукой (за ручку снаряда) при опускании из вертикального положения на лёд. Соблюдение этого правила позволяет исключить вероятность падения снаряда на кисть руки занимающегося.

Существенная масса спортивного кёрлингового снаряда и одновременное расположение на игровой площадке большого их количества создают опасность возникновения ситуации, ко­гда спортсмен, не видя снаряд, «спотыкается» о него, что, в ито­ге, может привести к падению. Наиболее опасной является си­туация, когда спортсмен осуществляет движение спиной вперёд, забывая о спортивных снарядах, расположенных позади него. Частным случаем подобной ситуации является столкновение спортсмена с камнем, вышедшим из игры и находящимся за «задней» линией площадки (back line). Последнее возникает при нарушении правила, обязывающего спортсменов перемещать камни, покинувшие пределы игровой площадки, в специальные зоны расположения камней.

Снижение возможности проявления данного «фактора риска» при занятиях кёрлингом достигается соблюдением сле­дующих условий:

* слежение судьями матча за соблюдением правила, обя­зывающего спортсменов перемещать камни, покинувшие пределы игровой площадки, в специальные зоны расположения камней;
* напоминание судьями матча игрокам о возможности столкновения с неподвижными кёрлинговыми камнями, особен­но при их достаточном «накоплении» на игровой площадке в ходе энда;
* использование специальных упражнений, позволяю­щих совершенствовать передвижение по ледовой площадки с «перешагиванием» неподвижных кёрлинговых камней, распо­ложенных по пути перемещения спортсмена (то же - с выпол­нением свипинга).

Наряду с неподвижно расположенными камнями, особую опасность представляют кёрлинговые камни, скользящие по по­верхности игровой площадки и не контролируемые в этой иг­ровой фазе спортсменом. Неконтролируемое скольжение спор­тивного снаряда имеет место при выполнении броска после вы­пуска камня спортсменом, а также в момент отскока при попадании бросаемого камня в один или несколько камней, распо­ложенных на площадке. Скользящий спортивный кёрлинговый снаряд (изготовленный из гранита и имеющий достаточную массу) представляет опасность при попадании в ноги спортсме­на, так как может привести к его падению и получению травмы. Как и в случае с неподвижным спортивным снарядом, приве­дённом выше, наибольшую опасность представляет кёрлинго­вый камень, скользящий к спортсмену сзади, т.е. находящийся вне зоны его зрительного контроля.

Снижение возможности проявления данного «фактора риска» при занятиях кёрлингом достигается обязательным вы­полнением следующих правил проведения занятий и соревнова­ний по кёрлингу:

* выполнение каждого броска кёрлингового камня мо­жет начинаться только после завершения проведения предшест­вующего розыгрыша (т.е. когда все игроки, участвующие в про­ведённом розыгрыше, покинули пределы площадки), а все игро­ки, участвующие в новом розыгрыше, заняли свои исходные позиции и видят партнёра, выполняющего бросок;
* после завершения каждого энда перемещение кёрлин­говых камней в зону их расположения должно осуществляться путём сопровождения перемещаемых камней щёткой спортсме­на (с обязательным контактом щётки и камня), при этом исклю­чается возможность их выпуска со свободным неконтролируе­мым скольжением по площадке;
* после завершения матча при необходимости переме­щения кёрлинговых камней с одной стороны игровой площадки на другую её сторону данное действие должно осуществляться путём сопровождения перемещаемых камней щёткой спортсме­на (с обязательным контактом щётки и камня), при этом исклю­чается возможность их выпуска со свободным неконтролируе­мым скольжением по площадке.

При проведении соревнований по кёрлингу контроль за соблюдением данных правил возлагается на судей матча.

Наряду с этим, особый контроль за перемещением кёр­линговых камней требуется от судей, когда два или несколько кёрлинговых матчей проходят на соседних площадках, не разделенных ограничительными бортиками (что допускается регла­ментом кёрлинговых соревнований). Особую опасность в этих условиях приобретают отскоки камней, после которых спортив­ные снаряды с одной игровой площадки неожиданно переме­щаются на соседнюю площадку, создавая ситуации повышенной опасности. Снижение возможности проявления данного «факто­ра риска» предполагают следующие действия судей:

* определение вида броска, который планируется вы­полнить при проведении розыгрыша (с особым вниманием к броскам, нацеленным на выбивание);
* предупреждение скипов команд о необходимости кон­троля за отскоками спортивных снарядов;
* предупреждение судей (а при необходимости - и игро­ков) на соседней площадке о возможности отскоков спортивных снарядов;
* расположение на границе игровой площадки на возмож­ном пути перемещения спортивных снарядов после отскоков.

Движущийся кёрлинговый камень также может быть при­чиной травмы спортсмена при попытке остановить его стопой ноги. Подобные действия при высокой скорости скольжения спортивного снаряда могут привести к травмированию стопы спортсмена или к потере им равновесия с падением на лёд. Важным здесь является выполнение рекомендаций, предписы­вающих, выполнение остановки движущегося кёрлингового камня щёткой, выполняющей функцию своеобразного аморти­затора.

Специфические условия пониженной температуры возду­ха и поверхности игровой площадки создают предпосылки к переохлаждению организма спортсменов. Последнее может яв­ляться следствием недооценки важности использования специ­альной утеплённой экипировки или отсутствия навыков само­контроля состояния как в процессе тренировочных занятий, так и в ходе эмоциональной соревновательной деятельности по ходу матча (длящегося, в ряде случаев, от двух до трёх часов).

Снижение возможности проявления данного «фактора риска» при занятиях кёрлингом достигается, прежде всего, пу­тём формирования у занимающихся навыков самоконтроля стояния в процессе занятий на льду, а также навыков специаль­ной подготовки к занятиям в условиях пониженной температу­ры окружающей среды, в аспекте подготовки и использования специальной утеплённой спортивной экипировки. Последнее особенно актуально при организации занятий с детьми и подро­стками, которым иногда свойственно недооценивать важность использования специальной тёплой верхней и нижней одежды.

На фоне специфических условий пониженной температу­ры воздуха и поверхности игровой площадки особое значение приобретает характер соревновательной деятельности в кёрлин­ге, отличительной особенностью которого является наличие вы­раженных «активных» и «пассивных» фаз игровой деятельно­сти. Активная двигательная деятельность в период выполнения свипинга, броска и перемещения по площадке, как правило, со­провождается у спортсмена активным потоотделением. В «пас­сивной» игровой фазе (когда розыгрыш выполняет команда со­перника) его двигательная активность минимальна. Подобное чередование является несомненным «фактором риска» для воз­никновения простудных заболеваний.

Снижение возможности проявления данного «фактора риска» при занятиях кёрлингом достигается, прежде всего, осо­бым вниманием к одежде спортсмена.

Рассматриваемый «фактор риска» необходимо учитывать при планировании учебно-тренировочного занятия по кёрлингу, проводимого на льду. Важным методическим требованием здесь является исключение ситуации, когда после выполнения упраж­нений с высокой интенсивностью следует длительная фаза объ­яснений педагога-тренера с отсутствием двигательной активно­сти занимающихся.