

**ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки:** тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 341-342.

УДК 796.012.2:796.39 (043.2)

**Соколова Є.Р.**

*Національний авіаційний університет*

## **ВПЛИВ КЬОРЛІНГУ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ РУХУ ЛЮДИНИ**

На даний момент існує багато статей, в яких описується кьорлінг. Дана теза побудована на основі аналізу головних особливостей даного виду спорту.

В даній статті ми розглянемо історію створення та становлення кьорлінгу, як спорту, знаряддя та його вплив на розвиток координації руху.

Кьорлінг (від англ. «curl» – крутити) – гра на льоду, яка була створена приблизно на початку XVI сторіччя у Шотландії. Спочатку виникнення даний вид спорту ставав популярнішим, тому вже у XVI сторіччі було сформовано перші спілки гри у кьорлінг, а у XVIII – перший офіційний клуб. У наступному сторіччі було сформовано правила гри, в яких було стандартизовано норми та спортивний інвентар. У 1998 році кьорлінг офіційно увійшов до програми Олімпійських ігор.

До складу спортивного інвентарю входять:

- спеціальний камінь циліндричної форми, виготовлений з міцного граніту, з пластиковою ручкою, що дозволяє виконати кидок;
- щітка, за рахунок якої контролюється просування снаряду;
- взуття, головною особливістю якого є різні підйошви. Одна – слизька, до-зволяє гравцю збільшити силу поштовху та полегшує пересування при роботі щіткою. Інша – гумова, має велике зчеплення поверхнею із льоду.

Кидок здійснюється гравцем, причому учасник гри відштовхується від колодки та розганяє камінь, тримаючи його за ручку, в положенні на пів шпагат. Головне відпустити знарядь до перетину контрольної лінії, в іншому випадку – кидок буде не зараховано, а камінь – виведено з гри. Надалі снаряд супроводжують свіпери. Їхнім завданням є розтерти лід поперед каменю, щоб спрямувати його у потрібному для команди напрямку.

Координація рухів – це процес узгодження активності м'яз тіла, спрямований на правильне та вдале виконання рухового завдання. При розвитку навичок руху відбувається модифікація координації рухів, зокрема опановування інерційними характеристиками рухливих органів. Також координація рухів визначається як точність виконання тілом команд головного мозку у просторі та при цьому можливість зберігати рівновагу. Правильні та контрольовані рухи тіла під час виконання вправ зменшують витрати енергії та мінімізують втому. Під час гри у кьорлінг важливо стежити за рухами тіла. Результат гри здебільшого залежить від чіткості та швидкості виконання дій. Так як гра проходить на льоду, втримати рівновагу набагато складніше, ніж при заняттях спортом на спортивному майданчику.

При неправильно розподіленій вазі легко втратити рівновагу. Окрім того, важливо стежити за різкістю виконання рухів. Від швидкості та амплітуди тертя поперед каменю безпосередньо залежить траєкторія його руху. Невід'ємною частиною кьорлінгу є увага. Під час гри важливо стежити за помітками на майданчику, за розташуванням інших снарядів.

При тривалій грі у кьорлінг можна досягти значних результатів у розвитку уваги та координації руху, що дозволить зробити кидок якомога м'якше, амплітуду тертя більш контрольованою, а контроль рівноваги – досконалішим.

Тому заняття з кьорлінгу значною мірою впливають на розвиток координації рухів, зосередженості та уваги, сприяють зменшенню обсягів використовуваної енергії під час виконання фізичних вправ та мінімізації втоми.

Отже, кьорлінг є достатньо цікавим і популярним видом спорту, який сприяє розвитку та вдосконаленню навичок координації руху. Придбані під час занять даним різновидом спорту навички позитивно впливають на повсякденне життя та сприяють покращенню як фізичних показників гравця, так і уваги.

*Науковий керівник: Лукашова І.В., ст. викладач*