

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан

Казань, 6 апреля 2022 года

Том 2. Секции 6 – 12

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ГОДОВОГО МАКРОЦИКЛА КОМАНДЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРЕБНОЙ ЛИГИ

*Алтынцев В.В.,
студент 21103М гр.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Шатунов Д.А.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность. Впервые в России проект студенческой гребной лиги (далее СГЛ) был презентован в 2016 в городе Санкт-Петербурге. Пройдя столь короткий путь становления, СГЛ успела прочно укорениться в вузах страны, расширяя границы гребного спорта не только для профессионалов, но и для любителей. Таким образом, углубление в теоретические и практические стороны подготовки студентов в рамках СГЛ является актуальным направлением, требующим дальнейшей разработки и совершенствования.

Цель исследования – теоретически обосновать особенности построения годового макроцикла у гребцов-академистов, выступающих в команде Студенческой гребной лиги.

Результаты исследования и их обсуждение. Студенческая гребная лига – это сообщество спортсменов-студентов, занимающихся гребным спортом, в университетских гребных клубах и вузах, культивирующих гребной спорт [2]. СГЛ содействует развитию спортивной инфраструктуры вузов, подготовке тренерских кадров, распространению и развитию волонтерского движения, студенческого самоуправления в университетских гребных клубах.

Построение макроцикла для команды СГЛ имеет существенные различия с пониманием классической системы периодизации в гребном спорте, это обуславливает ряд специфических особенностей характерных для СГЛ.

Первая особенность заключается в том, что в гребную лигу входят не профессионалы, а переориентированные спортсмены, закончившие карьеру в своих видах спорта или не добившиеся там успеха, а также новички, подходящие по антропометрическим данным. Но в Федеральном государственном основном стандарте по гребному спорту указано, что возраст 18-20 лет соответствует Этапу совершенствования спортивного мастерства, а по факту же тренер получает совершенно неподготовленных к специфике гребли студентов, которых ему необходимо в короткие сроки подготовить к выступлению на соревнованиях.

Вторая особенность обуславливается календарем соревнований, который не подстраивается под календарь Федерации гребного спорта России и Международный календарь. При подготовке гребцов тренер обычно ориентируется на 3-4 основных старта и подводит спортсмена к ним, при подготовке студентов в гребной лиге каждый старт является рейтинговым и не позволяет тренеру пропустить ни один из них без ущерба для допуска к финалам зимнего и летнего сезона. Всего таких этапов 11. 7 этапов проходит в Зимнем сезоне, где спортсмены соревнуются на гребном эргометре, дистанции от 250м до 6000м. И 4 этапа Летнего сезона гонки проходят непосредственно на воде. Каждый сезон заканчивается финальным соревнованием.

Третья особенность также связана с контингентом участников, а непосредственно со студентами. Тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы ребята успевали не только учиться, но и тренироваться, при этом не снижая эффективность ни в одной из областей деятельности. Эта особенность больше схожа с системой студенческого спорта в зарубежных странах. Где спортивная деятельность больше выступает как поощрение за хорошую учебу и создает престиж для студента. На практике студенческий

спорт в России только начинает делать шаги в этом направлении и конечно же это зависит непосредственно от руководства спортивной команды, от их ориентиров и ценностей.

Четвертая особенность является дополнением второй, и следствием третьей. Так как студенты два раза в год в зимний и летний период сдают сессию, а летом с июля по август в большинстве случаев не могут тренироваться, в связи с каникулами, календарь соревнований учитывает эти сроки и начинается с октября. С октября по декабрь (ежемесячные соревнования), январь – без соревнований, февраль-июнь – ежемесячные соревнования, июль-август – отдых, сентябрь-декабрь (ежемесячные соревнования), модельный календарь представлен в Таблице 1.

Таблица 1 – Модельный календарь соревнований Студенческой гребной лиги сезон 2021-2022 г.

Зимний сезон				Летний сезон			
октябрь-декабрь	январь	февраль-март	апрель	май-июнь	июль-август	сентябрь	октябрь
1-3 этап на гребном эргометре		4-6 этап на гребном эргометре	Финал на гребном эргометре	1-2 этап на воде		3 этап на воде	Финал на воде

При подготовке студентов тренер должен учитывать особенности учебного плана, при этом не снижая эффективность выступления спортсменов и подводя их к соревнованиям на максимально высоком для каждого спортсмена уровне.

Пятая особенность заключается в том, что для циклических видов спорта 11 выступлений в сезоне это в три раза больше, чем по ФГОС, при этом учете планирование макроцикла должно быть многоцикловым с учетом выпадения двух месяцев (каникул студентов) из тренировочного режима.

Шестая особенность в том, что варьирование дистанций от 250м до 6000м в рамках одного соревнования накладывает необходимые требования к рациональному и эффективному сочетанию нагрузок и все системе подготовки спортсменов в целом.

Необходимо отметить, что гонки в СГЛ подразделяются на командные, личные, эстафетные. И все разнообразие вариантов возможно в рамках одного этапа, при этом ведется командный и индивидуальный рейтинг участников. Тренеру необходимо подготовить как команду спортсменов до 4х человек в команде в рамках Зимнего сезона на дистанциях: эстафета 4х250м и командная гонка на дистанции 1000м, так и индивидуально каждого спортсмена. В летнем сезоне тренер подготавливает экипаж 8+.

При анализе системы соревнований, контингента участников и теоретическом анализе литературы включающим обобщения идей ведущих специалистов в области физической культуры и спорта, нам удалось выделить некоторые рекомендации при построении годового макроцикла команды Студенческой гребной лиги.

Основополагающим является рациональное построение многолетнего процесса спортивной подготовки, которое будет способствовать адекватной адаптации организма спортсменов к возрастающим тренировочным нагрузкам, достижению высоких спортивных результатов и эффективному сохранению спортивного долголетия, путем внедрения в тренировочный процесс многоциклового планирования подготовки с приоритетной аэробно-силовой нагрузкой, большим объемом работы во 3-й зоне интенсивности и добавлением работы на уровне ПАНУ, а также включением гликолитической нагрузки со 2-й половины подготовительного периода в рамках актуального календаря [1].

Выводы. Студенческой гребная лига развивается очень стремительно и с каждым годом количество участников только растет. В 2021 году было зарегистрировано более 82 команд из разных вузов России, принимающих участие в СГЛ. На официальном сайте СГЛ

зарегистрировано свыше 3840 студентов [3]. Студенческая гребная лига направлена на формирование здорового образа жизни, культуры регулярных занятий спортом, здорового питания и профилактики заболеваний, набора полезных для общественной деятельности свойств и качеств личности на создание стабильно и эффективно работающей системы вовлечения студенческой молодежи в регулярные занятия гребным спортом. Она пропагандирует симбиоз успешного совмещения учебы и достижения высоких спортивных результатов, а также успешного трудоустройства и успешной карьеры выпускников, которыми они обязаны качествам, воспитанным занятиями греблей в рамках СГЛ.

Особенности контингента, календарь соревнований, система рейтинга и фиксирования личных, лично-командных, командных результатов, накладывает определенные сложности при построении тренировочного процесса для тренера. Но сложно не значит плохо, это еще один повод углубиться в изучение проблемы, расширить знания и привнести что-то новое для теории и практики циклических видов спорта и студенческого спорта.

Список литературы

1. Квашук, П. В. Система тренировки гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации: монография / П. В. Квашук, И. Н. Маслова, Г. Н. Семаева; Министерство спорта Российской Федерации, Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж: Научная книга, 2021. – 302 с. : ил; 21 см.

2. Студенческий спорт – резерв спорта высших достижений / Т. В. Брюховских, Д. А. Шубин, О. Г. Матонина. – Текст: непосредственный // Известия Тульского государственного университета. – 2014. – № 4. – С. 134-142.

3. Теоретические обоснования применения биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) в подготовке студентов ПовГУФКСИТ / А. Г. Скалозуб, В. А. Гоголин. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова. – Казань, 2021. – С. 358-361.

Секция 12.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И ГРЕБНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Алтынцев В.В.

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ГОДОВОГО МАКРОЦИКЛА
КОМАНДЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРЕБНОЙ ЛИГИ..... 669**

Арапова А.Р.

**ВЛИЯНИЕ РАЗМИНКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ
ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ..... 672**

Бильданова Ф.Ю., Махнев М.О.

РАЗВИТИЕ ГРЕБНОГО СПОРТА СКВОЗЬ ВЕКА 675

Бутым Р.Н.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БАЙДАРИСТОВ-СПРИНТЕРОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПУЛЬСОМЕТРИИ 677**

Ваганова Е.Б.

**АНАЭРОБНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ,
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ 681**

Дмитриев А.С.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
БЕГУНОВ 20-22 ЛЕТ НА 110М С БАРЬЕРАМИ..... 684**

Захарова А.П.

**МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
ТРИАТЛЕТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ 686**

Исанаева Е.А.

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ТЕННИСНЫМИ МЯЧАМИ
КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 689**

Капустинская В.А.

**СТРУКТУРА ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ..... 692**

Карфик В.Р.

**МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНА 695**

Касимова Э.М.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ГРЕБЦОВ 698

Кожевникова Е.А.

ИССЛЕДОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ