



**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ДУМА**  
Федерального Собрания Российской Федерации  
КОМИТЕТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ  
ПО МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

*как одно из основных направлений молодежной  
политики в Российской Федерации*

*Материалы I Всероссийской  
конференции, Москва, 2022*



## СТРУКТУРА ГОДОВОГО МАКРОЦИКЛА КОМАНДЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРЕБНОЙ ЛИГИ ПОВОЛЖСКОГО ГУФСИТ

Алтынцева А.Г., Алтынцев В.В.

***Аннотация.** В статье представлена структура годового макроцикла команды Студенческой гребной лиги по академической гребле. Подробно рассмотрены основные особенности построения макроцикла, выявлена специфика контингента занимающихся, особенности календаря соревнований, основные трудности для тренерского состава и самих студентов, активно выступающих в Студенческой гребной лиге.*

***Ключевые слова:** гребной спорт, академическая гребля, студенческий спорт, СГЛ, макроцикл.*

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 [1]. 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, 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 не подготовленных к специфике гребли студентов, которых ему необходимо в короткие сроки подготовить к выступлению на соревнованиях.

Вторая особенность обуславливается календарём 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 учёбу и создаёт 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 учёте планирование макроцикла должно быть многоцикловым с учётом 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 4x250м 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, 2].

Выводы. Студенческая гребная лига развивается очень стремительно и с каждым годом количество участников только растет. В 2021 году было зарегистрировано более 82-х 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 ещё один повод углубиться в изучение проблемы, расширить знания и привнести что-то новое для теории и практики циклических видов спорта и студенческого спорта.

#### Литература

1. Брюховских Т.В., Шубин Д.А., Матонина О.Г. Студенческий спорт – резерв спорта высших достижений // Известия Тульского государственного университета. 2014. № 4. С. 134-142.
2. Квашук П.В. Система тренировки гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации: монография. Воронеж: Научная книга, 2021. 302 с.
3. Скалзуб А.Г., Гоголин В.А. Теоретические обоснования применения биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) в подготовке студентов ПовГУФКСИТ // 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.

*Алтынцева Анастасия Григорьевна, преподаватель кафедры Теории и методики лёгкой атлетики и гребных видов спорта, nasta.373@mail.ru, Россия, Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.*

*Алтынцев Валерий Владимирович, студент магистратуры, kravtsovvalera@bk.ru, Россия, Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.*

#### *STRUCTURE OF THE ANNUAL MACROCYCLE OF THE STUDENT ROWING LEAGUE TEAM OF THE VOLGA STATE UNIVERSITY*

*Altyntseva Anastasia Grigorievna, Lecturer of the Department of Theory and Methods of Athletics and Rowing Sports, nasta.373@mail.ru, Russia, Kazan, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism.*

*Altyntsev Valery Vladimirovich, master's student, kravtsovvalera@bk.ru, Russia, Kazan, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism.*

*Annotation. The article presents the structure of the annual macrocycle of the Student Rowing League team in rowing. The main features of the construction of the macrocycle are considered in detail, the specifics of the contingent involved, the features of the competition calendar, the main difficulties for the coaching staff and the students themselves, actively participating in the Student Rowing League, are revealed.*

*Keywords: rowing, academic rowing, student sports, SRL, macrocycle*

#### *References*

- 1. Bryukhovskikh T.V., Shubin D.A., Matonina O.G. Student sport - a reserve of high performance sports // Bulletin of the Tula State University. 2014. No. 4. S. 134-142.*
- 2. Kvashuk P.V. The system of training rowers in kayaks and canoes of high qualification: monograph. Voronezh: Scientific book, 2021. 302 p.*
- 3. Skalozub A.G., Gogolin V.A. Theoretical justifications for the use of a biologically based system of sports training (BOSST) in the preparation of students of PovGUFKSIT // Actual problems and modern trends in sports training in cyclic sports in Russia and in the world: materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, dedicated to the memory of Professor G.V. . Tsyganov. Kazan. 2021, pp. 358-361.*

## Содержание

<b>Абидова С.Х.</b>	18
Молодёжный туризм в Адыгее - как перспективное направление развития туристического направления в России	
<b>Аверина Л.Ю., Кожанов Г.С.</b>	24
Некоторые проблемы развития гребного спорта в Кубанском государственном университете	
<b>Александров С.Г., Белинский Д.В.</b>	30
Влияние специальной физической подготовки в конном спорте на результативность выступления спортсменов	
<b>Аллабан С., Гржебина Л.М.</b>	34
Направления организации физкультурно-спортивной работы со школьниками сирийской арабской республики	
<b>Алтынцева А.Г., Алтынцев В.В.</b>	39
Структура годового макроцикла команды студенческой гребной лиги Поволжского ГУФКСИТ	
<b>Андреенкова И.А.</b>	44
Пропаганда здорового образа жизни как средство профилактики наркомании среди молодежи	
<b>Андрейчева Н.Д.</b>	48
Роль физической культуры и спорта в патриотическом воспитании студенческой молодежи	
<b>Аносов В.В.</b>	53
Практические модели пропаганды здорового образа жизни среди молодых людей с ограниченными возможностями здоровья	
<b>Артегов П.Д.</b>	58
Обучение плаванию способом кроль на груди за одно занятие	
<b>Асаад Н.Б., Гржебина Л.М.</b>	63
Социокультурные факторы, влияющие на вовлечение женщин Сирии в занятия физической культурой	
<b>Атякшина М.В., Лебедева Т.Р.</b>	68
Секция пилонного спорта в РУДН, как способ повышения мотивации студенческой молодежи к занятиям спортом	
<b>Баранова Е.А.</b>	73
Молодежная оппозиция в современной России	
<b>Бариеников Е.М.</b>	80
Формирование культуры безопасного управления автомобилем молодёжью на раннем этапе их подготовки, для снижения аварийности, гибели и травматизма	