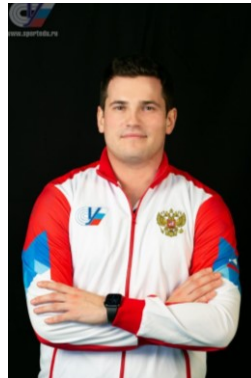


Культура физическая и здоровье. 2023. № 2 (86). С. 228-232.  
Physical Culture and Health. 2023, 2 (86), 228-232.

Научная статья  
УДК 796.092  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_228

## СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО КЁРЛИНГУ – ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ



Юрий Иванович Разинов<sup>1</sup>, Евгений Евгеньевич Тавыриков<sup>2</sup>

*Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»<sup>1, 2</sup>  
Москва, Россия*

<sup>1</sup> *Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга  
тел.: +7(916)733-18-83, e-mail: razinoff2012@yandex.ru*

<sup>2</sup> *Старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга  
тел.: +7(495)961-31-11, e-mail: skating@gtsolifk.ru*

**Аннотация.** На протяжении последних десятилетий студенческий спорт является неотъемлемым компонентом физкультурно-спортивного движения в Российской Федерации. Создание студенческих спортивных команд позволяет популяризировать здоровый образ жизни, выявлять спортивные таланты на поздних этапах спортивного совершенствования, продлевать спортивную карьеру молодых людей, совмещающих спорт с получением высшего образования. Кёрлинг заслужил популярность во многих европейских странах в том числе и в России. Важным направлением в развитии кёрлинга является подготовка студенческих команд, в связи с чем существует потребность в исследовании тренировочного процесса спортсменов-кёрлеров, анализе спортивных результатов и разработке перспективных программ, направленных на вовлечение в этот вид спорта студентов высших учебных заведений. Ключевой особенностью Студенческой лиги по кёрлингу является не обязательность специальной спортивной подготовки, а также опыта в сфере кёрлинга у большинства участников. Данная специфика обуславливает необходимость комплексного подхода к построению годичного макроцикла спортивной подготовки и планированию тренировочного процесса, включающего в себя теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную подготовку кёрлеров с учетом занятости в учебном процессе.

Для совершенствования подготовки студентов, занимающихся кёрлингом, нами были апробированы три варианта тренировочных программ. Принципиальные подходы к планированию: общепринятая модель макроцикла спортивной подготовки, модель равномерного распределения нагрузки в течение сезона с учетом учебной нагрузки и экспериментальная модель, предложенная нами.

**Ключевые слова:** кёрлинг, Студенческая лига, учебный процесс, проектирование, тренировочный процесс.

**Для цитирования:** Разинов Ю. И., Тавыриков Е. Е. Студенческая лига по кёрлингу – технология подготовки // Культура физическая и здоровье. 2023. № 2. С. 228-232. DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_2\_228.

### Актуальность

Особенностью Студенческой лиги по кёрлингу является не обязательность наличия специальной спортивной подготовки, практического опыта в сфере кёрлинга. Такой подход предопределяет комплексность проектирования тренировочных программ с учетом всех видов

подготовки и специфики учебного процесса в вузе. [9, 10].

**Цель исследования** – проектирование годичного макроцикла подготовки студентов-кёрлеров участников Студенческой лиги.

### Задачи исследования

1. Изучение особенностей планирования тренировочного процесса студентов, занимающихся кёрлингом, с учетом учебной загруженности.

2. Разработка годичного макроцикла студентов-кёрлеров, участников Студенческой лиги.

**Методы исследования:** сравнительный и системный анализ, анализ, обобщение.

### Гипотеза

Предполагается, что годичный макроцикл, подготовленный для участников Студенческой лиги по кёрлингу с учетом индивидуальных способностей и особенностей учебного процесса в вузе позволит способствовать повышению работоспособности в спорте и в учебе.

**Объект:** спортивная подготовка кёрлеров в Студенческой Лиге.

**Предмет исследования:** Студенческая Лига по кёрлингу.

**Результаты исследования.** К характерным особенностям студенческого спорта можно отнести:

– возможность заниматься кёрлингом во время учебы в рамках дисциплины «Физическая культура»;

– возможность принимать участие в соревнованиях, организованных учебным заведением или Студенческой лигой по кёрлингу [6].

Разработка годичного макроцикла тренировки спортсменов в рамках Студенческой лиги по кёрлингу должна опираться на следующие факторы тренировочного процесса:

– макроцикл строится на чередовании мезоциклов, каждый из которых направлен на развитие определенных сторон подготовки кёрлеров;

– особенность подготовки команды по кёрлингу требует значительного интеллектуального и нервного напряжения студентов и отнимает много времени студентов-спортсменов;

– спектр и эффективность реализуемых технико-тактических действий студентов-спортсменов несколько ниже по сравнению с кёрлерами высокой квалификации;

– соотношение физических нагрузок различной направленности и интенсивности продиктовано особенностями подготовки спортсменов-кёрлеров и направлено на развитие двигательных функций.

За основу планирования принимается триада, состоящая из подготовительного, соревновательного и пере-

ходного периодов [4, 5]. Подготовительный период состоит из этапов общей физической и специальной физической подготовки. Соревновательный период в зависимости от задач может делиться на этапы или остаться в целостном виде. Переходный период в силу своих задач, не подлежит делению.

В свою очередь, учитывая специфику контингента Студенческой лиги по кёрлингу, предложено разделить макроцикл на два цикла [2, 4]. Каждый цикл включает в себя мезоциклы, которые направлены на развитие определенных физических качеств и умений спортсменов-кёрлеров.

Соотношение физических нагрузок различной направленности и интенсивности продиктовано особенностями подготовки спортсменов-кёрлеров и направлено на гетерохронное развитие двигательных функций, выносливости, общей физической формы и специфических приемов [1].

В рамках единого тренировочного процесса команды по кёрлингу существует необходимость одновременного решения задач командного, группового и индивидуального спортивного совершенствования. При этом различный уровень исходной физической, технической и тактической подготовленности студентов-кёрлеров требует эффективной системы для мониторинга текущего физического состояния и уровня подготовленности каждого участника. Большинство участников студенческих команд не имеют предшествующего опыта и необходимой технико-технической подготовки в данной области, что ставит в задачу подготовку спортсменов с нуля за четыре года бакалавриата. Планирование подготовки студенческой команды по кёрлингу заключается в том, что образовательный процесс в высшем учебном заведении требует значительного интеллектуального и нервного напряжения, отнимает много времени студентов-спортсменов. Изложенные обстоятельства вызывают необходимость разработки годичного макроцикла с учетом оптимального сочетания тренировочных нагрузок и учебного цикла. В связи с вышеизложенным нами предложено следующее распределение физической нагрузки в годичном макроцикле.

Первому подготовительному периоду (сентябрь-октябрь) предшествует микроцикл, последней недели августа (не указан в табл. 1 и 2), который характеризуется втягивающим характером. Далее следует обще-подготовительный этап (сентябрь), с использованием интенсивных упражнений для стимулирования общего физического уровня. Распределение физической нагрузки в годичном цикле показано в табл. 1.

Таблица 1 – Показатели распределения нагрузки в годичном макроцикле спортивной подготовки кёрлеров

Виды подготовки	Нагрузка команды по месяцам годичного цикла подготовки (час)												Итого
	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	
Общая физическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	5	24
Специальная физическая подготовка	5	8	6	2	6	5	5	5	2		4	3	51
Техническая подготовка	11	11	11	8	9	12	15	10	4				91
Теоретическая и тактическая подготовка	6	11	6	5	2	6	7	4	1		2	10	60

Виды подготовки	Нагрузка команды по месяцам годового цикла подготовки (час)												Итого
	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	
Контрольные соревнования			2	2			2	4	4				14
<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>240</b>

В табл. 2 представлена структура подготовки кёрлеров в первой половине макроцикла, следует отметить, что второй цикл подготовки планируется по принципу первого. Специальный подготовительный этап (октябрь) включает физическую подготовку, применительную к технике, необходимой для выполнения игровых приё-

мов. Задачей подготовительного периода является подготовка спортсменов к началу соревновательного периода. Первый соревновательный период (ноябрь-декабрь) включает в основном специальные упражнения, направленные на вхождение и поддержание спортивной формы, готовности к выполнению технико-тактических действий.

Таблица 2 – Структура подготовки кёрлеров Студенческой лиги по кёрлингу в первой половине годового макроцикла

1	Периоды	1 подготовительный										1 соревновательный							
2	Этапы	ОП					СП					Соревнования						У	
3	Мезоциклы	БР					БС		КП			1С	2С	3С					
4	Месяцы	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь			Декабрь				
5	Микроциклы	ОП	ОП	ОП	Вс	СП	СП	СП	М	Вс	М	С	С	Вс	С	С	Вс	Вс	
6	Соревнования																		
7	Учебно-тренировочные сборы																		
8	Объем тренировочной нагрузки, %	большой																	
		средний																	
		малый																	
9	Интенсивность тренировочной нагрузки, %	максимальная																	
		субмаксимальная																	
		умеренная																	
		низкая																	
10	Количество тренировочных дней	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3		
11	Количество соревновательных дней											1	1	1	1	1	1		
12	Количество дней отдыха	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3		
13	Количество тренировочных часов	6	6	6	6	6	6	8	6	6	8	6	6	6	6	6	6		
14	Восстановительные средства					с					б						с	б	
15	Контроль					к												к	

**Условные обозначения:**

**Этапы:** ОП – общеподготовительный; СП – специально-подготовительный; Соревнования; У – перерыв, связанный с переключением студентов-спортсменов на учебный процесс

**Мезоциклы:** БР – базовый развивающий; БС – базовый стабилизирующий; КП – контрольно-подготовительный; С – соревновательный;

**Микроциклы:** ОП – общеподготовительный; СП – специально-подготовительный; М – модельный; С – соревновательный; Вс – восстановительный; ки – контрольные игры; и – официальная игра;

**Восстановительные средства:** с – сауна, б – бассейн; **Контроль:** к – контроль.

**Выводы**

В рамках данной работы осуществлена разработка макроцикла тренировки студентов-кёрлеров с учетом приоритетности учебного процесса в вузе. Предложена примерная схема макроцикла для студентов-кёрлеров: - в первом цикле проводится этап общей физической подготовки-сентябрь, этап специальной физической подготовки - октябрь, соревновательный период-ноябрь-декабрь; - во втором цикле включалось меньшее количество упражнений, направленных на общую физическую подготовку, при увеличении нагрузки специальной направленности. Второй соревновательный период состоит из трёх мезоциклов. В первом из них объем нагрузок постепенно снижается, а интенсивность растет после

чего спортсмена подводят к оптимальной форме в следующем мезоцикле, к заключительным турам соревнований. Внедрен разработанный макроцикл, с учетом специфики учебного процесса. Исследование эффективности предложенного макроцикла осуществлялось посредством привлечения к его участию трех женских команд.

**Конфликт интересов**

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

**Библиографический список**

1. Андрианова, О. А. Техничко-тактическая подготовка кёрлингисток на этапе начальной спортивной специализации: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : дисс. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 2009. – 179 с.

2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса : учебное пособие / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., стереотип. – Москва: Спорт, 2019. – 184 с.
3. Грошев, В. А. Кёрлинг в физическом воспитании студентов вуза: теоретические и практические основы : монография / В. А. Грошев, С. К. Рябинина, В. В. Пономарёв. – Красноярск: СибГТУ, 2014. – 156 с.
4. Иссури, В. В. Подготовка спортсмена XXI века. Научные основы и построение тренировки. М. : Спорт, 2016. 464 с.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. М. : Советский спорт, 2010. – 339 с.
6. Свищев, Д. А. Роль студенческой спортивной лиги в развитии кёрлинга в Российской Федерации / Д. А. Свищев, Ю. В. Шулико // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 223-227.
7. Германов, Г. Н. Метапредметные образовательные результаты в профессиональной подготовке спортсмена и тренера (на примере пулевой стрельбы) / Г. Н. Германов, С. И. Филимонова, И. А. Сабирова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 2 (120). С. 43-51. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.02.120.p43-51. EDN TKAYBF.
8. Физическая культура и спорт : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающиеся по техническим специальностям / А. Ю. Барков, Я. Н. Гулько, Г. П. Галочкин [и др.] ; под редакцией В. А. Никишкина, С. И. Филимоновой; Московский государственный строительный университет. М. : Издательство Ассоциации строительных вузов, 2005. 268 с. ISBN 5-93512-021-6. EDN WJYFFT.
9. Физическая культура и спорт : Учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксёнов [и др.]. М. : КноРус, 2022. 612 с. (Бакалавриат). ISBN 978-5-406-08845-6. EDN IYQTBR.
10. Young athletes' psychological predispositions for doping / S. I. Filimonova, V. M. Smirnov, N. N. Uvarova [et al.]. Theory and Practice of Physical Culture. 2019. No. 9. P. 12. EDN GYRALT.

#### References

1. Andrianova, O. A. Technical and tactical training of curling players at the stage of initial sports specialization: specialty 13.00.04 "Theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture" : diss. for the degree of PhD of Pedagogy. Malakhovka, 2009. 179 p.
2. Verkhoshansky, Yu. V. Programming and organization of the training process: textbook / Yu. V. Verkhoshansky. 2<sup>nd</sup> ed., stereotype. Moscow Sport publ., 2019. 184 p.
3. Groshev, V. A. Curling in physical education of university students: theoretical and practical foundations : monograph / V. A. Groshev, S. K. Ryabinina, V. V. Ponomarev. Krasnoyarsk: SibSTU, 2014. 156 p.
4. Issurin, V. B. Preparation for the Olympiad of the XXI century. Scientific foundations and the construction of training. Moscow, Sport publ., 2016. 464 p.
5. Matveev, L. P. General theory of sports and its applied aspects. Moscow, Sovetskij sport publ., 2010. 339 p.
6. Svishchev, D.A. The role of the student sports league in the development of curling in the Russian Federation / D. A. Svishchev, Yu.V. Shuliko // Scientific notes of P. F. Lesgaft University. 2017. No. 11 (153), pp. 223-227.
7. Germanov, G. N. Metasubject educational results in professional training of an athlete and coach (on the example of bullet shooting) / G. N. Germanov, S. I. Filimonova, I. A. Sabirova. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2015. № 2 (120), pp. 43-51. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.02.120.p43-51. EDN TKAYBF.
8. Physical culture and sports : Recommended as a textbook for students of higher educational institutions studying in technical specialties / A. Yu. Barkov, Ya. N. Gulko, G. P. Galochkin [et al.]; edited by: V. A. Nikishkin, S. I. Filimonova; Moscow State University of Civil Engineering. Moscow, Publishing House of the Association of University Builders, 2005. 268 p. ISBN 5-93512-021-6. EDN WJYFFT.
9. Physical culture and sport : Textbook / S. I. Filimonova, L. B. Andryushchenko, M. O. Aksenov [et al.]. – Moscow, KnoRus Publishing House, 2022. 612 p. (Bachelor's degree). ISBN 978-5-406-08845-6. EDN IYQTBR.
10. Psychological predisposition of young athletes to doping / S. I. Filimonova, V. M. Smirnov, N. N. Uvarova [et al.]. Theory and practice of physical culture. 2019. No. 9. P. 12. EDN GYRALT.

Поступила в редакцию 05.05.2023  
Подписана в печать 29.06.2023

Original article  
UDC 796.092  
DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_2\_228

## STUDENT CURLING LEAGUE – TRAINING TECHNOLOGY

Yury I. Razinov <sup>1</sup>, Evgeny E. Tavyrikov <sup>2</sup>

*The Russian University of Sport “GTSOLIFK”*<sup>1, 2</sup>  
Moscow, Russia

<sup>1</sup> *PhD of Pedagogy, Associate Professor, Head of Department of Theory and Methodology of Speed Skating, Figure Skating and Curling*

*ph.: +7(916)733-18-83, e-mail: razinoff2012@yandex.ru*

<sup>2</sup> *Senior Teacher of the Theory and Methodology of Speed Skating, Figure Skating and Curling Department*  
*ph.: +7(495)961-31-11, e-mail: skating@gtsolifk.ru*

**Abstract.** Over the past decades, student sports have been an integral component of the physical culture and sports movement in the Russian Federation. The creation of student sports teams makes it possible to popularize a healthy lifestyle, identify sports talents at the late stages of sports improvement, prolong the sports career of young people who combine sports with higher education. Curling has earned popularity in many European countries, including Russia. An important direction in the development of curling is the training of student teams, and therefore there is a need to study the training process of curler athletes, analyze sports results and develop promising programs aimed at involving students of higher educational institutions in this sport. The key feature of the Student Curling League is that most participants do not have to have special sports training, as well as experience in the field of curling. This specificity necessitates an integrated approach to the construction of a one-year macrocycle of sports training and planning of the training process, which includes theoretical, physical, technical, tactical, psychological and integral training of curlers, taking into account employment in the educational process.

To improve the training of students engaged in curling, we have tested three variants of training programs. Principal approaches to planning: the generally accepted model of the macrocycle of sports training, the model of uniform load distribution during the season, taking into account the training load, and the experimental model proposed by us.

**Keywords:** curling, Student League, educational process, design, training process

**Cite as:** Razinov, Yu. I., Tavyrikov, E. E. (2023) Student curling league – training technology. *Physical Culture and Health*. (2), 228-232. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_228.

Received 05.05.2023

Accepted 29.06.2023