

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Тапорчикова М.В.

Белорусско-Российский университет

IMPROVING THE TRAINING OF QUALIFIED STUDENT-ATHLETES

Taporchikova M.V.

Belarusian-Russian University

Аннотация. В статье рассматривается проблема совершенствования подготовки квалифицированных студентов-спортсменов в условиях современных

образовательных и спортивных систем. Основное внимание уделяется интеграции теоретических знаний и практических навыков, необходимых для достижения высоких результатов в спорте. В связи с этим предлагаются рекомендации по улучшению подготовки студентов-спортсменов, включая внедрение инновационных образовательных технологий, использование цифровых инструментов для мониторинга и анализа тренировочного процесса. Результаты исследования могут быть полезны для тренеров и педагогов спортивных и образовательных учреждений, стремящихся к созданию эффективной системы подготовки квалифицированных спортсменов, способных достигать высоких результатов в спорте и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: подготовка студентов-спортсменов, современные образовательные системы, спортивные системы, интеграция теоретических знаний и практических навыков

Abstract. The article deals with the problem of improving the training of qualified student-athletes in the conditions of modern educational and sports systems. The main attention is paid to the integration of theoretical knowledge and practical skills required to achieve high performance in sport. In this regard, recommendations are offered to improve the training of student-athletes, including the introduction of innovative educational technologies, the use of digital tools for monitoring and analyzing the training process. The results of the study can be useful for coaches and teachers of sports and educational institutions seeking to create an effective system of training qualified athletes capable of achieving high results in sports and professional activities.

Keywords: training of student-athletes, modern educational systems, sports systems, the integration of theoretical knowledge and practical skills

Введение. Современные спортивные достижения требуют от спортсменов не только физических усилий, но и высокой степени интеграции теоретических знаний и практических навыков [1]. Подготовка квалифицированных студентов-спортсменов становится актуальной задачей для образовательных учреждений и спортивных организаций. В данной статье рассматриваются проблемы и недостатки существующих систем подготовки, а также предлагаются пути их решения.

В большинстве учебных заведений подготовка студентов-спортсменов осуществляется по традиционной схеме, которая часто не учитывает индивидуальные особенности каждого спортсмена. Это приводит к недостаточной эффективности тренировочного процесса и снижению спортивных результатов [2]. Это может проявляться в унификации тренировочного процесса, поскольку большинство программ не учитывают различия в физической подготовке, опыте и психологическом состоянии спортсменов [3]. Это приводит к тому, что некоторые студенты могут не получать достаточной нагрузки, в то время как другие могут испытывать переутомление. А также это проявляется в виде недостатка индивидуального подхода, так как тренеры часто не имеют возможности уделять достаточно времени каждому спортсмену,

что затрудняет выявление и коррекцию ошибок в технике исполнения, адаптацию тренировочного процесса под конкретные нужды.

Основная часть. Существующие системы подготовки часто сталкиваются с проблемами недостаточного взаимодействия между спортивными и образовательными учреждениями. Это ограниченное сотрудничество приводит к значительным трудностям в организации учебного процесса и тренировок, что в свою очередь негативно сказывается на успехах студентов как в учебе, так и в спорте [4]. Одной из главных проблем является отсутствие интеграции учебных планов, что создает конфликты расписания и затрудняет студентам возможность совмещать учебу и тренировки. Часто занятия в учебных заведениях пересекаются с тренировками, что вынуждает студентов выбирать между учебными обязательствами и спортивными достижениями. Преподаватели в образовательных учреждениях не всегда обладают достаточными знаниями о специфике спортивной подготовки, что ограничивает их способность адаптировать учебные программы для нужд спортсменов. В последствии это приводит к тому, что студенты-спортсмены не получают необходимую поддержку в учебном процессе, что, в свою очередь, может сказаться на их спортивных результатах. Недостаток взаимодействия между тренерами и преподавателями также затрудняет обмен информацией о состоянии спортсменов, их прогрессе и потребностях в обучении. Таким образом, ограниченное взаимодействие между образовательными и спортивными структурами создает значительные барьеры для полноценного развития студентов-спортсменов, что требует пересмотра подходов к организации их подготовки и поиска способов улучшения интеграции между этими двумя важными сферами.

Современные спортивные достижения требуют интеграции знаний из разных областей, таких как физиология, психология, медицина и спортивная техника [5]. Однако в традиционных системах подготовки данный подход часто игнорируется – это создает серьезные проблемы для студентов-спортсменов. Изолированность дисциплин приводит к тому, что тренировки и теоретические занятия проводятся отдельно и это не позволяет спортсменам связывать теоретические знания с практическими навыками. Например, понимание физиологических процессов, происходящих в организме во время тренировки, может помочь спортсменам более эффективно планировать свои занятия и избегать травм [6]. Многие спортсмены не получают достаточной информации о важности восстановления, питания и психологии в спортивной подготовке. Это может приводить к переутомлению, травмам и снижению спортивных результатов, поскольку студенты не понимают, как правильно управлять своим состоянием и ресурсами. Отсутствие междисциплинарного подхода также затрудняет внедрение современных методов тренировки и восстановления, что сказывается на общей эффективности подготовки [3].

Оценка эффективности подготовки студентов-спортсменов является сложной задачей: традиционные методы оценки часто не учитывают многообразие факторов, влияющих на спортивные результаты [7]. В большинстве

случаев используются стандартные показатели. К ним относятся физическая форма, результаты соревнований и достижения в учебе, однако они не отражают всей полноты картины. Например, успех в спорте может зависеть не только от физической подготовки, но и от психологического состояния, уровня мотивации, а также от качества восстановления и питания [8]. Отсутствие четких критериев и методик для оценки междисциплинарных навыков затрудняет понимание реального прогресса студентов. В результате чего тренеры и преподаватели могут не замечать важных аспектов, таких как развитие когнитивных навыков, стрессоустойчивости и способности к самоорганизации, которые также играют ключевую роль в успехе спортсменов. Также стоит отметить, что многие системы оценки не учитывают индивидуальные особенности студентов, что может привести к неэффективным рекомендациям и подходам в тренировочном процессе. Например, одни спортсмены могут достигать лучших результатов при интенсивных тренировках, в то время как другим требуется более мягкий подход.

Учитывая все перечисленное выше, можно сделать вывод, что внедрение инновационных образовательных технологий в подготовку студентов-спортсменов становится необходимым условием для повышения качества образования и спортивных результатов [9]. Современные технологии, такие как онлайн-обучение, интерактивные платформы, виртуальная реальность и мобильные приложения, открывают новые возможности для более эффективного обучения и тренировки.

Использование инновационных технологий – хорошая возможность персонализации образовательного процесса. С помощью адаптивных обучающих систем можно учитывать индивидуальные потребности и особенности каждого студента, что позволит создавать более эффективные тренировочные программы [5]. Например, технологии анализа данных могут помочь тренерам отслеживать прогресс спортсменов и вносить изменения в тренировочный процесс на основе объективных данных. Внедрение технологий позволяет улучшить доступ к образовательным ресурсам. Использование симуляторов и виртуальных тренажеров позволяет интегрировать знания из различных областей, таких как физиология, психология и спортивная техника, что помогает спортсменам лучше понимать свои действия и принимать более обоснованные решения во время тренировок и соревнований.

Студенты могут получать доступ к лекциям, видеоурокам и учебным материалам в любое время и в любом месте – это способствует гибкому подходу к обучению. Это особенно важно для студентов-спортсменов, которые часто сталкиваются с ограничениями во времени ввиду тренировок и соревнований.

Использование цифровых инструментов для мониторинга тренировочного процесса становится важным аспектом подготовки студентов-спортсменов [10]. Современные технологии, такие как носимые устройства, мобильные приложения и платформы для анализа данных, предоставляют тренерам и спортсменам возможность более эффективно отслеживать прогресс

и оптимизировать тренировочный процесс. Ключевым преимуществом цифровых инструментов является возможность сбора и анализа больших объемов данных о тренировках. Носимые устройства, такие как фитнес-браслеты и пульсометры, позволяют отслеживать физические показатели спортсменов: сердечный ритм, уровень активности и качество сна. Знания о физиологических процессах, происходящих в организме, помогают тренерам разрабатывать эффективные стратегии нагрузок и восстановления, что способствует улучшению физической подготовки и снижению риска травм. Цифровые инструменты способствуют более точному мониторингу индивидуальных достижений. Специализированные приложения будут фиксировать результаты тренировок, анализировать динамику прогресса и предоставлять спортсменам обратную связь. Это позволит не только лучше понимать свои сильные и слабые стороны, но и корректировать свои цели и стратегии тренировок. Использование цифровых платформ для мониторинга тренировочного процесса способствует повышению вовлеченности студентов-спортсменов. Специальные приложения могут включать элементы геймификации, что делает процесс тренировок более интересным и мотивирующим. Все это поможет спортсменам оставаться сосредоточенными на своих целях и поддерживать высокий уровень мотивации.

Междисциплинарное сотрудничество способствует развитию инновационных подходов в обучении и тренировках [10]. Например, использование технологий виртуальной реальности и симуляторов может объединять знания из области информатики и спортивной тренировки, что позволяет создавать уникальные тренажеры для тренировки навыков и тактики.

Профессиональные навыки играют важнейшую роль в подготовке студентов-спортсменов, являются залогом будущего успеха в спорте [2]. Эти навыки не только способствуют улучшению спортивных результатов, но и открывают перед спортсменами новые горизонты для эффективного взаимодействия с различными специалистами, принятия взвешенных решений и быстрой адаптации к постоянно меняющимся условиям.

Одним из ключевых аспектов профессиональных умений является умение работать в команде. Спортсмены часто сталкиваются с необходимостью общения с тренерами, физиотерапевтами, психологами и другими специалистами, что требует от них способности к сотрудничеству и эффективному обмену информацией. Командная работа создает благоприятную атмосферу для тренировок и, как следствие, способствует достижению лучших результатов. Профессиональные навыки также включают в себя способность анализировать свои достижения и выявлять области для улучшения. Спортсмены, обладающие такими навыками, имеют преимущество, так как могут более точно оценивать свою подготовленность и адаптировать тренировочные программы в соответствии со своими потребностями.

Развитие лидерских качеств также имеет огромное значение. Спортсмены с лидерскими задатками способны вдохновлять и мотивировать своих товарищей по команде, создавая позитивную атмосферу и повышая общую производительность группы.

Умение управлять временем и ресурсами критически важно для студентов-спортсменов, совмещающих учебу и тренировки. Для этого университет мог бы предложить курсы по тайм-менеджменту, обучающие студентов-спортсменов планированию своего времени. Эти курсы могут включать техники приоритизации задач, составление расписаний и методы борьбы с прокрастинацией. Спортсмены учатся разбивать цели на более мелкие задачи, что помогает эффективно достигать спортивных и учебных целей, снижая уровень стресса и повышая организованность. Значение профессиональных умений в подготовке студентов-спортсменов трудно переоценить. Они не только способствуют улучшению спортивных результатов, но и формируют комплексный подход к обучению и тренировкам, предоставляя спортсменам необходимые инструменты для успешной карьеры и всестороннего развития.

С учетом важности ментального здоровья для достижения успеха в спорте, можно внедрить программы поддержки ментального здоровья. Например, проводить в университетах семинары и группы поддержки, где спортсмены могут обсуждать переживания и получать профессиональную помощь. Это может включать индивидуальные консультации и групповые занятия, помогающие справляться с давлением и стрессом, связанными с высокими ожиданиями и конкуренцией. Участие в таких программах способствует созданию более здоровой и поддерживающей атмосферы в спортивной среде.

Заключение. Данные рекомендации подчеркивают важность интеграции профессиональных навыков в подготовку студентов-спортсменов. А также способствуют улучшению спортивных результатов и всестороннему развитию спортсменов, готовя их к успешной карьере как в спорте, так и в жизни.

Совершенствование подготовки квалифицированных студентов-спортсменов требует комплексного подхода, который включает внедрение инновационных технологий, использование цифровых инструментов для мониторинга тренировочного процесса и развитие междисциплинарного сотрудничества. Важно также формировать у студентов профессиональные компетенции, что позволит им успешно интегрироваться в общество после завершения спортивной карьеры. Результаты данного исследования могут быть полезны для тренеров, педагогов и администраторов спортивных и образовательных учреждений, стремящихся создать эффективную систему подготовки квалифицированных спортсменов.

Список литературы:

1. Шевченко, Т. С. Интеграция теоретических знаний и практических навыков в спортивной подготовке. / Т. С. Шевченко // Научный вестник физической культуры. – 2023. – Т. 11, № 5. – С. 12–20.
2. Романов, А. И. Формирование профессиональных компетенций у студентов-спортсменов. / А. И. Романов // Образование и спорт. – 2022. – Т. 10, № 1. – С. 67–74.
3. Лебедев, А. В. Роль междисциплинарных исследований в подготовке высококвалифицированных спортсменов / А. В. Лебедев // Вестник спортивной науки. – 2021. – Т. 7, № 2. – С. 67–73.
4. Кузнецов, И. П. Междисциплинарный подход в подготовке спортсменов / И. П. Кузнецов // Физическая культура и спорт. – 2020. – Т. 15, № 2. – С. 78–85.

5. Бурлаков, В. Н. Инновационные технологии в спортивной подготовке / В. Н. Бурлаков, А. В. Соловьев // Спортивная наука. – 2021. – Т. 12, № 3. – С. 45–56.

6. Ковалев, Д. Н. Использование технологий виртуальной реальности в спортивной подготовке. / Д. Н. Ковалев // Журнал спортивных технологий. – 2022. – Т. 6, № 1. – С. 15–22.

7. Иванов, С. А. Современные методы оценки физической подготовки спортсменов / С. А. Иванов // Научный журнал по физической культуре. – 2021. – Т. 9, № 2. – С. 34–40.

8. Смирнова, Л. В. Психологические аспекты подготовки спортсменов: от теории к практике / Л. В. Смирнова // Психология и спорт. – 2020. – Т. 14, № 3. – С. 45–52.

9. Петрова, Е. А. Цифровизация в спортивной подготовке: новые возможности и вызовы / Е. А. Петрова // Журнал спортивной науки. – 2019. – Т. 8, № 4. – С. 23–31.

10. Федоров, П. И. Инновации в тренировочном процессе: от анализа данных к результатам / П. И. Федоров // Физическая культура и здоровье. – 2023. – Т. 11, № 4. – С. 88–95.