

**Самусенков Олег Иосифович,**  
доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой физического воспитания,  
РГХПУ им. С. Г. Строганова  
Samusenkov Oleg Iosifovich,  
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Head of the Department of Physical Education,  
S. G. Stroganov RSPU, Moscow

**Самусенкова Елена Игоревна,**  
старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
РГХПУ им. С. Г. Строганова, г. Москва  
Samusenkova Elena Igorevna,  
Senior Teacher of Physical Education Department  
at the S. G. Stroganov Russian State University  
of Design and Applied Arts, Moscow

**Жарницкий Михаил Андреевич,** Студент,  
МГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва  
Zharnitsky Mikhail Andreevich,  
Student at MGHPU named after. S.G. Stroganova,  
Moscow

**ОСОБЕННОСТИ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ  
FEATURES AND FORMS OF ORGANIZATION  
OF SPORTS TRAINING OF STUDENTS**

**Аннотация:** В статье рассматриваются особенности и формы организации спортивной подготовки обучающихся в образовательных учреждениях высшего образования. Описываются современные методы и подходы к спортивной подготовке, а также анализируются факторы, влияющие на её эффективность. Особое внимание уделяется роли тренеров и преподавателей в формировании спортивных навыков у студентов.

**Abstract:** The article discusses the features and forms of organizing sports training for students in educational institutions. It describes modern methods and approaches to sports training and analyzes the factors affecting its effectiveness. Special attention is given to the role of coaches and teachers in developing sports skills among students.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка, обучающиеся, тренеры, методики обучения, образовательные учреждения, физическая культура и спорт.

**Keywords:** sports training, students, coaches, methods, educational institutions, physical education

Организация спортивной подготовки студентов является важным компонентом системы высшего образования. Она направлена на физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание силы воли и дисциплины у современной молодежи. В условиях современного образовательного процесса спортивная подготовка играет значимую роль не только в формировании физической культуры, но и в развитии социальных и коммуникативных навыков. Этот аспект особенно важен для формирования гармонично развитой и активной личности.



**Особенности организации спортивной подготовки:**

Спортивная подготовка студентов в образовательных учреждениях должна учитывать возрастные, физиологические и психологические особенности детей и молодежи. В зависимости от уровня физического развития и спортивной подготовки обучающихся применяются различные методы и формы тренировок. Индивидуальный подход к каждому студенту позволяет повысить эффективность спортивной подготовки и достижение поставленных целей.

Одной из особенностей организации спортивной подготовки является комплексный подход, включающий в себя не только физическую активность, но и обучение теоретическим основам спорта, правилам техники безопасности, тактике и стратегии. Этот подход позволяет сделать процесс подготовки более осмысленным и достаточно целенаправленным.

**Формы организации спортивной подготовки:**

Существует несколько форм организации спортивной подготовки обучающихся, которые могут быть реализованы в зависимости от уровня и типа образовательного учреждения:

1. Урок физической культуры: Основная форма спортивной подготовки в общеобразовательных школах и вузах, включающая в себя занятия по общей физической подготовке, акробатике, гимнастике, легкой атлетике и игровым видам спорта. Уроки физической культуры обязательны и направлены на развитие общей и специальной физической выносливости и координации движений.

2. Факультативы и секции: Включают занятия по различным видам спорта, которые проводятся вне рамок обязательной учебной программы. Такие занятия позволяют студентам выбирать интересующий их вид спорта и углубленно изучать его под руководством квалифицированных тренеров и преподавателей. Элективные занятия способствуют развитию специальных навыков и физических качеств, необходимых для конкретного вида спорта.

3. Спортивные клубы и команды: Организация спортивных клубов и команд позволяет создать условия для регулярных тренировок и участия в соревнованиях различного уровня. Спортивные клубы часто объединяют обучающихся разных возрастов и учебных групп, что способствует формированию командного духа и повышению мотивации к занятиям спортом.

4. Соревнования и турниры: Проведение внутривузовских и межшкольных соревнований является важной частью повышения уровня спортивной подготовки. Соревнования позволяют студентам проявить свои способности в условиях реального соперничества, что способствует развитию таких качеств, как целеустремленность, выдержка и командное взаимодействие.

Тренеры и преподаватели физической культуры играют ключевую роль в организации и проведении спортивной подготовки студентов. Они не только обучают технике и тактике различных видов спорта, но и выступают в качестве наставников, формируя у обучающихся правильное отношение к физической активности и спорту в целом. Важным аспектом работы преподавателя является умение мотивировать обучающихся и формировать у них интерес к регулярным занятиям спортом.

Преподаватели и педагоги физической культуры должны учитывать уровень физического и психического развития каждого обучающегося, разрабатывать индивидуальные планы занятий, которые учитывают способности и интересы учащихся. Кроме того, они должны создавать благоприятную и безопасную среду для проведения занятий, обеспечивая комфорт и безопасность во время тренировок и соревнований.

На эффективность спортивной подготовки обучающихся влияют различные факторы, такие как материально-техническая база, квалификация тренерского состава, поддержка со стороны образовательного учреждения, а также мотивация и интерес самих студентов к занятиям спортом.



Материально-техническое оснащение учебных заведений играет важную роль в обеспечении качественного тренировочного процесса. Современные спортивные залы, стадионы, оборудование и инвентарь создают условия для разнообразных и безопасных занятий.

Квалификация тренеров и преподавателей также является важным фактором. Регулярное повышение квалификации, участие в профессиональных семинарах и курсах позволяют им использовать современные методики и подходы в тренировочном процессе.

Спортивная подготовка студентов в образовательных учреждениях требует комплексного подхода и учета множества факторов. Успешная организация тренировочного процесса способствует всестороннему развитию учащихся, формированию у них устойчивых интересов к здоровому образу жизни и активному спорту. Важную роль в этом процессе играют тренеры и преподаватели, которые создают условия для эффективного и безопасного спортивного обучения

Эффективность спортивной подготовки подразумевает следующие методы:

**1. Физическое тестирование:**

Физическое тестирование является неотъемлемой частью спортивной подготовки, позволяя оценить текущий уровень физической подготовки обучающихся и определить их сильные и слабые стороны. Регулярное тестирование помогает отслеживать прогресс, корректировать тренировочные программы и предотвращать переутомление. Оценка может включать измерения силы, выносливости, гибкости и других физических параметров, а также проведение специальных тестов в зависимости от вида спорта.

**2. Психологическая оценка:**

Психологическое состояние спортсменов также играет ключевую роль в их подготовке. Оценка психологических аспектов, таких как мотивация и самооценка, помогает тренерам понять, как эмоциональные факторы влияют на тренировочный процесс. Психологическая поддержка может включать индивидуальные консультации, тренинги по управлению стрессом и развитие ментальной устойчивости.

**3. Оценка выполнения и результатов:**

Эффективность тренировочного процесса также можно оценивать через анализ спортивных результатов и выполнения упражнений. Это включает мониторинг спортивных достижений, анализ техники выполнения упражнений и оценку общего физического состояния спортсмена. Постоянный анализ результатов позволяет своевременно корректировать тренировочные программы и оптимизировать процесс подготовки.

Одной из главных проблем в организации спортивной подготовки является необходимость адаптации методик к индивидуальным особенностям обучающихся. Не все традиционные методы могут быть эффективно применены в условиях современного образовательного процесса, что требует разработки и внедрения новых подходов. Важно учитывать не только физическое состояние спортсменов, но и их психологические особенности, что добавляет сложности в планирование тренировок.

Другой важной проблемой является нехватка квалифицированных тренеров и специалистов, способных эффективно организовать спортивную подготовку и применять современные методики. Подготовка таких специалистов требует времени и ресурсов, что может ограничивать возможности спортивных учреждений и образовательных организаций.

С развитием технологий открываются новые возможности для повышения эффективности спортивной подготовки. Перспективными направлениями являются использование аналитических инструментов для глубокого анализа данных, внедрение виртуальных тренажеров и платформ для удаленного обучения. Эти технологии позволяют не только улучшить качество тренировок, но и сделать процесс подготовки более доступным для обучающихся.



Перспективным направлением является развитие подхода в спортивной подготовке, который объединяет знания из различных областей, таких как биомеханика, физиология, психология и педагогика. Такой подход позволяет создавать более эффективные и индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие комплексное влияние различных факторов на спортивные и учебные достижения студентов.

*Список литературы:*

1. Самусенков О.И., Аварханов В.И., Самусенкова Е.И. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов.
2. Васильев А.А., Иванов И.И. Теория и методика физической культуры: учебное пособие. – М.: Академия, 2019.
3. Петров П.П. Организация спортивной подготовки в образовательных учреждениях // Физическая культура и спорт. – 2021.
4. Сидоров С.С. Основы спортивной тренировки: учебное пособие. – СПб.: Питер, 2020.
5. Смирнова А.В., Никифоров Д.Н. Современные подходы к спортивной подготовке в школе. – М.: Просвещение, 2022.

