

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Е. П. Платонова¹, Е. А. Яворец²

¹*Институт бизнеса Белорусского государственного университета*

²*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: yeavorets@mail.ru*

В работе рассматривается модель совершенствования подготовки квалифицированных студентов-спортсменов, направленная на повышение эффективности их спортивных достижений, формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) и успешную социально-профессиональную адаптацию. Анализируется влияние цифровизации и современного образа жизни на физическую активность студентов. Предлагается модель, включающая оптимизацию тренировочного процесса с использованием инновационных технологий, психофизиологическое сопровождение, формирование навыков ЗОЖ и содействие социально-профессиональной адаптации.

The paper considers the model of improving the training of qualified student-athletes aimed at improving the effectiveness of their sports achievements, the formation of healthy lifestyle culture (HLC) and successful socio-professional adaptation. The influence of digitalization and modern lifestyle on students' physical activity is analyzed. A model is proposed that includes optimization of the training process using innovative technologies, psychophysiological support, development of healthy lifestyle skills and assistance in social and professional adaptation.

Ключевые слова: физическая культура; психофизиологическое сопровождение; квалифицированные студенты-спортсмены; образовательная среда.

Keywords: physical culture; psychophysiological support; qualified student-athletes; educational environment.

Современный этап развития общества характеризуется повышенными требованиями к качеству подготовки специалистов, которые должны обладать не только высоким уровнем профессиональных знаний и умений, но и крепким здоровьем, развитыми физическими качествами, способностью к высокой производительности труда. Как отмечают Ю. П. Селина и С. А. Григан, физическая культура играет важную роль в жизни студента, способствуя его всестороннему развитию [8].

Исследования последних лет свидетельствуют о тенденции к снижению уровня физической подготовленности и ухудшению здоровья студентов. Эта проблема связана, в первую очередь, с недостаточной двигательной активностью, обусловленной малоподвижным образом жизни и широким распространением цифровых технологий.

В связи с этим, совершенствование подготовки квалифицированных студентов-спортсменов приобретает особую актуальность. Как отмечает Е. С. Литош, эта задача является многогранной и требует комплексного подхода [5].

Необходимо не только повышать уровень спортивного мастерства студентов, но и формировать у них устойчивую мотивацию к занятиям спортом, культуру здорового образа жизни, а также развивать их психофизические качества, необходимые для успешной профессиональной деятельности. В ряде работ подчеркивается важность использования инновационных подходов в подготовке спортсменов, учета индивидуальных особенностей, состояния здоровья и специфики будущей профессии [3, 6].

В данной работе будут рассмотрены основные проблемы и перспективы совершенствования подготовки квалифицированных студентов-спортсменов, проанализированы существующие подходы и методики, а также предложены конкретные рекомендации по их применению в практике работы вузов. Особое внимание будет уделено вопросам интеграции физической культуры и спорта в образовательный процесс, развитию мотивации студентов к здоровому образу жизни и повышению эффективности спортивной подготовки.

Цель данной работы – разработать и научно обосновать модель совершенствования подготовки квалифицированных студентов-спортсменов в современных условиях, направленную на повышение эффективности спортивных достижений, формирование культуры здорового образа жизни и успешную социально-профессиональную адаптацию.

Достижение поставленной нами цели предполагает решение ряда задач.

Первая задача – проанализировать современное состояние проблемы подготовки квалифицированных студентов-спортсменов, выявить основные тенденции, проблемы и перспективы в этой области. Особое внимание уделить анализу влияния цифровизации и изменения образа жизни студентов на их физическую активность и мотивацию к занятиям спортом. Как отмечают Ю. П. Селина и С. А. Григан, необходимо учитывать множество проблем, которые затрагивают развитие и формирование физического воспитания в вузах [8].

Вторая задача – исследовать и систематизировать существующие инновационные формы, средства и технологии, применяемые в физическом воспитании и спортивной подготовке, с акцентом на их потенциал в решении выявленных проблем. Рассмотреть возможности использования цифровых технологий, нетрадиционных видов спорта, инновационных методик и подходов в совершенствовании подготовки студентов-спортсменов. Уделить внимание анализу нормативно-правовой базы, регулирующей данную сферу [4, 5, 9, 13].

Третья задача – разработать модель совершенствования подготовки квалифицированных студентов-спортсменов, включающую в себя комплекс взаимосвязанных мероприятий, направленных на развитие физических, психофизиологических качеств, формирование навыков ЗОЖ, повышение мотивации и обеспечение успешной социально-профессиональной адаптации. Опирайтесь на принципы интеграции физической культуры и спорта в образовательный процесс. [2, 5, 6, 7].

Для достижения поставленной цели и решения задач исследования будет использован комплекс взаимодополняющих методов.

Главный метод нашего исследования – теоретический анализ.

В рамках данного метода проведен обзор научных работ, посвященных физиологии спорта, психологии спорта, педагогике, теории и методике физического воспитания, спортивному менеджменту, правовому регулированию студенческого спорта, социальным аспектам спорта и др. [8, 12, 13].

Также теоретический анализ предполагает выявление проблем, в том числе анализ существующих систем подготовки студентов-спортсменов, выявление их недостатков и противоречий [1, 9]

Особое внимание следует уделить проблемам, связанным с недостаточной компетентностью тренеров, недостаточным финансированием, отсутствием мотивации у студентов, проблемам со здоровьем [8, 9, 10].

Переходя к результатам исследования, отметим, что в соответствии с поставленной целью и задачами исследования был проведен комплексный анализ состояния подготовки квалифицированных студентов-спортсменов и разработана модель ее совершенствования.

Проведенный анализ литературы и статистических данных выявил ряд существенных проблем в системе подготовки квалифицированных студентов-спортсменов, которые препятствуют достижению высокого уровня спортивного мастерства и успешной социально-профессиональной адаптации.

Первая проблема – недостаточное финансирование. Как отмечают Ю. П. Селина и С. А. Григан, в течение последних лет наблюдается устойчивая тенденция к ухудшению здоровья молодого поколения, что требует большего внимания к развитию физической культуры и спорта [8].

Однако финансирование спортивных программ в вузах зачастую является недостаточным, что негативно сказывается на развитии материально-технической базы, приобретении современного оборудования, организации спортивных мероприятий и стимулировании тренерских кадров. Это подтверждается и исследованием И. А. Ерошенко и др., которые отмечают дефицит финансовых средств как одну из ключевых проблем развития студенческого спорта [9].

Вторая проблема – устаревшая материально-техническая база. Недостаток финансирования приводит к тому, что материально-техническая база многих вузов остается устаревшей. Спортзалы не оборудованы современными тренажерами, отсутствует необходимый инвентарь, что снижает эффективность тренировочного процесса и ограничивает возможности для занятий различными видами спорта. Это подтверждается и исследованием Е. В. Тимошкова и др., которые отмечают нехватку спортивной инфраструктуры как одну из основных проблем развития студенческого спорта [10].

Третья проблема – дефицит квалифицированных тренерских кадров. Проблема нехватки квалифицированных тренеров является одной из наиболее острых в системе подготовки студентов-спортсменов. Низкий уровень заработной платы, отсутствие возможностей для профессионального роста и социальной защиты приводят к оттоку опытных специалистов. В результате студенты зачастую тренируются под руководством малоопытных тренеров, что негативно сказывается на качестве подготовки и повышает риск травматизма. Эта проблема отмечается и в работе И. А. Ерошенко и др. [9].

Кроме того, В. М. Гаптарь подчеркивает важность роли тренера в развитии массового спорта и отмечает, что родители при выборе спортивной секции для своих детей руководствуются преимущественно опытом тренеров и их репутацией [2].

Четвертая проблема – низкая мотивация студентов. Современные студенты зачастую недостаточно мотивированы к систематическим занятиям спортом. Приоритет отдается учебе, работе, досугу в социальных сетях и компьютерным играм. Это подтверждается и исследованием Ю. П. Селиной и С. А. Григан, которые отмечают ухудшение здоровья подростков и низкий процент занимающихся спортом [8].

Пятая проблема – высокий процент студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Согласно исследованиям Э. И. Савко, А. П. Атрощенко, И. В. Федосюк значительная часть студентов имеет отклонения в состоянии здоровья, что ограничивает их возможности для занятий физической культурой и спортом и требует специального подхода к организации занятий по физической культуре и спорту [7].

Шестая проблема – недостаточное внимание к вопросам социально-профессиональной адаптации. Подготовка студентов-спортсменов должна включать в себя не только развитие физических качеств, но и формирование навыков, необходимых для успешной социально-профессиональной адаптации. Однако этому аспекту зачастую уделяется недостаточное внимание.

Седьмая проблема – влияние цифровизации и изменения образа жизни. Цифровизация и изменение образа жизни студентов, включая широкое распространение социальных сетей и компьютерных игр, оказывают негативное влияние на их физическую активность и мотивацию к занятиям спортом. Это приводит к снижению уровня физической подготовленности, развитию гиподинамии и увеличению риска развития различных заболеваний.

Данная часть анализа позволяет сделать вывод о том, что система подготовки квалифицированных студентов-спортсменов нуждается в серьезном совершенствовании.

Далее отметим, что наше исследование выявило значительный потенциал инновационных подходов в решении выявленных проблем в подготовке квалифицированных студентов-спортсменов. Применение современных технологий, методик и форм организации тренировочного процесса позволяет повысить его эффективность, индивидуализировать подготовку, повысить мотивацию студентов и обеспечить более эффективный контроль результатов.

Анализ работ В. А. Коледы, и Ю. А. Яновича и др. показал перспективность использования цифровых технологий в подготовке студентов-спортсменов [4, 13].

Одна из таких технологий – онлайн-тренировки. Данный вид тренировок позволяют студентам заниматься спортом в любое удобное время и в любом месте, что особенно актуально для студентов с нестандартным графиком учебы и работы. Онлайн-платформы предоставляют доступ к разнообразным тренировочным программам, разработанным опытными тренерами.

Следующий инновационный подход в рамках подготовки квалифицированных студентов-спортсменов – внедрение в образовательный процесс нетрадиционных видов спорта. Как отмечает Е. С. Литош, включение нетрадиционных видов спорта (фитнес, йога, пилатес) может способствовать повышению интереса студентов к занятиям физической культурой и формированию культуры здорового образа жизни [5].

Эти виды спорта отличаются доступностью, разнообразием упражнений и акцентом на развитии гибкости, силы, выносливости и координации. Они также способствуют снятию стресса, улучшению психоэмоционального состояния и повышению общего тонуса организма.

Также И. А. Ерошенко и др. отмечают, что инновационные методики и подходы (функциональный тренинг, кроссфит) позволяют повысить эффективность тренировочного процесса и разнообразить занятия [9].

Эти методики основаны на выполнении упражнений, максимально приближенных к естественным движениям человека, и направлены на развитие функциональной силы, выносливости, скорости, координации и гибкости. Они также способствуют повышению мотивации студентов за счет высокой интенсивности и разнообразия тренировок.

Внедрение перечисленных инновационных подходов позволит на наш взгляд значительно повысить эффективность подготовки квалифицированных студентов-спортсменов, укрепить их здоровье и способствовать их успешной социально-профессиональной адаптации.

На основе проведенного анализа, учитывающего современное состояние проблемы, перспективы использования инновационных подходов и необходимость комплексного влияния на студента-спортсмена, нами будет предложена модель совершенствования их подготовки. Данная модель ориентирована на повышение эффективности спортивных достижений, формирование культуры здорового образа жизни и успешную социально-профессиональную адаптацию. Модель представляет собой совокупность взаимосвязанных блоков.

Первый блок – оптимизация тренировочного процесса.

Этот блок направлен на повышение эффективности тренировочного процесса за счет его индивидуализации, применения современных методик и технологий, а также оптимизации нагрузки и восстановления. Опираясь на работы Е. С. Литош, И. В. Федосюк и др., блок включает в себя ряд компонентов [5, 11].

1 компонент – дифференцированный подход, то есть учет вида спорта, уровня квалификации, индивидуальных особенностей спортсмена (возраст, пол, тип нервной системы, соматотип, уровень физической подготовленности и др.) при разработке тренировочных программ. Это позволяет максимально эффективно использовать потенциал каждого спортсмена и минимизировать риск перетренированности и травматизма.

В работе А. В. Шахановой и других подчеркивается важность учета индивидуальных особенностей спортсменов, включая тип нервной системы, при определении объема и интенсивности тренировочных нагрузок [12].

2 компонент – контроль нагрузки и восстановления. Систематический контроль тренировочных нагрузок и обеспечение адекватного восстановления явля-

ются необходимыми условиями для достижения высоких спортивных результатов и профилактики перетренированности. Для этого используются различные методы мониторинга функционального состояния спортсменов, включая пульсометрию, анализ вариабельности сердечного ритма, биохимический анализ крови и др.

И. Ф. Гильмутдинов также акцентирует внимание на важности контроля психических процессов пловцов на этапе углубленной специализации, что способствует оптимизации тренировочного процесса и достижению лучших результатов [2].

Второй блок – психофизиологическое сопровождение. Данный блок направлен на развитие психологических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, а также на коррекцию психоэмоционального состояния спортсменов.

В работах А. В. Шахановой, И. Ф. Гильмутдинова и др. подчеркивается важность психологической подготовки спортсменов [2, 12].

Блок состоит из ряда компонентов.

1 компонент – развитие психологических качеств. Целенаправленная работа над развитием таких качеств, как уверенность в себе, стрессоустойчивость, мотивация, целеустремленность, воля к победе и др. Для этого используются различные методы психологической подготовки, включая аутотренинг, визуализацию, моделирование соревновательных ситуаций и др.

2 компонент – психологическая подготовка к соревнованиям. Специальная подготовка, направленная на формирование оптимального психоэмоционального состояния спортсмена перед соревнованиями и в ходе их проведения. Это включает в себя развитие умения управлять своим волнением, концентрировать внимание, мобилизовать свои силы в нужный момент.

3 компонент – коррекция психоэмоционального состояния. Работа с психологом по коррекции негативных эмоциональных состояний (тревожность, страх, агрессия), которые могут негативно сказываться на спортивных результатах.

Третий блок – формирование культуры ЗОЖ. Этот блок направлен на формирование у студентов-спортсменов осознанного отношения к своему здоровью и привитие им навыков здорового образа жизни. Как отмечают А. В. Шаханова и др., формирование культуры ЗОЖ является важным фактором успешной спортивной деятельности [12].

Данный блок включает в себя следующие компоненты:

1 компонент – обучение принципам здорового питания. Формирование у студентов представлений о принципах сбалансированного питания, о влиянии питания на спортивную работоспособность и здоровье. Разработка индивидуальных рекомендаций по питанию с учетом вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена.

2 компонент – режим дня, то есть обучение студентов принципам рационального режима дня, важности соблюдения режима сна и бодрствования, активного отдыха и др.

3 компонент – профилактика заболеваний и травматизма, то есть обучение студентов правилам профилактики спортивных травм, заболеваний, связанных

с физическими нагрузками. Формирование навыков самоконтроля и своевременного обращения за медицинской помощью.

4 компонент – пропаганда здорового образа жизни, то есть проведение просветительской работы среди студентов о пользе здорового образа жизни, о негативных последствиях курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Четвертый блок – социально-профессиональная адаптация. Этот блок направлен на подготовку студентов-спортсменов к успешной интеграции в общество и профессиональную деятельность. Как отмечает В. М. Гаптарь, важной задачей является подготовка студентов к выполнению высоких профессиональных и социальных ролей [1].

Данный блок также состоит из ряда компонентов.

1 компонент – развитие коммуникативных навыков, формирование умения эффективно общаться, работать в команде, разрешать конфликты.

2 компонент – развитие лидерских качеств, формирование лидерских качеств, умения брать на себя ответственность, принимать решения, мотивировать других.

3 компонент – профориентация, помощь в выборе профессии, соответствующей спортивной специализации и индивидуальным особенностям студента.

4 компонент – содействие в трудоустройстве, помощь в поиске работы после окончания вуза, организация стажировок, сотрудничество со спортивными организациями и работодателями.

Представленная модель на наш взгляд учитывает различные аспекты подготовки квалифицированных студентов-спортсменов. Ее внедрение может повысить эффективность тренировочного процесса, укрепить здоровье студентов, сформировать у них активную жизненную позицию и обеспечить успешную социально-профессиональную адаптацию.

Подытоживая, отметим, что в ходе исследования разработана модель совершенствования подготовки квалифицированных студентов-спортсменов, направленная на повышение эффективности их спортивных достижений, формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) и успешную социально-профессиональную адаптацию. Модель включает четыре взаимосвязанных блока: оптимизацию тренировочного процесса, психофизиологическое сопровождение, формирование культуры ЗОЖ и социально-профессиональную адаптацию. Оптимизация тренировочного процесса предполагает дифференцированный подход с учетом вида спорта, уровня квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, использование инновационных методик, технологий и контроль нагрузки.

Психофизиологическое сопровождение включает развитие психологических качеств (уверенность в себе, стрессоустойчивость, мотивация), психологическую подготовку к соревнованиям и коррекцию психоэмоционального состояния. Формирование культуры ЗОЖ основано на обучении принципам здорового питания, режима дня, профилактики заболеваний. Социально-профессиональная адаптация направлена на развитие коммуникативных навыков, лидерских качеств, профориентацию и содействие в трудоустройстве.

Внедрение данной модели на наш взгляд позволит повысить эффективность подготовки студентов-спортсменов к достижению высоких результатов в спорте и жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гаптарь, В. М. Социальная необходимость совершенствования подходов по развитию массового спорта в Республике Беларусь / В. М. Гаптарь // Социальное знание в современном обществе: проблемы, закономерности, перспективы : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 09–10 ноября 2023 г. – Гомель : Редакция газеты «Гомельская праўда», 2023. – С. 226-228.
2. Гильмутдинов, И. Ф. Повышение эффективности физической подготовки пловцов на этапе углубленной специализации на основе использования безынерционных тренажеров :: автореф. дис. ...канд. пед. наук :13.00.04. – Набережные Челны, 2012. – 23 с.
3. Ковалев, С. А. Инновационные формы, средства в технологии физического воспитания студентов / С. А. Ковалев // Globus: Психология и педагогика. – 2021. – Т. 7, № 4(44). – С. 19-22.
4. Коледа, В. А. Научно-исследовательская работа кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета в аспекте ее исторического анализа / В. А. Коледа // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 01–02 ноября 2018 г. – Минск : БГУ, 2018. – С. 14-22.
5. Литош, Е. С. Совершенствование подготовки, физического воспитания квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта / Е. С. Литош // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : сб. ст. IV Междунар. Рос.-Белорус. Науч.-практ. конф., Воронеж, 21–22 февраля 2023 г. / под ред. А.В. Сысоева [и др.]. – М.: РИТМ, 2023. – С. 152-155.
6. Лоскутов, В. А. Технологии формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / В. А. Лоскутов // Конкурс МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ : сб. ст. Междунар. науч.-исслед конкурса, Пенза, 20 января 2020 г. – Пенза : Наука и Просвещение, 2020. – С. 266-268.
7. Савко, Э. И. Здоровье и здоровьесберегающие педагогические технологии в физическом воспитании / Э. И. Савко, А. П. Атрощенко, И. В. Федосюк // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья : сб. науч. ст. / ред. кол. : А. Н. Герасевич (гл. редактор) [и др.]. – Брест : Издво БрГТУ, 2019. – С. 185–189.
8. Селина, Ю. П. Проблема и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / Ю. П. Селина, С. А. Григан // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : науч. тр. XXIX Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов, молодых ученых, Ростов-на-Дону, 20–21 апреля 2018 г. – Ростов-на-Д: РГЭУ, 2018. – С. 120-123.
9. Современная образовательная система подготовки спортивных менеджеров / И. А. Ерошенко, С. А. Давыдов, О. В. Клычкова [и др.] // APRIORI. Сер: Гуманитарные науки. – 2018. – № 3. – С. 13. .
10. Тимошков, Е. В. К вопросу о правовом сопровождении студентов-спортсменов / Е. В. Тимошков, Е. В. Волоская // Современные тенденции развития системы образования (к 85-летию Чувашского республиканского института образования) : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 25–28 апреля 2019 г. / редкол.: Ж.В. Мурзина, О.Л. Богатырева, Н.С. Толстов. – Чебоксары : Издательский дом «Среда», 2019. – С. 234-237.
11. Федосюк, И. В. Особенности развития выносливости баскетболисток / И. В. Федосюк, В. А. Альхименко // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. Вып. 13 / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – С. 186–193.
12. Шаханова, А. В. Психофизиологические основы физической работоспособности студентов вуза в условиях спортивной деятельности / А. В. Шаханова, Т. Г. Петрова. – Майкоп : АГУ, 2015.– 165 с.
13. Янович, Ю. А. Тенденции в физическом воспитании и спортивной подготовке студентов / Ю. А. Янович, А. П. Атрощенко, К. С. Вашкевич // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. материалов VII Междунар. науч.-тех. конф., Минск, 21 октября 2021 г. – Минск : БНТУ, 2021. – С. 195-200.