

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

**ЗОЛОТУХИНА Инна Анатольевна**

кандидат педагогических наук, доцент

Алтайский государственный педагогический университет

**АГИШЕВ Александр Анатольевич**

старший преподаватель,

Алтайский государственный университет

г. Барнаул, Россия

*В современных реалиях развития студенческого спорта и подготовки квалифицированных специалистов для подготовки спортивного резерва страны важно научно обосновывать данный процесс. Повышение эффективности учебно-тренировочной деятельности в студенческом спорте представляет собой комплекс мероприятий, направленных на оптимизацию подготовки студентов-спортсменов к соревнованиям различного уровня. В статье авторы рассматривают современные методы учета индивидуально-типологических особенностей студентов-спортсменов и демонстрируют возможность применения их в учебно-тренировочном и образовательном процессе. Применение научных разработок позволит повысить не только спортивные достижения, но и снизить уровень травматизма у студентов-спортсменов.*

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, образование, спорт, индивидуально-типологические особенности, спортивные достижения.

В современном мире гребля как вид спорта развивается и набирает популярность благодаря своим уникальным физическим и психологическим аспектам [1, с. 10; 4, с. 8]. Сегодня российские гребцы демонстрируют высокие результаты на соревнованиях различного уровня. В России и в Алтайском крае в том числе регулярно проводятся крупные всероссийские и международные турниры, привлекающие внимание не только профессионалов, но и любителей [3, с. 44].

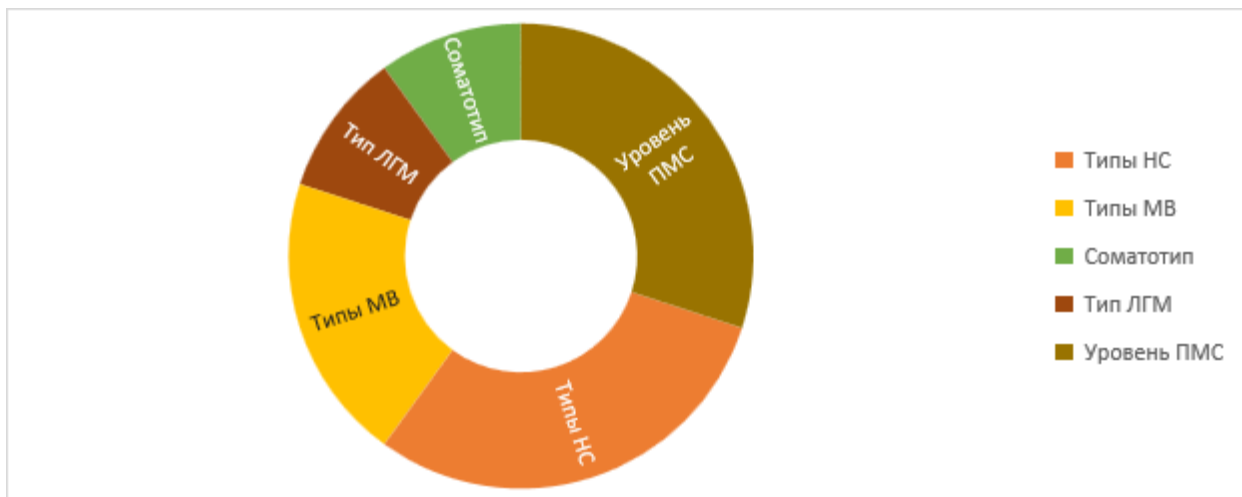
По мнению ряда исследователей, очень важно учитывать индивидуально-типологические особенности гребцов в тренировочном процессе, так как они являются ключевыми аспектами для достижения высоких результатов и предотвращения травм. Современные методики и технологии, позволяют тренерам и спортсменам более точно оценивать физические и психологические особенности каждого гребца [2, с. 6;].

В связи с вышесказанным нами организовано исследование с целью выявления оптимальных индивидуально-типологических ха-

рактеристик спортсмена для эффективного управления учебно-тренировочным процессом. Исследование проведено на базе Спортивной школы по гребле на байдарках и каноэ имени К. Костенко в 2025 г. На основе анализа литературы и экспертного опроса авторами составлен перечень значимых индивидуально-типологических особенностей студента-спортсмена. В качестве респондентов выбраны 19 высококвалифицированных спортсменов (уровень квалификации: МС, КМС, МСМК) в возрасте 21-28 лет, обучающиеся студентов Института физической культуры и спорта Алтайского государственного педагогического университета.

Респонденты расставили приоритеты в перечне индивидуально-типологических характеристик спортсменов от более значимых до менее значимых для эффективного управления учебно-тренировочным процессом, повышения спортивных результатов и профилактики травматизма.

Результаты опроса респондентов графически представлены на рисунке 1.



**Рисунок 1. Процентное соотношение ряда индивидуально-типологических характеристик спортсменов, %**

По мнению респондентов, которые в нашем исследовании были высококвалифицированные спортсмены и тренеры, констатируют, что для достижения высоких показателей на соревнованиях важно учитывать ключевые параметры индивидуально-типологических характеристик спортсмена. Так по степени значимости параметры были расставлены по 5 местам, где 1 место отдано учету в тренировочном процессе типу нервной системы спортсмена (на графике «типы НС»), 2 место – типам мышечных волокон (на графике «типы МВ»), 3 место – конституциональному типу (на графике «соматотип»), 4 место – типу латерализации головного мозга (на графике «тип ЛГМ»), 5 место – уровень

психомоторных способностей (на графике «уровень ПМС»). В перспективе нашего исследования нами запланирована апробация методики для учёта основных индивидуально-типологических характеристик спортсменов-ребцов и внедрение её в спортивную практику.

Таким образом, учет индивидуально-типологических особенностей гребцов в тренировочном процессе является не только важным, но и необходимым для достижения высоких результатов и предотвращения травм. Современные методики и технологии позволяют более точно оценивать и корректировать тренировочные программы, что способствует развитию студенческого спорта.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балакин Ю.П. Мониторинг психоэмоционального состояния студенческой молодежи на занятиях физической культурой / Ю.П. Балакин, Е.М. Колпакова, М.А. Гнездилов // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 2(19). – С. 8-14.
2. Белоуско Д. Проектирование физического самосовершенствования как инструмент зеркальной индивидуализации формирования физической культуры личности студентов / Д. Белоуско, О. Подольская, Н. Простихина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. – № 4(28). – С. 3-8.
3. Губарева Н.В. Дифференцированный подход к обучению студентов института физической культуры и спорта с различными психотипами на основе работы в малых группах / Н.В. Губарева, Ю.А. Королькова // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2023. – № 4(57). – С. 40-44.
4. Гуца Р.А. Оптимизация работоспособности обучающихся с учетом их биоритмологической активности / Р.А. Гуца, К.Г. Поспелов, В.И. Авилов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 7. – С. 3-9.

## IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS IN STUDENT SPORTS

**ZOLOTUKHINA Inna Anatolyevna**

Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor  
Altai State Pedagogical University

**AGISHEV Alexander Anatolyevich**

Senior Lecturer  
Altai State University  
Barnaul, Russia

---

*In the modern realities of the development of student sports and the training of qualified specialists for the preparation of the country's sports reserve, it is important to scientifically substantiate this process. Improving the effectiveness of educational and training activities in student sports is a set of measures aimed at optimizing the preparation of student-athletes for competitions at various levels. In the article, the authors consider modern methods of taking into account the individual typological characteristics of student-athletes and demonstrate the possibility of using them in the scientific, training and educational process. The use of scientific developments will improve not only athletic achievements, but also reduce the level of injury among student-athletes.*

**Keywords:** educational and training process, education, sports, individual typological features, sports achievements.

---