

УДК 796.922

**Подготовка квалифицированных спортсменов по лыжным гонкам
в неспортивных вузах**

Сергеев Евгений Алексеевич

Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург

Аннотация. В статье выполнен анализ подготовки лыжников-гонщиков при обучении в Уральском государственном университете путей сообщения. Изучены особенности организации учебной и тренировочной деятельности, позволяющие наиболее эффективно студентам-спортсменам не только продолжить свою спортивную карьеру, но и совмещать ее с обучением в избранном вузе, по окончании которого они становятся дипломированными специалистами.

Ключевые слова: учебный процесс, тренировочная деятельность, лыжные гонки.

Preparation of qualified athletes in ski racing in non-sporting universities

Sergeev Evgeniy Alekseevich

Ural state University of Railway Transport, Ekaterinburg

Abstract. The article analyzes the training of cross-country skiers during training at the Ural State University of Transport. The features of the organization of educational and training activities have been studied, allowing student-athletes to most effectively not only continue their sports career, but also combine it with studying at a chosen university, upon completion of which they become certified specialists.

Keywords: educational process, training activities, ski racing.

ВВЕДЕНИЕ. Тренировочный процесс в современном спорте высших достижений связан с большими нагрузками. При этом молодые спортсмены для получения высшего образования выбирают не только вузы спортивной направленности, но и непрофильные. Выбор других направлений подготовки, таких как: технические, экономические, медицинские и пр., увеличивает учебную нагрузку на самого студента-спортсмена и создает определенные сложности при совмещении тренировочного процесса с учебным. Поэтому тренерам сборных команд университетов очень важно организовать спортивную подготовку с учетом всех особенностей обучения спортсмена в вузе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Проведенный анализ учебной нагрузки технической и экономической направленности в Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС) показал (табл. 1), что в семестре у студентов в зависимости от курса бывает от 2 до 5 зачетов и курсовых проектов, а в сессию – от пяти до девяти экзаменов. В общей сложности за весь период обучения проводится от двадцати до тридцати пяти экзаменов, от тридцати восьми до пятидесяти зачетов и 4-5 курсовых проекта.

Так, по специальности «Система обеспечения движения поездов» при сроке обучения 5 лет общее количество академических часов за все время обучения – 11560, а по направлению подготовки «Менеджмент» при сроке обучения 4 года – 11092 соответственно. В данную учебную нагрузку входят аудиторная и самостоятельная работа: лабораторные, научно-исследовательские работы, написание рефератов, изготовление чертежей, подготовка к зачетам, экзаменам, курсовые проекты [1].

Таблица 1 – Сравнение количества часов в период обучения у студентов технической и экономической специальностей

Курс обучения	Система обеспечения движения поездов			Менеджмент		
	Часы всего	Экзамены	Зачеты/курсовые проекты	Часы всего	Экзамены	Зачеты/курсовые проекты
1 курс	2168	6	14	3102	7	9
2 курс	2364	6	13	3102	7	10/1
3курс	2364	8	13/1	2560	6	12/2
4 курс	2300	9	6/4	2328	5	7/1
5 курс	2300	6	4/1	-	-	-
Итого часов	11560			11092		

В то же время, с повышением спортивной квалификации у студентов-спортсменов увеличивается время, которое они затрачивают на тренировочный процесс. Так, тренировочные занятия проводятся четыре раза в неделю по два часа. В соревновательном периоде нагрузка увеличивается за счет участия в соревнованиях.

Календарь соревнований включает в себя семь основных стартов, где наши лыжники принимают обязательное участие:

- лыжная гонка памяти ЗМС К.С. Боярских;
- чемпионат Свердловской области по лыжным гонкам;
- чемпионат г. Екатеринбурга по лыжным гонкам;
- чемпионат Свердловской области по лыжным гонкам памяти Ю.В. Исламова;
- чемпионат Свердловской области по лыжным гонкам памяти В.И. Уженцева;
- марафон Европа-Азия по лыжным гонкам
- Универсиада г. Екатеринбурга по лыжным гонкам.

Таким образом, годовая тренировочная деятельность студента-спортсмена составляет примерно 300 часов. С повышением уровня спортивного мастерства увеличивается соревновательная и тренировочная нагрузка. Количество тренировок увеличивается до шести, а количество соревнований до двенадцати. Также повышается статус самих соревнований.

Эффективность тренировочного процесса студентов-спортсменов зависит от многих факторов, поэтому очень важно на данном этапе согласовать тренировочную и учебную деятельность со всеми участниками данного процесса: студентом-спортсменом, тренером, деканатом, преподавателями вуза [2]. Очень важным моментом считается не только достигнутый студентами уровень спортивного мастерства, но и сохранение здоровья будущих специалистов железнодорожной отрасли [3].

В Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС) для поддержки студентов-спортсменов разработано соответствующее положение. Оно разработано с целью стимулирования обучающихся очной формы обучения к достижению высоких спортивных результатов и пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни, определения дополнительных условий в об-

разовательном процессе для поддержки лучших спортсменов УрГУПС, представляющих интересы Университета.

Основные задачи Положения:

- создание благоприятных условий обучающемуся для совмещения учебного и тренировочного процессов;
- регулирование отношений между университетом и обучающимся, которому присвоен статус «Студент-спортсмен УрГУПС».

«Студент-спортсмен УрГУПС» имеет право на:

- первоочередное предоставление места в общежитии иногородним студентам-спортсменам независимо от степени удаленности проживания от УрГУПС;
- бесплатное пользование спортивными сооружениями УрГУПС (по виду спорта) для учебно-тренировочного процесса;
- получение материальных выплат согласно Положению «О стипендиальном обеспечении и других форм материальной поддержки обучающихся в УрГУПС»;
- предоставление индивидуального графика сдачи промежуточной аттестации в соответствии с локальным нормативным актом Университета;
- предоставление индивидуального графика посещения занятий в университете;
- перевод на бюджетное обучение при успешном сочетании учебы и высоких спортивных достижений согласно Положению «Порядок и случаи перехода лиц, обучающихся по образовательным программам среднего профессионального и высшего образования, с платного на бесплатное»;
- предоставление скидки на оплату обучения (для обучающихся по договору об оказании платных образовательных услуг) в соответствии с локальным нормативным актом Университета.

Помимо этого, всегда организуется бесплатная доставка к месту соревнований и обратно. Материальные выплаты предполагают выделение денежных средств на приобретение верхней зимней, демисезонной одежды и обуви. Также налажено обеспечение необходимым инвентарем и экипировкой. Всеми этими вопросами занимается тренер-преподаватель.

Такая поддержка студента-спортсмена во время обучения в вузе позволяет максимально реализовать себя в тренировочной деятельности.

Индивидуальный график посещения занятий и сдачи зачетов и экзаменов имеет огромное значение для организации эффективной тренировочной и учебной деятельности. При обучении в УрГУПС индивидуальный график позволяет скоординировать тренировочную деятельность с расписанием занятий и сдачей зачетов и экзаменов. Контроль данного графика осуществляет тренер-преподаватель и заведующий кафедрой. Впоследствии документы согласовываются в деканатах, которые доводят информацию до преподавателей по конкретным дисциплинам в семестре. Все студенты-спортсмены, занимающиеся лыжными гонками, успевали сдавать зачеты и экзамены в установленные индивидуальным графиком сроки.

Такая организация учебного и тренировочного процесса позволяет студентам-спортсменам не только продолжить свою спортивную карьеру, но и сов-

мещать ее с обучением в избранном вузе, по окончании которого они становятся дипломированными специалистами.

Так, наши студенты-спортсмены в процессе обучения становились призерами в соревнованиях различного уровня. А. Перминов, А. Ларионцев за время обучения достигли высоких результатов в лыжных гонках, им присвоено звание кандидат в мастера спорта, Д. Плотников получил звание мастера спорта. С. Юрасов, Д. Медведков, Ф. Гемадинов, Е. Буздалин занимали 1-2 места в различных стартах.

ВЫВОДЫ. Таким образом, наше исследование показало, что для успешной реализации студента-спортсмена по лыжным гонкам при обучении в вузе необходимо соблюдение нескольких положений:

- организация обучения по индивидуальному графику с учетом тренировочного процесса;
- сроки сдачи сессии выстраиваются с учетом специфики вида спорта;
- материальная поддержка, оказываемая вузом, играет существенную роль в повышении мотивации студентов-спортсменов.

В заключение хотелось бы отметить, что соблюдение данных положений возможно только при заинтересованности всех сторон, особенно руководства вуза.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Газизова С. И., Усольцева С. Л. Повышение стрессоустойчивости студентов // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : Всеросс. науч.-практ. конф. с международным участием. Екатеринбург : Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2023. С. 43–47.
2. Усольцева С. Л. Индивидуализация учебного процесса как основа повышения физической подготовленности студентов // Вестник Уральского государственного университета путей сообщения. 2012. № 2 (14). С. 75–84.
3. Ашастин Б. В. Регуляторные особенности сердечной деятельности студентов, избравших в качестве элективного курса по дисциплине "Физическая культура" - "Циклические виды спорта" // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 27–32.

REFERENCES

1. Gazizova S. I., Usoltseva S. L., (2023), "Increasing stress resistance of students" *Problems of quality of physical education, health improvement and health-preserving activities of educational organizations*, All-Russian. scientific-practical conf. with international participation, Ekaterinburg, Russian State Vocational Pedagogical University, pp. 43–47.
2. Usoltseva S. L., (2012), "Individualization of the educational process as the basis for increasing the physical fitness of students", *Bulletin of the Ural State Transport University*, No. 2 (14), pp. 75–84.
3. Ashastin B. V. (2017), "Regulatory features of cardiac activity of students who chose "Cyclic Sports" as an elective course in the discipline "Physical Culture"", *Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgafta*, No. 9 (151), pp. 27–32.

Поступила в редакцию 31.01.2024.

Принята к публикации 28.02.2024.