

*Арзамасцева В. А.*

*студент*

*Научный руководитель: Дементьев К. Н.*

*к.п.н., профессор по кафедре физической подготовки*

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет гражданской авиации*

*им. Главного маршала авиации А. А. Новикова*

## **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ**

*Аннотация:* Спортивная подготовка играет важную роль в развитии спортивного потенциала студентов вузов. Для достижения высоких результатов многие тренеры и исследователи ищут эффективные методы тренировки. Целью данной статьи является оценка эффективности различных методов тренировки в спортивной подготовке в вузах.

*Ключевые слова:* спортивная подготовка, методы тренировки, эффективность, вузы.

*Arzamastseva V.A.*

*student*

*Scientific adviser: Dementev K. N.*

*St. Petersburg State University of Civil Aviation named after Air Chief Marshal*

*A.A. Novikov*

## **EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF VARIOUS TRAINING METHODS IN SPORTS TRAINING AT UNIVERSITIES**

*Abstract:* Sports training plays an important role in the development of the athletic potential of university students. To achieve high results, many trainers and researchers are looking for effective training methods. The purpose of this article is to evaluate the effectiveness of various training methods in sports training at universities.

*Keywords:* sports training, training methods, efficiency, universities.

Современный спорт требует высокой подготовки и достижения максимальных результатов. В университетской среде спортивная деятельность включает в себя как участие в соревнованиях, так и учебные занятия. Чтобы эффективно сочетать обучение и тренировки, тренеры и спортсмены ищут новые методы тренировки, которые могут повысить их спортивный потенциал.

Спортивная подготовка студентов в вузах играет важную роль в их физическом и ментальном развитии. Различные методы тренировки используются для улучшения спортивных результатов и повышения общего уровня физической подготовки. Однако, эффективность этих методов может различаться в зависимости от целевых задач и особенностей учащихся. В данной статье будет проведена оценка эффективности различных методов тренировки в спортивной подготовке студентов в вузах.

Существует множество методов тренировки, которые применяются в спортивной подготовке студентов в вузах. Среди них можно выделить следующие.

**Силовая тренировка.** Данный метод направлен на увеличение мышечной силы и выносливости. Он включает в себя упражнения с гантелями, штангой и собственным весом тела.

**Кардиотренировка.** Этот метод направлен на улучшение кардиоваскулярной системы и выносливости. Он включает в себя бег, плавание, езду на велосипеде и другие кардио упражнения.

**Функциональная тренировка.** Этот метод направлен на улучшение координации, равновесия и гибкости. Он включает в себя упражнения на балансировочных платформах, тренажерах и прочих средствах.

Для оценки эффективности различных методов тренировки в спортивной подготовке студентов в вузах можно использовать следующие критерии.

Улучшение спортивных результатов. Эффективность методов тренировки можно оценить по изменениям в спортивных показателях, таких как время бега на дистанциях, количество подтягиваний и прочее.

Улучшение физической подготовки. Эффективность методов тренировки можно оценить по изменениям в физических показателях, таких как мышечная сила, выносливость и гибкость.

Улучшение общего состояния здоровья. Эффективность методов тренировки можно оценить по изменениям в общем состоянии здоровья студентов, таких как улучшение сердечно-сосудистой системы, снижение уровня стресса и улучшение психологического самочувствия.

Существует множество методов тренировки, которые успешно применяются в спортивной подготовке студентов. Одним из наиболее популярных методов является систематическая тренировка, основанная на разработке индивидуальных программ для каждого спортсмена. Этот подход позволяет максимально учитывать специфику каждой дисциплины и индивидуальные особенности спортсмена. Однако, для достижения эффективности тренировок необходима хорошая организация и контроль со стороны тренера.

Другим методом является периодизация тренировочного процесса. Этот подход предусматривает разделение тренировочного цикла на периоды разной интенсивности и нагрузки. Такой подход позволяет достичь наилучших результатов путем правильного сопровождения тренировочных процессов.

Оценка эффективности различных методов тренировки может быть проведена на основе результата, достигаемого спортсменами. Влияние тренировок на спортивные показатели студентов может быть измерено с помощью спортивных тестов, а также сравнением результатов до и после тренировок.

Оценка эффективности различных методов тренировки в спортивной подготовке студентов в вузах является важной задачей. Использование различных методов тренировки позволяет достичь оптимальных результатов в области спортивной подготовки. При выборе методов тренировки необходимо учитывать целевые задачи, особенности студентов и их физическое состояние.

В спортивной подготовке в вузах эффективность тренировок зависит от применяемых методов тренировки. Систематическая тренировка, основанная на индивидуальных программах, и периодизация тренировочного процесса являются эффективными методами, способствующими развитию спортивного потенциала студентов. Оценка эффективности методов тренировки может быть проведена с помощью спортивных тестов и сравнением результатов. Научный подход к спортивной подготовке позволяет достичь более высоких результатов и повысить спортивные показатели студентов вузов.

#### **Использованные источники:**

1. Каленик Е. Н. Теория и практика физической культуры : учебное пособие / Е. Н. Каленик, И. М. Купцов, А. А. Казанцев, А. И. Купцов. – Ульяновск : УлГУ, 2022. – 144 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с, ил.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,испр.идоп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с.