

*Лунаев Владимир Фёдорович, старший преподаватель КФК,  
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## **УЧЕБНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ В ВУЗЕ**

**Аннотация:** Грамотное планирование спортивно-массовых, физкультурно-спортивных и социально – значимых мероприятий дают возможность усилить интерес человека к занятиям физической культурой и спортом. В статье рассматриваются вопросы, связанные с построением спортивного календаря мероприятий в высшем учебном заведении, а также даётся ряд рекомендации по более оптимальному построению студенческого спортивного календаря в учебном году.

**Ключевые слова:** соревнования, спартакиада, спортивный календарь, студенты, высшее учебное заведение, университет, учебный год.

**Annotation:** Competent planning of mass sports, physical culture, sports and socially significant events make it possible to strengthen a person's interest in physical culture and sports. The article discusses issues related to the construction of a sports calendar of events at a higher educational institution, and also provides a number of recommendations for a more optimal construction of a student sports calendar in the academic year.

**Key words:** competitions, sports day, sports calendar, students, higher education institution, university, academic year.

В теории и практике спортивной тренировки достаточно полно разработаны вопросы построения спортивного календаря в соответствии с закономерностями тренировочного процесса. Менее полно отражены вопросы, конкретизирующие спортивный календарь по другим признакам, в частности

его дифференцировка для определенного контингента спортсменов, объединенных спецификой своей производственной или учебной деятельности. Необходимость обоснованной разработки календарей соревнований для отдельных групп спортсменов важна в связи с тем, что вся совокупность условий жизни, трудовой и учебной деятельности накладывает определенный отпечаток и на их работоспособность. Рассмотрим, каковы эти особенности у студентов.

Известно, что за последние годы в вузах возросла напряженность учебного процесса за счет увеличения объема информации. Поэтому возникают вопросы: Приняты ли меры по упорядочению учебных нагрузок? Ограничена ли учебная неделя, количество экзаменов в сессию и так далее? Несомненно, что организация занятий спортом должна содействовать успешной учебе.

Для решения этого вопроса немаловажное значение приобретает характер распределения учебных и тренировочных нагрузок студентов в учебном году. В свою очередь это может помочь грамотно планировать календарь университетских соревнований. Ведь соревнования всегда требуют от соревнующегося высочайшей мобилизации духовных и физических сил [2].

Объем учебных и тренировочных нагрузок студентов в учебном году имеет две «волны». Первая охватывает период с сентября по декабрь, вторая — с февраля по май. Наиболее предельные пики нагрузок приходятся на декабрь и май, когда студенты готовятся к зачетам. Спад нагрузок наблюдается в январе и июне во время экзаменационной сессии. Однако снижение объема учебных нагрузок в этот период связано с повышением их интенсивности. Так, если в течение семестра между аудиторными занятиями и самоподготовкой к ним у студентов лежит промежуток в 3 часа при общей затрате времени 8 – 9 часов, то в сессию держится непрерывная интенсивная работа в районе 12 – 14 часов, а порой и более на протяжении ряда дней. Далее идет снижение нагрузки.

Обращает на себя внимание тот факт, что изменение учебных и тренировочных нагрузок в году происходит параллельно, но ведущая роль

принадлежит первым. Их уменьшение или увеличение влечет за собой изменение тренировочных нагрузок.

Как те, так и другие нагрузки, воздействуя на психическую, двигательную и вегетативные сферы организма человека, вызывают соответствующие перестройки в его деятельности, что сказывается на работоспособности. Исследование показателей умственной и физической работоспособности студентов на протяжении учебного года показывает, что они также изменяются однонаправленно и их динамика близка к той, которая характерна для нагрузок.

Таким образом, как объем обеих нагрузок, так и изменение показателей работоспособности студентов в учебном году характеризуются фазовыми изменениями, при которых наблюдается их снижение в период сессий и восстановление после каникулярного отдыха. Необходимо отметить, что следовые явления экзаменационных нагрузок исчезают не сразу, а через 1,5 — 2,5 недели.

Рассмотрим теперь особенности календаря спартакиады Петрозаводского государственного университета (ПетрГУ).

Спортивная жизнь университета разнообразна и насыщена. В течение года в ПетрГУ проводятся три большие спартакиады: спартакиада на "Приз первокурсника" (табл. 1), общеуниверситетская спартакиада (табл. 2), а в январе для сотрудников проходит цикл мероприятий спартакиады "Бодрость и здоровье", который включает оздоровительные и спортивные мероприятия для преподавателей (табл. 3).

Таблица 1. Спартакиада на «Приз первокурсника»

№ п/п	Наименование	Даты проведения
1	туристический праздник на пешем контрольном пункте	17 сентября
2	мини-футбол	23 – 24 сентября
3	туристический муравейник	25 сентября
4	настольный теннис (девушки)	9 октября
5	настольный теннис (юноши)	12 октября
6	баскетбол (девушки)	16 – 20 октября

7	баскетбол (юноши)	22 – 27 октября
8	бадминтон (девушки)	6 ноября
9	бадминтон (юноши)	9 ноября
10	волейбол (девушки)	22 – 24 ноября
11	волейбол (юноши)	27 ноября – 1 декабря
12	плавание	7 декабря
13	ГТО, многоборье	18 – 19 декабря

Спартакиада на «Приз первокурсника» входит в общеуниверситетскую спартакиаду, которая проводится в течение учебного года (сентябрь – май) на спортивных сооружениях Университета в соответствии с утвержденным календарем соревнований.

Таблица 2. Общеуниверситетская спартакиада

№ п/п	Наименование	Даты проведения
1	шахматы	8 – 9 февраля
2	стритбол (юноши)	14 – 16 февраля
3	стритбол (девушки)	20 февраля
4	волейбол (девушки)	27 февраля – 3 марта
5	настольный теннис (юноши)	20 февраля
6	настольный теннис (девушки)	21 февраля
7	лыжные гонки	15 марта
8	плавание	22 апреля
9	жим лёжа	24 апреля
10	эстафета легкоатлетическая	28 апреля
11	легкоатлетическая эстафета, посвященная празднику Победы	9 мая

Таблица 3. Спартакиада на "Бодрость и здоровье"

№ п/п	Наименование	Даты проведения
1	йога	19 января
2	аквааэробика	21 января
3	суставная гимнастика	23 января
4	пулевая стрельба	27 января

Соревнованиям придается особое значение — здесь разыгрывается звание чемпиона университета и отбор на межвузовские соревнования, к ним допускаются спортсмены, выполнившие довольно высокие квалификационные нормативы в процессе соревнований текущего года. Общеуниверситетская спартакиада задумана, как смотр лучших команд и спортсменов [3]. Важной частью проведения общеуниверситетских спортивно-зрелищных мероприятий являются церемониалы награждения победителей, которые следует проводить оперативно, в торжественной обстановке и в присутствии зрителей.

Нельзя забывать, что спорт в жизни студента далеко не основная, а лишь одна из многих сторон его деятельности [4]. Правильно расставить акценты в студенческом спортивном календаре — значит обеспечить успех мероприятия.

Наблюдения показывают, что не желательно проводить ответственные командные соревнования среди студентов сразу же после окончания экзаменов. Например, участники соревнований, выступающие на 4 – 5-й день после завершения сессии, показывают результаты ниже, чем стартующие через 12 – 14 дней. А восстановление физической работоспособности после летней сессии длится еще дольше. Планировать важнейшие общеуниверситетские командные соревнования целесообразно во второй половине года [5]. Требуется совершенствование методики проведения соревнований. Они должны проходить компактно, с таким расчетом, чтобы участник тратил на них не более 2 часов в день [1].

### **Библиографический список:**

1. Виленский, М. Нагрузки учебные и соревновательные / М. Виленский // Легкая атлетика – 1968. – №10. – с.20.
2. Корнев, С.В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса / С.В. Корнев // E-Scio / Информационная Мордовия. - Саранск, 2022. – №7. – с.125-129.
3. Липаев, В.Ф. Рекомендации начинающим бегунам / В.Ф. Липаев // Вопросы педагогики – 2023. – №3. – с.246-250.

4. Романюк, В.А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов / В.А. Романюк // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 5 – с.223-226.

5. Соловьёва, Н.В. Бег и здоровье [Электронный ресурс] / Н.В. Соловьёва // E-Scio / Информационная Мордовия. - Саранск, 2022. – №. – с.120-124.