



ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ, КАК ЧАСТЬ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЛОВЦОВ

Москва 2024

Старший
преподаватель
Кафедры ФВ
МГТУ им. Н.Э.
Баумана
Шильдяева Т.В.

Тренировочный сбор – это система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных задач. На сборах для участников создаются наилучшие условия подготовки к соревнованиям: строгий режим дня, регулярное питание, хорошее материально-техническое оснащение мест занятий; постоянный врачебный контроль; более рациональное распределение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.



Предмет исследования

Влияние лыжного тренировочного сбора для студентов пловцов на общую и специальную подготовку



Задачи:

1. Подготовка студентов для участия в МССИ и других выездных соревнованиях.

Цели:

1. Развитие силовой выносливости
2. Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки
3. Повышение уровня спортивного мастерства
4. Показать эффективность данного тренировочного сбора

Тестирование уровня физических качеств проводились
перед отъездом и по окончании сборов в СК
Университета

Тесты:

1. Проплывание 4 по 100 метров в режиме 1 мин 40 сек, отдых 3 минуты; 100 метров со старта максимально
2. Бег 1 км.
3. Подъём прямых ног до угла 90 градусов в висе на гимнастической стенке
4. Прыжок в длину с места

СБОРЫ ОРГАНИЗОВАННЫ В ФОРМАТЕ НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА

1 день - Приезд, вечерняя тренировка

2 день – Утром лыжи, 2 тренировка - бег 3 км, круговая тренировка в корпусе, гибкость

3 день – Утром лыжи, 2 тренировка - бег 5 км, беговые упражнения, круговая тренировка в корпусе, гибкость,

4 день – Утром лыжи, 2 тренировка - бег 7 км, беговые упражнения, круговая тренировка в корпусе, гибкость.

5 день – Утром лыжи, 2 тренировка – бег 5 км, беговые упражнения, круговая тренировка в корпусе, гибкость.

6 день – Утром лыжи, 2 тренировка футбол или подвижные игры

7 день – Отдых, отъезд

РЕЖИМ ДНЯ

- 08:30 - подъем
- 09:00 – зарядка, бег 1,5 км (ЧСС 140-150 уд/мин)
- 10:00 – завтрак
- 11:30 – лыжи (6-10 км)
- 14:00 - обед
- 14:30-16:30 – отдых, личное время
- 16:30-18:30 – 2 тренировки (кроссовый бег от 3 до 7 км, ЧСС до 160 уд/мин), беговые упражнения (7-8 упражнений), круговая тренировка в корпусе; гибкость
- (1 раз за смену футбол или подвижные)
- 19:00- ужин
- 19:30-23:00 – личное время
- 23:00- отбой

За время сборов предусмотрено 1 посещение сауны.

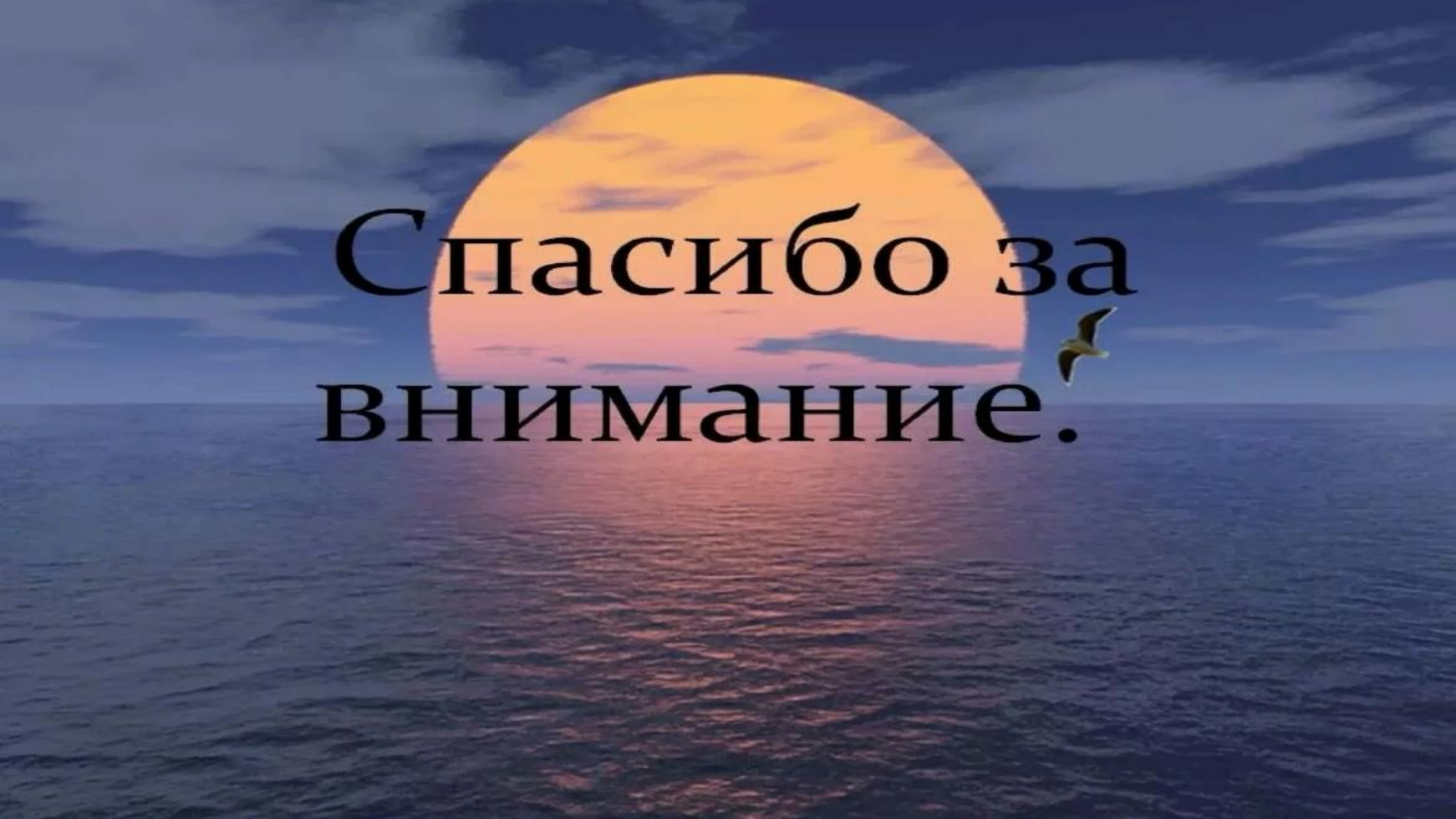


РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Этап	Тесты				
	4 по 100 метров среднее (мин, сек)	100 метров максимально (мин,сек)	Прыжок с места (см)	Бег 2/3 км (мин.сек)	Подъем прямых ног до угла 90 в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)
Исходный	1.14,24	1.01,79	226	13.16/12.0	28
Заключительный	1.12,28	1.00,37	228	12,36/11.30	30
Разница %	2,64	2,29	0,88	9,11/5,83	7,14

Выводы

Таким образом, анализ результатов тестирования уровня общих и специальных физических качеств студентов дает основание утверждать, что в результате пребывания и выполнения предлагаемой тренировочной программы на тренировочных сборах отмечается положительная динамика во всех тестовых упражнениях.



Спасибо за
внимание.