

Заноча Ольга Алексеевна,
магистрант ВГАС

Научный руководитель:
Вареников Николай Анатольевич,
к.п.н, доцент кафедры ТиМ единоборств,
ФГБОУ ВО ВГАС

СБОРЫ В СПОРТЕ

Аннотация: Статья посвящена спортивным сборам в разных видах спорта. Их положительному влиянию на подготовку юных спортсменов.

Ключевые слова: спортивные сборы, положительная динамика, физическая культура, спортивная подготовка, дополнительное образование, общая физическая подготовка, спорт как норма жизни.

Достичь высоких результатов в спорте помогают сборы, которые проводятся в местах, спортсмены будут сосредоточены на достижении результатов, без отвлечения на прочие раздражители. Сборы могут быть организованы в зимний или летний сезон, перед началом соревновательного периода. Сборы могут быть разными по продолжительности – поездка на несколько дней или недель, в течение которых проходят тренировки с упором на разные виды спортивной подготовки, где всё свободное время спортсмен отдаёт тренировочному процессу. Как правило, это приносит ощутимый результат. Он будет замечен с начала соревновательного периода – спортсмен будет в форме и готов к соревнованиям.

ЧТО ТАКОЕ СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ И ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ.

Преимущества:

- Возможность сменить место – занятия проходят в другом регионе, со сменной климата, далеко от места проживания и в отрыве от семьи, что воспитывает в детях самостоятельность, навыки самообслуживания.

- Возможность сконцентрироваться на тренировках, получит опыт тренировок от приглашенных наставников.

- Сборы это время, полностью погруженное в спорт и телом и духом, это возможность сплотить команду и выработать взаимопонимание в команде, решить конфликтные моменты.

Если человек в течение недели, двух или более отдаёт всё своё время спорту под руководством тренеров, совершенствуется в своих навыках, осваивает новые, акклиматизируется несомненно его это дает положительный эффект и улучшает результат.

ГДЕ ПРОВОДЯТСЯ СБОРЫ

специфика сборов – они проводятся на спортивных специально оборудованных базах по виду спорта, где одно из главных требований отсутствие внешних раздражителей и где ребенок может быть полностью сосредоточен на тренировках. Это так же могут быть спортивно оздоровительные комплексы в других городах, с проживанием и возможностью интенсивно тренироваться.

Выездные сборы:

- Новое место даёт возможность психологической разгрузки.
- Отдаление от близкого и привычного окружения концентрирует спортсмена на активных тренировках.

- Совместные сборы с другими командами дают возможность обмена опытом, и научить спортсмена чему-то новому.



Так же совместные сборы дают возможность тренерам оценить эффективность сборов и подготовки.

КАК ПОДОБРАТЬ СПОРТИВНЫЕ СБОРЫ

Факторы, на которые надо обратить внимание при поиске:

- Местонахождение и климатические условия;
- условия проживания наличие рядом спортивных объектов и дополнительного оборудования;
- место тренировок крытые или закрытые площадки;
- условия питания соблюдение ГОСТов;
- наличие спортивного врача или возможность его найма;
- возможность отдыха дополнительные виды активностей для спортсменов;
- дополнительные мероприятия, экскурсии.

Идеальное время для сборов это длительные школьные каникулы – зимние и летные, которые дают возможность не отрывать детей от учебного процесса. Возраст спортсменов для выезда на сборы с тренером 12+ лет, так как дети младшего возраста еще не имеют достаточно навыков самообслуживания в условиях отсутствия родителей. Так же дети младшего возраста еще не имеют необходимого уровня самосознания и понимания необходимости эффективных длительных и интенсивных тренировок. Если в спортивном клубе большой возрастной разброс, то рекомендуется разделить сборы на два вида. Игровые, длительные сборы с упором на общую физическую подготовку для младшего возраста до 12 лет, и более интенсивные, но менее продолжительные для старшего возраста 12 лет и старше с упором на специфическую подготовку по виду спорта. Таким образом, каждый возраст получит необходимый объем спортивной подготовки целесообразно возрасту.

Список литературы:

1. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Карелова И. И. Комплексное развитие детей. Познавательная, речевая, игровая, социальная деятельность. ФГОС ДО. М.: Учитель, 2020. 134 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., исир. идоп. – М.: Издательский центр " Академия", 2008
5. Зимин В.Н. Подготовка к сдаче легкоатлетических норм ГТО. – Кострома. 2011.
6. Мищенкова Л.В. Развивающие занятия, игры и упражнения для детей 6-8 лет Издательство «Академия Развития» 2007

