

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

Кафедра физической культуры

**Использование возможностей спортивно-оздоровительного лагеря  
(СОЛ) для спортивного совершенствования студентов**

Методические указания и рекомендации для студентов ННГАСУ

Нижегород

2013

УДК 796.37.037

Использование возможностей спортивно-оздоровительного лагеря (СОЛ) для спортивного совершенствования студентов. Нижний Новгород, ННГАСУ, 2013.

В указаниях описывается местоположение и природные достоинства СОЛ «Чкаловец», его возможности по обеспечению организованного и самостоятельного совершенствования спортсменов по целому ряду видов спорта, даются методические указания по специализированной тренировке и формированию режима, соответствующего учебно-тренировочному сбору. Приводятся отзывы студентов-спортсменов.

Составители: С.И. Сафронов – начальник лагеря «Чкаловец»

С.А. Овчинников – заведующий кафедрой физической культуры ННГАСУ

©Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет,  
2013

## Содержание

СОЛ «Чкаловец»	3
Обеспечение круглогодичности тренировочного процесса	3
Рационализация тренировочного микро - и мезоцикла, ежедневного тренировочного режима	5
Материально-методическое обеспечение тренировочного процесса по видам спорта	7
Это здорово! (отзывы спортсменов)	9
Спортивные перспективы «Чкаловца»	14

Сергей Иванович Сафронов – начальник лагеря

Сергей Анатольевич Овчинников – заведующий кафедрой физической культуры ННГАСУ

## Спортивно-оздоровительный лагерь «Чкаловец»

Несомненным преимуществом и гордостью ННГАСУ является лагерь «Чкаловец». Он расположен на живописном берегу Горьковского моря, там, где природа сохранила еще кое-что из своих экологических запасников. 528 метров сверхдефицитного побережья – больше, чем у любого другого лагеря. Почти 13 гектаров сосново-лиственного леса с красивыми аллеями, таинственными тропами, невытоптанными лужайками, грибными полянами. И все это всего в 85 километрах от столицы Приволжья.

Лагерь работает в три смены, по 15 дней каждая. Одновременно здесь могут отдыхать, проходить учебную практику и тренироваться 400 человек.

Первая смена (июль) ориентирована на прохождение учебной практики по геодезии, земельному кадастру, экологическим специальностям.

Вторая смена (июль-август) отдана преимущественно спортсменам, членам сборных команд ННГАСУ.

Третья смена (август) интенсивно используется студенческим профкомом для поощрения и самореализации творческих способностей студентов (разнообразные танцы, вокал, сценическое движение, актерское мастерство).

Несмотря на такую специализацию смен, кафедра физической культуры оставляет за собой возможность направления в лагерь своих спортсменов в любую из смен, а ведущих – и во все три смены. И такие примеры, отнюдь, не единичны. Наиболее активно использовали лагерь баскетболисты. Сборная команда ННГАСУ, играющая в высшей областной лиге, во главе со своим тренером А.В. Погодиным уже несколько лет проводит свои сборы на базе «Чкаловца».

Общая стоимость студенческой путевки на одну смену 1400 рублей. Однако по рекомендации кафедры физической культуры и при поддержке

профкома студенты-спортсмены могут приобрести путевку, как в большинстве случаев, полностью бесплатно. Льготами пользуются и преподаватели-тренеры.

Утвержденный дневной распорядок лагеря обеспечивает все возможности для полноценной тренировочной работы, оптимального отдыха, интересного и творческого досуга.

В «Чкаловце» студентам предоставляется вполне достойный набор житейско - бытовых услуг. В числе прочего функционирует баня с парным отделением, где спортсмены имеют возможность по мере надобности проводить оздоровительно-восстановительные процедуры.

Большое значение для эффективной тренировки имеет полноценное питание. Столовая «Чкаловца» пользуется отличной репутацией. Рацион оптимально сбалансирован по разнообразию, калорийности, витаминизации и вкусовым качествам. В случае особо значительных энергетических трат атлет может рассчитывать на реально компенсирующую «добавку».

Определенной проблемой для лагеря является медико-биологическое обеспечение тренировочного процесса. Текущий функциональный и общий медицинский контроль являются непременным условием современной тренировки. Специалистов этого профиля и во всей области можно перечесть по пальцам. Руководство лагеря и кафедры физической культуры ведет напряженные поиски такого специалиста. До его появления элементарный тест-контроль обеспечивает врач лагеря.

Естественно, что максимальное использование возможностей «Чкаловца» подразумевает высокую самодисциплину и целеустремленность спортсмена-студента. Плодотворно сочетать спортивную тренировку с полноценным отдыхом – непростая задача. Отдых также необходим, поскольку впереди новый учебный год, который потребует мобилизации всех наличных жизненных сил. Поэтому, например, растрчивать эти силы на

полуночных дискотеках для серьезного спортсмена непозволительная роскошь.

### **Рационализация тренировочного мезо- и микроцикла, ежедневного тренировочного режима**

Ясно, что без налаживания круглогодичной тренировки планомерный рост спортивных результатов и незаурядные достижения практически невозможны. Летние каникулы, свободу от аудиторных занятий необходимо использовать, чтобы не только ликвидировать, но и компенсировать повышенное напряжение и стрессовые нагрузки экзаменационной сессии. Спортивно-оздоровительный лагерь может существенно облегчить решение этой задачи.

Поскольку почти все, в том числе наиболее важные состязания студенческого календаря, приходится на период осень-зима-весна и начинаются они не ранее ноября, на лагерьный период выпадает задача кондиционной тренировки. Спортсмен шлифует свою физическую подготовку, избирательно и последовательно работая над развитием отдельных двигательных качеств. Особенно важна здесь компенсационная тренировка, направленная на подтягивание отстающих двигательных способностей и на совершенствование проблемных элементов техники избранного вида спорта.

Три недели в лагере – это период, который в теории спортивной тренировки составляет мезо - цикл. Этот мезо – цикл должен продолжать подходы, которые спортсмен планировал ранее с той только разницей, что, пользуясь благоприятными обстоятельствами, можно повысить как объем, так и интенсивность нагрузок. В принципе, для спортсмена-любителя появляется возможность приблизиться к системе современной тренировки профессионалов. Почти все они занимаются три раза в день.

Если следовать этой системе, то день будет расписан следующим образом.

Первая тренировка (до завтрака). Гигиеническая часть – зарядка. Специализированная, кондиционная часть со щадящей нагрузкой, гигиенические процедуры, в т.ч. купание в море.

Вторая тренировка (через 1,5 – 2 часа после завтрака). Наиболее объемная и интенсивная часть специализированной тренировки. Усиленная работа над техническими элементами своего вида спорта.

Третья тренировка (не менее, чем через 2 часа после обеда). Избирательная тренировка отстающих и лимитирующих двигательных качеств, шлифовка элементов техники избранного вида спорта, рекреационная часть, желательная связанная с природой, спортивные игры высокой эмоциональности и с малой нагрузкой.

В ходе такой тренировки желательно разнообразить и творчески чередовать применяемые тренировочные средства, сохраняя предметно-методическую основу – главные виды нагрузки.

В любом, самом удачном плане возможны коррективы, отражающие непредвиденные изменения ситуации (погоды, самочувствия и т.д.). Эти корректировки согласуются с тренером, а при самостоятельных занятиях вводятся самим спортсменом. Однако важно, чтобы в любом случае они не нарушали годовых, сезонных планов и основных параметров тренировочного макро - цикла.

После лагерной смены усилия должны быть направлены на то, чтобы не растратить приобретенную форму до начала учебного года и начинать регулярную тренировку в составе сборной с достигнутого уровня физической и технической подготовленности.

## **Материально-методическое обеспечение тренировочного процесса**

Руководство ННГАСУ, лагеря и кафедры физической культуры обеспечивает физкультурно-спортивную жизнь лагеря соответствующей материальной базой, инвентарем и оборудованием. Все это обширное хозяйство постоянно ремонтируется, обновляется и совершенствуется. По отзывам своих студентов-спортсменов и гостей «Чкаловца» материально-методическая база СОЛ является одной из самых лучших на побережье.

Волейбол. Имеются мужская и женская площадки с надежной разметкой. Оборудована и интенсивно используется площадка для пляжного волейбола. В волейбольном городке постоянно проводятся разнообразные тренировки.

Баскетбол. Функционирует полноразмерная баскетбольная площадка, стандартные выносные кольца. Асфальтовое покрытие считается устаревшим. В ближайший сезон его планируется усовершенствовать. Как минимум – покрасить и обновить разметку.

Бадминтон. Пользуется повышенной популярностью не только у спортсменов, но и у отдыхающих студентов. Всего в «Чкаловце» оборудовано 5 бадминтонных кортов. Две площадки в закрытом помещении (в клубе) позволяют тренироваться в любую погоду. Одна из них расположена более удобно и приспособлена для игр любого, самого высокого уровня. Другая площадка используется как тренировочная. Три других площадки являются грунтовыми и используются, в основном, для тренировки в условиях отсутствия ветра и дождя.

Футбол. Полноразмерное футбольное поле «Чкаловца» оснащено стандартными воротами и покрыто неплохим газоном. Имеются переносные ворота, позволяющие играть поперек основного поля и проводить сразу две двусторонние игры по мини-футболу. Это особенно ценно, поскольку почти все официальные турниры нижегородских студентов – мини-футбольные.



Теннис. «Чкаловец» располагает тремя теннисными кортами. Они размечены для одиночной и парной игры. На кортах выполнено покрытие из облагороженного асфальта, ровное с одинаковым и быстрым отскоком мяча, сравнимы с условиями игры на классическом корте. Эксплуатационные качества площадок поддерживаются ежегодным специализированным окрашиванием.

Городки. На одной из площадок нанесена городошная разметка. В арсенале лагеря имеются два комплекта городошного инвентаря.

Гиревой спорт. Гиревики ННГАСУ – одни из сильнейших в области. В тренажерном зале имеются гири – тренировочные (16 кг.) и спортивные (24 кг.). В изобилии имеются места, пригодные для жонглирования гирями.

Настольный теннис. Специалисты этого вида спорта могут одновременно тренироваться и играть на пяти столах. И делать это в любую погоду, поскольку столы находятся в помещении клуба.

Легкая атлетика (беговая тренировка), лыжный спорт. Спортсмены этих специальностей могут тренировать скоростные качества и выносливость на дорожке стадиона и в окрестностях лагеря. Дорожка имеет длину 300 метров. К сожалению, она нуждается в реконструкции, поскольку длительный бег по асфальтовому покрытию может негативно повлиять на опорно-двигательный аппарат бегуна. Зато в лагере имеются бесконечные мягкие тропы, дорожки, аллеи и прочая умеренно пересеченная местность, идеальная для кроссовой тренировки. Лыжники в полной мере используют асфальтовые дорожки в лагере и в его окрестностях для тренировки на лыжероллерах. В последние годы многие легкоатлеты и лыжники в качестве вспомогательного средства для развития выносливости используют велосипед. Лагерь располагает достаточным количеством легкодорожных велосипедов, которые удовлетворят все запросы на подобную тренировку.

Силовая тренировка. На стадионе имеются гимнастические брусья и перекладина. Но главный объект – тренажерный зал. Штанги с широким набором отягощений и целый парк тренажеров обеспечивают силовую тренировку всех крупных мышечных групп в адекватном режиме. Набор удобных стоек позволяет проводить полноценные тренировки по пауэрлифтингу. Качество штанги и набор блинов удовлетворит все запросы тяжелоатлетической тренировки. Количество и качество тренажеров с каждым годом растет.

Горьковское море. Было бы неразумно не использовать уникальные возможности Горьковского моря. Водные процедуры – плавание и просто купание – могут быть направлены на дополнительную релаксацию и специфический отдых между нагрузочными тренировками. Польза таких переключений научно доказана.

Возможна и специализированная тренировка членов сборной команды по плаванию. Специфики плавательного бассейна лагерь не предоставляет. В то же время можно организовать полноценную тренировку на выносливость. Длительные заплывы вдоль побережья могут быть абсолютно безопасны. Глубины больше человеческого роста начинаются примерно в 40 метрах от береговой черты. Постоянно дежурящая спасательная лодка обеспечит пловцу – стайеру надежную страховку.

### **Это здорово! (Отзывы спортсменов)**

- Выпускник ННГАСУ, капитан баскетбольной команды **Роман Вятлев.**

Мое первое знакомство со студенческим лагерем «Чкаловец» произошло летом 2008 года. Мне удалось попасть в состав баскетбольной сборной нашего университета, и команда, вместе с тренером, поехала на сборы в лагерь, на вторую смену. Мы приехали всей командой вместе. Сразу очень

понравилось то, что лагерь находится практически в лесу и на берегу Горьковского моря.

Нас заселили в 6-ти и 4-х местные комнаты. «Шестерки» (так называли комнаты с балконами) были очень востребованы, и в них было очень сложно попасть, но нам повезло. Мы приехали рано и получили сразу две комнаты на команду.

В первый день была только вечерняя тренировка на площадке, поэтому было время осмотреть весь лагерь. Могу сказать, что на территории есть все необходимые площадки для занятий любым спортом: поле для большого футбола, несколько теннисных кортов, площадка для баскетбола, 2 площадки для волейбола (пляжного и обычного), крытые и открытые площадки для бадминтона, столы для настольного тенниса в зале. Также был прокатный пункт, где выдавался различный спортивный инвентарь (даже велосипеды).

Распорядок дня был очень плотный. Тренировки с 7.00, 11.00 и 16.00... но несмотря на такую загрузку мы старались быть везде, где успевали, помимо наших тренировок. Благодаря нашей активности и общительности, мы обрели много новых знакомых и друзей, с которыми и до сих пор поддерживаем теплые отношения. Каждый вечер мы участвовали во всевозможных творческих конкурсах и просто танцевали. Организация вечернего досуга была на высочайшем уровне, за это спасибо Пыниной Дине Александровне и ее команде. Питание в лагере было хорошее. Каждый день, помимо основных блюд, были фрукты и разные сладости.

Понравилось в лагере то, что преподаватели и студенты общались между собой на темы не связанные с учебой, вместе играли в волейбол и теннис, обсуждали предстоящие мероприятия (в том числе спортивный фестиваль побережья). Время, которое я проводил в лагере с 2008 по 2013 года, было незабываемым. Очень приятно вспоминать с друзьями самые яркие моменты отдыха в лагере «Чкаловец». Приезжаем туда до сих пор уже

в качестве выпускников, руководство и преподаватели встречают нас там очень тепло. Не будем нарушать наших традиций и постараемся посещать побережье Горьковского моря ежегодно.

- Магистрант, член волейбольной сборной **Александра Сивова**.

Как студентку уже 6-ого курса меня часто просят рассказать о том, какая она – студенческая жизнь и что нужно сделать, чтобы к окончанию ВУЗа можно было вспомнить не только о сидении за партой.

«Мое лучшее лето!» - гласит надпись на футболке участника смены СОЛ «Чкаловец». Это чистая правда, никого пребывание там не оставит равнодушным!

Что же такое «Чкаловец?»

«Чкаловец – это живописное место! Наш спортивно-оздоровительный лагерь расположен на побережье горьковского водохранилища, окружен сосновым лесом. Сама атмосфера располагает к отдыху душой и телом.

«Чкаловец» - это спорт! Вне зависимости от того, какая идет смена (геодезическая, спортивная или смена актива), спорту отводится почетное место среди многочисленных студенческих увлечений. Для этого в лагере созданы все условия! Футбольное поле, баскетбольная площадка, теннисные корты, площадки для бадминтона, столы для настольного тенниса, турники, Горе-море как аналог бассейна, ну и что более радостно для меня – две волейбольные площадки. Именно в «Чкаловце» я научилась неплохо играть в волейбол. Могу с уверенностью сказать, что «ЧК» - лучшее место для того, чтобы попробовать себя в каком-либо виде спорта, «Чкаловец» обеспечит вас грамотными наставниками, которые все расскажут и покажут. А если вы уже профессионально занимаетесь каким-либо видом спорта – всегда найдете компанию единомышленников.

«Чкаловец» - это саморазвитие! Программа каждой смены направлена на всестороннее, целостное развитие личности. Это достигается посредством проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, соревнований по различным видам спорта, творческих заданий и конкурсов, мастер-классов и тренингов по различным направлениям, в том числе по актерскому мастерству, танцам, вокалу, игротеке, развитию лидерских качеств.

«Чкаловец» - это люди! Возможность знакомства с интересными, яркими, творческими ребятами, со студенческим активом и даже отдыхающими преподавателями делает пребывание не только в лагере, но и в течение всего учебного года, веселым и продуктивным. Время, проведенное в «ЧК» дает силы и огромный заряд энергии на весь учебный год.

Я всегда буду благодарна моему любимому «ЧК» за то, что он подарил мне настоящих друзей! Без «Чкаловца» я не была бы тем, кем являюсь. Уже 4 лета, 5 смен в «ЧК» и просто участником, и куратором, и могу сказать точно, я знаю, где проведу время следующим летом!

- **Михаил Калинин** (ФиЭСиС, 4 к) – член сборной команды по волейболу.

Заканчиваются последние экзамены, пора думать об отдыхе. Как же провести лето интересно, с пользой для тела и духа? Лучший ответ, по моему, поехать, по крайней мере, на пару недель в «ЧК». Там вас ждет прекрасная природа: лес, река, точнее сказать, море. Завораживающие виды, вечерний костер под гитару, с большой компанией новых и старых друзей, свежий, вкусный воздух никого не оставит равнодушными. Также в моем, и не только мною любимом «Чкаловце» созданы все условия для занятия спортом: футбольное поле с беговыми дорожками, комплекс для силовых упражнений, 2 волейбольные площадки, площадка для пляжного волейбола, теннисные корты, бадминтон, баскетбол. Каждый для себя найдет что-то новое и интересное. Столько волейбола в день, как в «Чкаловце», у меня

никогда не было! Вечером вас ожидает дискотека. Времени скучать точно не будет. Проводятся увлекательные конкурсы различной направленности: от лепки Городецкой игрушки до «веселых стартов». А какая замечательная столовая, пальчики оближешь! Почему я советую «Чкаловец»? Все очень просто. Я там был, все видел и прочувствовал. Всегда уезжал из «ЧК» с огромным сожалением, почему так все быстро? И вот уже 4-ый курс и осталось одно последнее лето. Так что, думать не нужно, надо ехать и наслаждаться этой замечательной порой, летом и студенчеством. До встречи в «ЧК!

- **Елена Макарова** (ФиЭСиС, 4 курс) – сильнейшая лыжница ННГАСУ.

Лето – чудесное время года. Солнце. Море. Жара. Никаких курсовых, зачетов, экзаменов. Одним словом – свобода. Самое время ехать на сборы в «Чкаловец». Мы, лыжники, ездим туда каждый год, т.к. наш лагерь – прекрасное место для летних тренировок и активного отдыха. Территория «Чкаловца» очень хорошо обустроена: чистые корпуса, прекрасный пляж, есть волейбольные и баскетбольные площадки, теннисный корт, футбольное поле (все для активного отдыха). За территорией лагеря лес, где мы бегаем и проводим имитацию конькового и классических ходов, а также неплохая асфальтовая трасса, где катаемся на лыжероллерах. Наша команда приезжает на спортивную смену. Так здорово! Очень веселая энергичная смена, где собираются разные сборные строительного университета. Атмосфера просто непередаваемая. Интересно посмотреть на то, как тренируются другие, какие у них нагрузки, сравнить. Мне бы хотелось выразить огромную благодарность всем, кто занимается благоустройством «Чкаловца». Отдельная благодарность начальнику лагеря Сафронову Сергею Ивановичу. Каждый год результат на лицо, видно, что проделана огромная работа. Я была во всех лагерях Побережья и могу с уверенностью сказать, что «Чкаловец» - самый лучший. Каждый год с нетерпением жду поездки туда. Если бы у меня была возможность быть в лагере все лето, я с удовольствием

воспользовалась бы ей. Каждый студент должен побывать в «Чкаловце», т.к. студенческие годы – лучшие годы нашей жизни, а лагерь – ее неотъемлемая часть.

### **Спортивные перспективы «Чкаловца»**

В настоящий момент считать, что учебно-тренировочные возможности лагеря полностью реализованы, все же нельзя. Плодотворно и планомерно тренироваться здесь могло бы гораздо больше спортсменов. Это целиком зависит от постановки работы в сборных командах. Необходимо полнее привлекать и тех спортсменов, которые тренируются в индивидуальном порядке, но по видам спорта, входящим в Нижегородскую Универсиаду.

Материальная база «Чкаловца» также должна постоянно совершенствоваться. При достаточном финансировании следует заменить покрытие на всех игровых площадках на более современное. На очереди реконструкция беговой дорожки стадиона. Целесообразно модернизировать ее с тем, чтобы можно было спринтерам пробегать не менее 100 метров по прямой. Необходимо оборудовать место для прыжков в длину и в высоту. Эти нововведения особенно актуальны в связи с введением в ближайшие годы всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса (нечто вроде советского ГТО), куда эти виды обязательно войдут.

В настоящее время ректорат и кафедра физической культуры ведут конструктивные переговоры с несколькими строительными организациями, в том числе с теми, которые обеспечивают трудоустройство выпускников ННГАСУ. Предполагается создать условия для интенсификации спортивно-массовой работы на этих предприятиях. В свою очередь они предлагают свои немалые производственные возможности для совершенствования и реконструкции спортивных сооружений кафедры и лагеря «Чкаловец».

Налаживание таких взаимопольных контактов открывает перед кафедрой и ее СОЛ «Чкаловец» заманчивые перспективы.



Сафронов Сергей Иванович

Овчинников Сергей Анатольевич

**Использование возможностей спортивно-оздоровительного лагеря  
(СОЛ) для спортивного совершенствования студентов**

Методические указания и рекомендации для студентов ННГАСУ

---