МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

**«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО БОКСУ И ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ г. НЕРЮНГРИ»**

**План подготовки боксеров высокой квалификации**

**на тренировочном сборе по физической подготовке в условиях среднегорья**

*Гладыш Игорь Антонович*

*тренер-преподаватель по боксу*

г. Нерюнгри

2015 г.

В последние годы в спортивной практике широко применяются тренировки в среднегорье. Адаптация к гипоксии повышает общую неспецифическую и особенно специфическую резистентность организма. Под влиянием горного климата у человека возрастает выносливость к кислородному голоданию и, вместе с тем, вырабатывается способность быстро мобилизовывать компенсаторные реакции на ликвидацию последствий гипоксии (Д.А. Алипов, 1969).

Город Нерюнгри Республики Саха (Якутия) расположен на северных отрогах Станового хребта, с абсолютными высотами 800-850 м. Здесь, на базе СДЮШОР, в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, проводятся тренировочные сборы сборной команды Республики Саха (Якутия) по боксу.

Рассмотрим особенности тренировок в среднегорье, проводимых с целью повышения специальной работоспособности у боксеров и достижения впоследствии высоких спортивных результатов на равнине.

В практике бокса применяются, как правило, тренировочные сборы продолжительностью от двух до трех недель. Такая же продолжительность сборов рекомендуется при их проведении в условиях среднегорья. Объясняется это тем, что за три недели происходит более 90% всех перестроек в организме, вызванных влиянием тренировок в среднегорье, а также сохраняется психическая свежесть спортсменов. Подготовка в среднегорье вызывает в организме спортсмена большие функциональные сдвиги при меньших тренировочных нагрузках.

Сборы в среднегорье целесообразно проводить в подготовительном периоде на общеподготовительном или специально-подготовительном этапе (I или II этап при трехэтапной подготовке).

При этом закладывается фундамент абсолютной силы, силовой выносливости, а также повышается уровень аэробных возможностей у боксеров. Проведение тренировочных сборов в среднегорье продолжительностью две-три недели обеспечивает значительное повышение уровня функциональных возможностей основных систем организма и сохранение высокой работоспособности на равнине в течение четырех-шести недель после спуска с гор. При этом надо учитывать, что динамика работоспособности спортсмена в период реаклиматизации имеет как «негативную», так и «позитивную» фазы работоспособности.

«Негативная» фаза, как правило, проявляется на 6-9 день после спуска с гор, а «позитивная» — на 3-5 день и затем с 12-13 дня и далее. Таким образом, первые две недели после спуска с гор можно характеризовать как фазу неустойчивой работоспособности и рекомендовать проводить возможные контрольные (отборочные) спарринги (соревнования) по истечении этого срока.

Через две недели после спуска с гор наблюдается значительное повышение уровня физиологических функций, обеспечивающих аэробное энергоснабжение организма. Происходит снижение уровня накопления молочной кислоты в ответ на стандартную нагрузку, повышается порог анаэробного обмена (ПАНО), более экономно функционирует сердечнососудистая и дыхательная системы.

В период проведения сборов необходимо индивидуально подходить к организации тренировок в первую неделю, учитывая, что адаптация организма к условиям гипоксии у спортсменов происходит по-разному. Как правило, уровень максимального потребления кислорода (МПК) впервые дни пребывания на высоте снижается, в дальнейшем наблюдается постепенное увеличение этого показателя. В этой связи интенсивность тренировочной работы в первую неделю должна быть снижена за счет уменьшения объема нагрузки, выполняемой в аэробно-анаэробном режиме. На второй и третьей неделе нужно значительно повысить объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

В качестве примера можно рекомендовать соотношение тренировочных средств и нагрузок, апробированное нами на этапе физической подготовки высококвалифицированных боксеров, а также рабочий план пятнадцатидневного учебно-тренировочного сбора в условиях среднегорья. Указанная схема мезоцикла и план ТС были апробированы в период 2010-2015 г.г. при подготовке сборной команды Республики Саха (Якутия) по боксу к всероссийским и Дальневосточным соревнованиям

**План подготовки боксеров высокой квалификации на тренировочном сборе по физической подготовке в условиях среднегорья.**

1 ДЕНЬ

Утро 7.30-9.00 — Приезд и размещение участников, тренеров.

День 12.00-14.00

Вечер 17.00-19.30 — Общеразвивающие упражнения (ОРУ)—15 мин. специально подготовительные упражнения (СПУ) — 8 мин.; спортивные игры: 2 т. х 30 мин.(баскетбол или гандбол) — II зона интенсивности; сауна, восстановительные мероприятия — 20 мин.

2 ДЕНЬ

Утро — ОРУ — 10 мин; кросс — 20 мин (II зона); совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства (СТТМ) — 30 мин (II зона); упражнения для мышц туловища — 15 мин; скоростно-силовая работа — 13 мин (I зона) День — Общее собрание сбора.

Вечер — ОРУ — 12 мин; выталкивание ядер — 30 мин; спортивные игры 2 т. х 20 мин (баскетбол, гандбол); плавание — 20 мин (II зона).

3 ДЕНЬ

Утро —ОРУ— 15 мин; упражнения для мышц туловища 15 мин; спортигры 2 т. х 16 мин (II зона).

День — Поход в горы — 120 мин.

Вечер — ОРУ — 15 мин; работа со штангой — 40 мин; плавание — 25 мин.

Сауна, восстановительные мероприятия (20.00-21.00).

4 ДЕНЬ

Утро — Кросс — 25 мин (II зона); СТТМ -35 мин (II зона); упражнения для ног — 15 мин; толкание камней и ядер — 15 мин.

День — Теоретическое занятие.

Вечер — ОРУ— 10 мин; СПУ — 14 мин; кросс — 25 мин; снаряды, «лапы» — 6 р. х 7 мин (II зона); заключительная гимнастика — 15 мин.

5 ДЕНЬ

Утро — ОРУ (кросс) — 30 мин (II зона), СТТМ -30 мин (II зона); упражнения для мышц плечевого пояса — 15 мин.

День — Теоретическое занятие.

Вечер - ОРУ - 10 мин; СПУ - 15 мин; СТТМ - 6 р. х 7мин (II зона); заключительная гимнастика (борьба в стойке, имитационные упражнения) — 15 мин.

6 ДЕНЬ

Утро - ОРУ - 15 мин; СТТМ - 45 мин (II зона).

День — Поход в горы — 120 мин.

Вечер — ОРУ— 15 мин; спортигры — 2 т. хЗО мин (II зона) — футбол; 2 т. х 20 мин (II зона) — баскетбол.

Сауна, восстановительные мероприятия (20.00-21.00).

7 ДЕНЬ

Утро - ОРУ - 10 мин; СПУ - 15 мин; СТТМ - 20 мин (II зона).

День — ОРУ — 10 мин; СТТМ — 6 р. х 8 мин (II зона); заключительная гимнастика— 15 мин.

Вечер — Кросс — 30 мин; спортивные игры — 2 т. х 30 мин (II зона) — футбол; 2 т. х 30 мин (II зона) — баскетбол; плавание — 30 мин (II зона).

8 ДЕНЬ

Утро — ОРУ — 10 мин; кросс — 10 мин; СТТМ — 30 мин (II зона); упражнения для мышц ног — 12 мин; кросс — 15 мин (II зона).

День — Теоретическое занятие. Вечер — Тяжелая атлетика — 45 мин; спортигры — 2 т. х 30 мин (II зона), плавание — 35 мин (II зона).

9 ДЕНЬ

Утро — Индивидуальная работа над техникой. День — Активный отдых (выезд на природу). Вечер

10 ДЕНЬ

Утро — ОРУ — 10 мин; упражнения для рук и туловища в висе, на перекладине — 12 мин; кросс — 50 мин : (II зона — 35 мин; III зона — 15 мин ).

День — Теоретическое занятие.

Вечер — ОРУ - 12 мин; СПУ - 10 мин; СТТМ - 6 р. х 8мин (II зона); снаряды — 4 р. х 8 мин (III зона); заключительная гимнастика (акробатика) — 15 мин.

11 ДЕНЬ

Утро — ОРУ — 15 мин; СТТМ — 45 мин (II зона); упражнения для плечевого пояса — 20 мин.

День — Поход в горы — 120 мин.

Вечер — ОРУ — 12 мин; тяжелая атлетика — 30 мин; плавание — 30 мин.

12 ДЕНЬ

Утро — ОРУ — 10 мин; кросс — 15 мин; СТТМ — 45 мин; (II зона).

День — Теоретическое занятие.

Вечер — ОРУ— 10 мин; СТТМ, снаряды и «лапы»— 10р.х7мин (II зона).

13 ДЕНЬ

Утро - ОРУ — 15 мин; СТТМ - 40 мин; (II зона).

День — Кросс в горах — 60 мин.

Вечер — Плавание — 40 мин (II зона); восстановительные мероприятия.

14 ДЕНЬ

Утро - ОРУ - 15 мин; СТТМ - 50 мин (II зона);

День — Прием контрольных нормативов по физической подготовке.

Вечер — ОРУ—15 мин; СТТМ —6 р. х 6 мин (II зона); условные бои —2 р. х 4 мин (III зона); заключительная гимнастика (акробатика) — 15 мин.

15 ДЕНЬ

Утро - ОРУ- 15 мин; СТТМ - 45 мин (II зона).

День — Прием контрольных нормативов по физической подготовке.

Вечер— Плавание — 50 мин восстановительные мероприятия.

16 ДЕНЬ

Утро — Самостоятельная тренировка — 60 мин.

День — Выезд участников к местам жительства. Вечер

При проведении тренировочного сбора в среднегорье необходимо учитывать, что различные спортсмены по-разному адаптируются к тренировочной нагрузке в горных условиях. Наряду с фактором гипоксии важное значение имеет привыкание организма (адаптация) к ионному составу воздуха, повышенному ультрафиолетовому излучению и т.д. Замечено, что боксеры из южных районов республики адаптируются к горным условиям в течение 3-5 дней, а спортсмены из центральных районов и особенно из северных улусов лишь на 6-8 день.

Необходимо помнить, что в процессе тренировки совершенствование быстроты и скоростно-силовых качеств целесообразно осуществлять на фоне хорошего функционального состояния организма, используя средства средней и высокой интенсивности, а формирование выносливости и силы — на фоне пониженного функционального состояния средствами умеренной и средней интенсивности.