Тренер-преподаватель по боксу

ГБУ ДО РС(Я) г. Якутска (Улахан-Анский филиал)

Пудов Виктор Васильевич

**Специализированные летние лагеря – путь к достижению высоких результатов**

В детско-юношеских спортивных школах начинающие спортсмены получают базовую подготовку. Мы, работающие тренеры-преподаватели, знаем, что успех в спорте, достижение высоких результатов, укрепление здоровья детей невозможны без круглогодичной непрерывной подготовки.

В учебный период юные спортсмены принимают участие в огромных количествах соревнований различного уровня. Если в летнее время спортсмены не будут тренироваться, а отдыхать, то осенью, соответственно, они не будут готовы к основным соревнованиям.

В связи с этим в с. Улахан Аан Хангаласского улуса в участке Еланка, где имеются все благоприятные условия для функционирования лагеря, с 2013 года работает спортивно-оздоровительный лагерь по боксу на базе ГБУ ДО РС(Я) г. Якутска (директор Куприянов М.А.). Туда съезжаются дети не только из ближайших регионов, но с других улусов. Лагерь проводится в 3-4 этапа с июня месяца до сентября.

**Основные задачи лагеря**:

1. укрепление здоровья;
2. психологическое восстановление здоровья от соревновательных нагрузок;
3. повышение спортивных результатов;
4. привитие навыков здорового образа жизни.

Лагерь целенаправленно подготавливает юных боксеров к участию в престижных соревнованиях. Занятия в лагере способствуют совершенствованию технико-тактических навыков, укреплению выносливости, развитию общей физической подготовки. В летнем лагере проводятся тренировки, которые в большинстве случаев не представляются возможными в зимнее время года в закрытых помещениях, такие как:

* длительные кроссы по пересеченной местности (трассе);
* работа на подъемах (прыжковые упражнения, ускорения);
* силовая подготовка на свежем воздухе (броски речных камней, толкание более крупных камней);
* спортивные мероприятия на свежем воздухе (борьба хапсагай на песке, футбол, волейбол);
* подвижные игры (лапта, меткий стрелок, городки, эстафета) и т.п.;
* купание и плавание в реке Лена.

Ежедневно проводятся утренние зарядки, двухразовые учебно-тренировочные занятия по боксу, занятия по индивидуальным планам в зависимости от спортивной подготовленности спортсменов. Регулярно проводятся контрольные тесты по физической подготовке: подтягивание на перекладине, лазание по канату, круговая тренировка, кроссовая подготовка, плавание, матчевые встречи по футболу, волейболу между воспитанниками лагеря и студентами СВФУ ИФКиС, молодежными командами села Улахан Ан.

В свободное от занятий время проводятся встречи с членами Федерации бокса РС(Я), показ видеозаписей спортивных соревнований по боксу и их обсуждение, культурно-массовые мероприятия (походы, экскурсии, дискотеки), отдых на лоне природы, сбор ягод.

В лагере обеспечивается сбалансированное питание свежими натуральными мясо-молочными продуктами, фруктами, овощами, что благоприятно воздействует на молодой растущий организм детей. В условиях лагеря осуществляется врачебный контроль, проводится санитарно-просветительская работа, дополнительная витаминизация, профилактика спортивного травматизма, прививается бережное отношение к своему здоровью, организуются беседы о вреде курения, алкоголя и наркотических веществ.

**Заключение (результаты)**

Летний лагерь помогает спортсменам провести каникулярное время с пользой:

развивает физическую подготовку, выносливость, укрепляет здоровье;

повышается результативность в соревнованиях. Многие воспитанники стали чемпионами и призерами ДВФО, международных игр «Дети Азии», призерами России;

а также способствует воспитанию у боксеров дисциплинированности и самостоятельности. Обычно боксерами становятся дерзкие, боевые по своему характеру дети. В большинстве случаев это дети из малообеспеченных, «трудных» семей. Обеспечение занятости таких детей в летний период способствует профилактике правонарушений среди подростков.