**О некоторых медицинских критериях управления тренировочным процессом в спортивной школе**

В.П. Рагулин

МБУ ДО «СШ бокса»

Тренер-преподаватель

Результаты анализа и обобщения экспериментальных данных, а также применения развиваемых нами представлений о значении определения биологического возраста в спортивной школе детей с 12 лет показывают, что для занятий боксом целесообразно обращать внимание на определение типологических особенностей высшей нервной деятельности и отдавать предпочтение подросткам с сильными и подвижными нервными процессами, которые можно определить по психологическим тестам и времени двигательной реакции на свет.

При первичных медицинских исследованиях важно диагностировать хронические заболевания у подростков и не допускать их к занятиям боксом.

В ходе управления тренировочным процессом необходимо иметь представления о темпах полового созревания от нулевой стадии биологического развития до полного формирования. Принято считать половое созревание за полтора – два (Акселерации), полное завершение формирования внешних признаков за 4 года – средним темпом полового развития; а половое созревание за 7 лет считать замедленным (ретардация).

Наибольший интерес для практики спорта представляет учет биологического возраста. Особенно часто отмечается ускорение пубертатного развития подростков.

Ускорение полового созревания в большинстве случаев (15%) сопровождается значительным ухудшением функционального состояния организма подростков. В этот период увеличивается время двигательной реакции на свет, появляются атипичные реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку, довольно часто отмечаются нарушения координации (проба Озерецкого) и происходят значительные сдвиги биохимических процессов в крови. Все эти особенности подростков дают основание пересмотреть тренировочные нагрузки в этот период. Представляется целесообразным в остром периоде ускорения пубертатного развития подростков снижать интенсивность тренировочных нагрузок, сохраняя большой объем.

На первом году обучения подростков-боксеров необходимо учитывать факторы, влияющие на адаптацию их к тренировочным нагрузкам. Можно ограничиться комплексной оценкой по четырем ведущим факторам: здоровье, физическое развитие, функциональное состояние, биологический возраст, каждый из которых оценивается по пятибалльной системе.

По комплексной оценке, этих факторов можно регулировать тренировочные нагрузки подростков, которые имеют разный биологический возраст (три режима тренировки).

Интенсивность выполнения упражнений в каждом их режимов тренировки можно дозировать под звуки метронома и считать аэробной нагрузкой выполнение упражнений в темпе 140 уд/мин; аэробно-анаэробной – 120 уд/мин; анаэробной – 160 уд/мин.

Первый тренировочный режим назначается подросткам, имеющим отличные оценки по четырем факторам. Этот режим характеризуется большим тренировочным объемом с преимущественно аэробной нагрузкой.

Второй тренировочный режим назначается подросткам, имеющим хорошие и средние оценки по четырём факторам. В данном случае тренировочный объём остаётся большим (80%), а интенсивность аэробной направленности снижается и увеличивается нагрузка аэробно-анаэробная.

Третий тренировочный режим назначается подросткам, имеющим низкие оценки по четырём факторам. Этот режим характеризуется снижением тренировочного объема до 50 %.

Подобная методика регулирования тренировочных режимов позволяет улучшить функциональное состояние подростков и помочь им лучше адаптироваться к нагрузкам.