

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5732718>

УДК 796

## ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРОВ

**Д.В. Баранов,**

к.пед.н., доц., кафедра физического воспитания и спорта, факультет  
физической культуры,  
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы, связанные с восстановлением боксеров во время проведения тренировок и соревнований. Показываются основные факторы, влияющие на уровень тренированности и функциональной подготовленности спортсменов в системе спортивной подготовки. Отмечаются закономерности использования традиционных средств специальной подготовки и интенсивность их применения в годичном цикле. Предлагается коррекция интенсивности выполнения тренировочных нагрузок, а также контроль тестирования работы функциональных систем организма тренирующихся.

**Ключевые слова:** восстановление спортсменов, функциональная подготовленность, тренированность, функциональные пробы и тесты, тренировочная нагрузка, режимы энергообеспечения организма

---

## REGULARITIES OF CONDUCTING RECOVERY ACTIVITIES IN SPORTS TRAINING OF BOXERS

**D.V. Baranov,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical  
Education and Sports, Faculty of Physical Education,  
Francisk Skorina Gomel State University,  
Gomel, Republic of Belarus

**Annotation:** The article deals with the issues related to the recovery of boxers during training and competition. The main factors influencing the level of fitness and functional fitness of athletes in the system of sports training are shown. The regularities of the use of traditional means of special training and the intensity of their use in the annual cycle are noted. It is proposed to correct the intensity of

the training loads fulfillment, as well as to control the testing of the work of the functional systems of the trainees' body.

**Keywords:** recovery of athletes, functional fitness, fitness, functional tests and tests, training load, modes of energy supply of the body

---

Бокс является ациклическим видом спорта, в котором движения выполняются в условиях переменной интенсивности во внезапно возникающих ситуациях. Высокие эмоциональные, нервно-психические и физические напряжения налагают огромную нагрузку на дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы организма боксеров. Запланированный календарь соревнований требует от спортсмена, как правило, в среднем проведения 20-25 боев за год. При этом перед соревнованиями проводится несколько тренировочных спаррингов, проходящих на высокой интенсивности. После продолжительного периода предсоревновательной и соревновательной подготовки, очень часто наступает короткий базовый период восстановления, после которого снова наступают периоды специальной подготовки боксера [1, 3, 4, 6-10].

Отмеченная интенсивность тренировочного процесса и соревновательной подготовки, требует коррекции запланированных мероприятий направленных на комплексное восстановление спортсменов, после тяжелых физических нагрузок. Очень часто после проведения соревнований боксеры имеют очень низкие показатели работы дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. В большинстве случаев во время тренировочного процесса и соревнований не проводится комплексных исследований и своевременного применения функциональных проб, дающим информацию о работе функциональных систем организма тренирующихся. В основном восстановление боксеров происходит, как правило, за счет использования традиционных средств базовой подготовки, фармакологии, а также использования внутренних резервов организма тренирующихся. Таким образом, на основных состязаниях боксеры выступают с явными признаками перетренированности и ухудшения всех восстановительных функций организма. При этом продолжается использование средств специальной подготовки, которые выполняются на высокой интенсивности (скоростные упражнения на снарядах, спарринги, бои). Использование традиционных средств специальной и технико-тактической подготовки, очень часто замедляет развитие аэробных механизмов энергообеспечения организма тренирующихся, что в свою очередь снижает показатели выносливости и общей тренированности спортсменов [2, 3, 5, 6].

Мероприятия по восстановлению и снижению интенсивности тренировочных нагрузок либо проводятся бессистемно, либо на фазе уже

прогрессирующей стадии перетренированности и снижения работоспособности, со значительной степенью запаздывания. Определение уровня функциональной подготовленности, тренированности и степени развития физических качеств во многих центрах по боксу, проводится на основе использования шаблонов из традиционных программ подготовки по боксу [3, 9].

Тестирование спортсменов очень часто проводят медперсонал, который работает, как правило, с контингентом людей имеющим значительные отклонения в состоянии здоровья. Данное условие не позволяет в полной мере учитывать специфику спортивной медицины и особенности практики врачебного контроля в данном виде спорта. Нарушается также своевременность тестирования функциональной подготовленности в динамике тренировочного процесса и соревнований. Многие показатели функциональной подготовленности и работы организма у спортсменов в состоянии спортивной формы, рассматриваются традиционным медперсоналом как состояние болезни и отклонения многих систем организма. Таким образом, врачи, обнаружив отрицательное состояние организма спортсмена, отправляют его на реабилитацию и лечение. Тем не менее, вместо реабилитации и лечения со спортсменом во многих случаях необходимо проводить коррекцию интенсивности выполнения тренировочной нагрузки, тестировать посредством применения комплекса функциональных проб, проводить мероприятия по восстановлению функций и работоспособности организма. Данные факторы приводят к тому, что наступает длительный перерыв в проведении тренировочного процесса и соревновательной практики. Что бы компенсировать длительный перерыв в тренировках, многие тренеры начинают значительно увеличивать объем и интенсивность выполнения тренировочных нагрузок. Таким образом, режимы тренировочных нагрузок оказываются несоизмеримо выше уровня функциональных возможностей, тренированности, степени развития физических качеств у многих спортсменов. Длительное применение данного подхода с высокой долей вероятности приводит к перетренированности, увеличению уровня травматизма, снижению спортивного результата. Наряду с перечисленными факторами боксер, проведя серию мощных соревнований, затем готовится к следующим состязаниям уже с низким уровнем тренированности и работоспособности [3, 5, 6].

Применение фармакологии перед соревнованиями способствует увеличению работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма тренирующихся. В то же время повышение работоспособности организма за счет фармакологии имеет эффект на короткий промежуток времени, который можно значительно увеличить сохранить, используя комплексные методы восстановления. Использование только

фармакологических и медицинских средств, крайне недостаточно для полноценного восстановления спортсмена после проведения ряда соревнований.

Уровень работы всех функциональных систем организма боксеров, можно увеличить, используя волнообразное повышение и понижение интенсивности, и объем тренировочных нагрузок на этапах специальной подготовки. Заключается он в своевременном снижении интенсивности тренировочной нагрузки, выполняемой в аэробных режимах энергообеспечения организма на протяжении второй половины недельного цикла (4-6 день). Вместе с тем в первой половине недели (1-3 день) с целью повышения тренированности идет постепенное повышение интенсивности выполнения упражнений. Снижение интенсивности выполнения упражнений в конце недели и дни отдыха, дадут возможность эффективно восстановиться спортсмену к последующему недельному циклу. В этом случае имеется возможность без опасения поступательно повышать интенсивность выполнения упражнений в первой половине следующего недельного цикла (1-3 день). Следует добавить, что лучше всего избегать резкого повышения тренировочных нагрузок, выполняемых на пульсе 170 ударов в минуту и выше и не сохранять его в течении всего недельного цикла. Высокая интенсивность выполнения тренировочной нагрузки, выполняемая длительный промежуток времени (недельный цикл и более) может отрицательно повлиять на состояние спортивной формы и результат выступления на соревнованиях. В базовые периоды необходимо выполнять упражнения в аэробных режимах энергообеспечения организма, в основном на пульсе до 160 ударов в минуту. Таким образом, данный подход позволит до самого периода наступления состязаний сохранить необходимый уровень спортивной формы, запаса тренированности, предотвратить процессы переутомления, повысить динамику восстановительных процессов.

После проведение серии спаррингов и соревновательных боев, обязательным условием является проведение системы мероприятий по врачебному контролю тренирующихся. С этой целью необходимо проведение ряда функциональных проб и тестов, показывающее состояние работы сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, степень тренированности, а также работу вестибулярного аппарата и уровень развития координационных способностей. Диагностика данных показателей осуществляется на основе применения Ортостатической пробы, измерения частоты сердечных сокращений в покое (ЧСС), уровень жизненной емкости легких (ЖЕЛ), пробы Штанге и Генчи, проба PWC<sub>170</sub>, пробы Ромберга и Яроцкого и других функциональных проб и тестов. Динамика проведения перечисленных проб и тестов является обязательным условием в периоды перед и после проведения соревнований. Данное условие даст возможность

определить уровень функциональной подготовленности, тренированности, а также состояние спортивной формы соревнующихся.

Проведение системы исследований позволит точно определить адекватный объем и интенсивность тренировочной нагрузки соответствующий уровню подготовленности конкретного спортсмена. Еженедельное применение функциональных проб в периоды специальной подготовки до проведения тренировки позволит определить динамику восстановительных процессов в течении предыдущих суток, а также общую реакцию организма на тренировочную нагрузку.

### Список литературы

[1] Гаськов А.В. Структура средств общей и специальной подготовки юных боксеров : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.В. Гаськов; Росс. гос. акад. физ. культуры. – Москва, 1985. 23 с.

[2] Граевская Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практ. занятия : учеб. пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М. : Советский спорт, 2004. 360 с.

[3] Дегтярев И.П. Бокс: учебник для институтов физической культуры. / И.П. Дегтярев. – М.: Физкультура и спорт, 1979. 287 с.

[4] Иванченко В.П. Применение восстановительных средств в подготовке боксеров (юниоры) при высокой температуре внешней среды : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.П. Иванченко; росс. гос. акад. физ. культуры. – Москва, 1996. 22 с.

[5] Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : монография. / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. 184 с.

[6] Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.

[7] Качурин А.И. Бокс в системе физической культуры студента : учеб. пособие. / А.И. Качурин. – М. : Физкультура и спорт, 2006. 344 с.

[8] Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров : учебное пособие. / В.А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. 127 с.

[9] Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. / Ю.Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. 192 с.

[10] Стрельников В.А. Анализ и совершенствование тренировочного процесса в боксе / В.А. Стрельников, А.Г. Ертуханов. – Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2006. 168 с.

### Bibliography (Transliterated)

- [1] Gaskov A.V. The structure of the means of general and special training of young boxers: author. diss. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04 / A.V. Gaskov; Ross. state acad. physical culture. – Moscow, 1985. 23 p.
- [2] Graevskaya N.D. Sports medicine: a course of lectures and practical. classes: textbook. manual / N.D. Graevskaya, T.I. Dolmatova. – M.: Soviet sport, 2004. 360 p.
- [3] Degtyarev I.P. Boxing: a textbook for institutes of physical culture. / I.P. Degtyarev. – M.: Physical culture and sport, 1979. 287 p.
- [4] Ivanchenko V.P. The use of restorative agents in the training of boxers (juniors) at high ambient temperatures: author. dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04 / V.P. Ivanchenko; Ross. state acad. physical culture. – Moscow, 1996. 22 p.
- [5] Iordanskaya F.A. Health monitoring and functional readiness of highly qualified athletes in the process of educational and training work and competitive activity: monograph. / F.A. Iordanskaya, M.S. Yuditsev. – M.: Soviet sport, 2006. 184 p.
- [6] Karpman V.L. Testing in sports medicine / V.L. Karpman, Z.B. Belotserkovsky, I.A. Gudkov. – M.: Physical culture and sport, 1988. 208 p.
- [7] Kachurin A.I. Boxing in the student's physical culture system: textbook. allowance. / A.I. Kachurin. – M.: Physical culture and sport, 2006. 344 p.
- [8] Kiselev V.A. Improvement of sports training of highly qualified boxers: a textbook. / V.A. Kiselev. – M.: Physical culture, 2006. 127 p.
- [9] Nikiforov Yu.B. The effectiveness of boxing training. / Yu.B. Nikiforov. – M.: Physical culture and sport, 1987. 192 p.
- [10] Strelnikov V.A. Analysis and improvement of the training process in boxing / V.A. Strelnikov, A.G. Ertukhanov. – Ulan-Ude: Buryat Publishing House. state University, 2006. 168 p.

© Д.В. Баранов, 2021

Поступила в редакцию 28.10.2021

Принята к публикации 05.11.2021

---

#### Для цитирования:

Баранов Д.В. Закономерности проведения восстановительных мероприятий в спортивной подготовке боксеров // Инновационные научные исследования. 2021. № 11-1(13). С. 165-170. URL: <https://ip-journal.ru/>