

УДК: 796.8+61

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.12)

Восстановление боксеров во время сборов и после соревнований

Галкин Петр Юрьевич^{ABD}

кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры, зав. кафедрой хоккея и футбола. Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск. Россия. E-mail: galkin.pioter1958@yandex.ru

Кульпин Эдуард Юрьевич^{AD}

кандидат технических наук, доцент кафедры теории и методики бокса. Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск. Россия. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4032-992X>. E-mail: astalaviste@mail.ru

The restoration of the boxers during the training and after the competition

Galkin Petr Yurievich^{ABD}

Ph. D., associate Professor, Professor of the Department. Head of the Department of hockey and football. Ural state University of physical culture. Chelyabinsk. Russia. E-mail: galkin.pioter1958@yandex.ru

Kulpin Eduard Yurievich^{AD}

Ph. D., associate Professor of Boxing theory and methodology. Ural state University of physical culture. Chelyabinsk. Russia. E-mail: astalaviste@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Галкин П.Ю., Кульпин Э.Ю. Восстановление боксеров во время сборов и после соревнований // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. 3 (19), 120-132. URL: <http://journal.asu.ru/zosh> DOI:[https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.12)

Galkin P. Yu., Kulpin E. Yu. The restoration of the boxers during the training and after the competition. Health, Physical Culture and Sports, 3 (19), 120-132. (in Russian). Available from: <http://journal.asu.ru/zosh> DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.12)

Поступило в редакцию / Submitted 23.05.2020

Принято к публикации / Accepted 19.06.2020

Аннотация

Цель работы: изучение способов восстановления спортсменов во время сборов и после соревнований за счет восстановления спортивной работоспособности. **Материал и методы исследования.** Работа проводилась в г. Челябинск. Для оценки эффективности восстановления боксеров проведены мониторинговые наблюдения за физическим состоянием и физической подготовленностью 30

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.12)

спортсменов 1 разряда. **Результаты исследования.** Проведенные восстановительные мероприятия показали высокую эффективность. Отмечается улучшение функциональных показателей у спортсменов. **Выводы.** Для повышения качества и эффективности тренировочного процесса в боксе следует обязательно планировать и практически использовать комплексы восстановительных средств. Восстановление – неотъемлемая часть подготовки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок. Единство сборов, соревнований и восстановления – основа правильной построенной подготовки спортсменов. При планировании восстановительных мероприятий важно учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла. При этом необходимо учитывать характер протекания процессов утомления и восстановления в организме боксеров во время сборов и соревнований. Рационально построенная система спортивной подготовки, куда входят упражнения на расслабления, различные виды массажа, психологические и медико – биологические средства восстановления, способствуют хорошему восстановлению боксеров, а также предупреждают их от перетренированности, травм и повреждений, связанных с перегрузками.

Ключевые слова: восстановление спортсмена, восстановительные мероприятия, средства восстановления, питание.

Annotation

The purpose of the work: to study ways to restore athletes during training camps and after competitions by restoring athletic performance. **Material and methods of research.** The work was carried out in Chelyabinsk. To assess the effectiveness of recovery of boxers, monitoring observations of physical conditions and physical fitness of 30 1st-class athletes were carried out. **Research result.** The rehabilitation measures carried out have shown high efficiency. There is an improvement in functional indicators in athletes. **Conclusions.** To improve the quality and effectiveness of the training process in Boxing, it is necessary to plan and practically use complexes of restorative means. Recovery is an integral part of training, no less important than a rational load regime. The unity of training camps, competitions and recovery is the basis for proper training of athletes. When planning recovery activities, it is important to keep in mind that their overall orientation and intensity largely depend on the period of the training process and the tasks of a particular microcycle. At the same time, it is necessary to take into account the nature of the processes of fatigue and recovery in the body of boxers during training camps and competitions. A rational system of sports training, which includes relaxation exercises, various types of massage, psychological and medico – biological recovery tools, contributes to a good recovery of boxers, as well as prevent them from overtraining, injuries and injuries associated with overloads.

Key words: physical development, athlete recovery, recovery measures, recovery

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.12)

Введение.

Одной из наиболее важных спортивных задач является восстановление спортсменов во время сборов и после соревнований.

Многообразие, решаемых в боксе задач, требует различных средств и методов восстановления. Конкуренция в современном боксе, увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают поиск новых путей и неиспользованных резервов учебно-тренировочных и соревновательных процессов. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места во время сборов и соревновательных процессов, во многом определяет эффективность системы подготовки боксеров различной квалификации.

Следует отметить, что в настоящее время современная наука о спорте располагает многочисленными данными о механизмах процессов восстановления, особенностях их течения в различных видах спорта. Однако, по мнению многих специалистов, эта проблема в боксе далека от своего окончательного решения.

Значительный вклад в изучение проблемы утомления внес В. В. Розенблат, советский и российский физиолог, доктор медицинских наук, профессор, опубликовавший более 350 работ в области физиологии мышечной деятельности человека. Согласно его исследованиям, уровень работоспособности мышц, связанный с настройкой их возбудимости, определяется работоспособностью нервных центров, управляющих мышцами. Утомление нервных клеток

приводит к нарушению контролируемой ими координации процессов, а также меняет характер влияний коры головного мозга на исполнительные органы. Напряженная и длительная физическая нагрузка обязательно сопровождается утомлением, которое вызывает процессы восстановления и стимулирует адаптационные перестройки в организме.

Утомление – это состояние организма возникающее вследствие выполнения интенсивной и продолжительной физической работы и проявляющееся во временном снижении работоспособности, в ухудшении двигательных и вегетативных функций и появления чувства усталости (Васильев, 1984: 64).

В любительском и профессиональном боксе восстановление после нагрузок – это неотъемлемая часть подготовки спортсмена. Недаром в основных понятиях для тренеров «Теория и методика физической культуры», минимальной структурной единицей планирования тренировочного процесса является микроцикл (нагрузка + восстановление) (Воробьев, 1989: 272 – 272).

Восстановление организма – это возвращение физических параметров организма в норму и повышение адаптационных возможностей после выполнения физической нагрузки

Характер восстановительных мероприятий во многом зависит от физического развития, и определяется целым рядом закономерностей. Успешное управление физического развития, в том числе и восстановление организма спортсмена возможно только в том случае, если известны эти закономерности, и они учитываются

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.12)

при построении процесса восстановления.

Цель работы: изучение способов восстановления спортсмена во время сборов и после соревнований за счет восстановления спортивной работоспособности.

Анализ представленного материала и, проведенных ранее исследовательских работ по изучению проблем утомления позволяют выдвинуть задачу: восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма во время сборов и после соревнований.

Методы восстановления.

После соревнований или во время сборов очень важно дать организму возможность отдохнуть от нагрузок и восстановиться к следующему занятию

или следующему дню соревнований. Чем лучше восстановление, тем больше шансов превратить все наработанное тренировками в отличный результат на соревнованиях. Для обеспечения максимального восстановления нужно соблюдать правила по режиму дня, питанию, восстановительным процедурам и др.

Восстановительные мероприятия должны рационально сочетаться на различных этапах тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Применение восстановительных средств не должно мешать тренировочному процессу, а помогать ему, повышая скорость восстановительных процессов. Основные методы восстановления спортивной работоспособности боксеров можно подразделить на (см.рис.1).

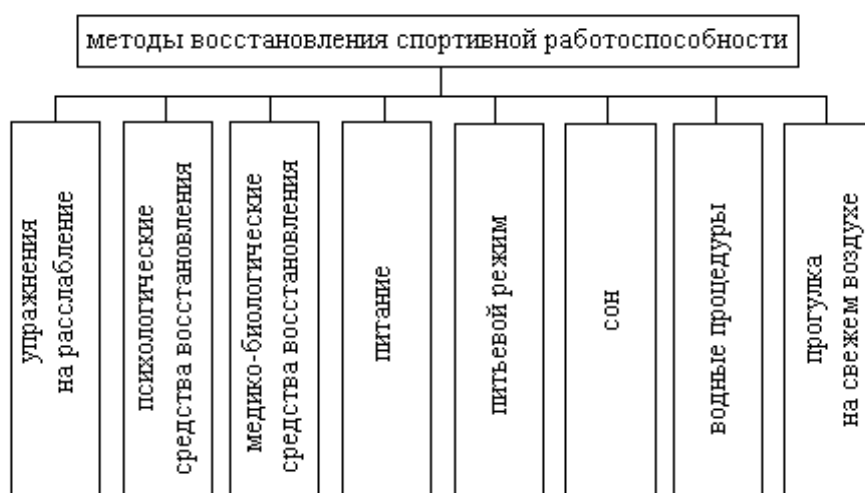


Рис. 1 – Основные методы восстановительных процессов спортсменов

Упражнения на расслабление.

Упражнение 1. Исходное положение — вис на перекладине. В течение 4 – 6 минут (несколько подходов) выполнять

повороты туловища в стороны с максимально возможной амплитудой.

Упражнение 2. Исходное положение — стоя прямо. Поднять руки

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.12)

вверх. Встряхнуть руки с последующим опусканием их вниз и наклоном туловища вперед. Кулаки сжаты, плечи расслаблены.

Упражнение 3. Исходное положение — стоя прямо, руки опущены вдоль туловища. Встряхнуть одной ногой, выполняя движения в различных плоскостях, стоя в упоре на другой ноге, после чего поменять ноги и проделать то же самое второй ногой.

Упражнение 4. Исходное положение — стоя прямо, поднять руки вверх. Опускать расслабленные руки через стороны вниз, одновременно наклоняясь вперед и скрещивая руки перед собой. Кулаки сжаты.

Упражнение 5. Исходное положение — стоя наклонившись вперед, руки опущены, расслаблены, кулаки сжаты. Выпрямить туловище и одновременно нанести 3-4 прямых удара в голову. Кулаки сжаты. Этим упражнением расслабляем плечи.

Упражнение 6. Исходное положение – стоя прямо, кулаки сжаты, плечи расслаблены. Резко повернуть корпус влево, вправо. Руки расслаблены, кулаки сжаты. Руки поднимаются на уровень подбородка.

Упражнение 7: Исходное положение – лежа на плечах, ноги подняты вверх, руки упираются в поясничный отдел. Держать равновесие в течение 3 – 5 минут. Ноги можно слегка встряхивать.

Упражнение 8: Гимнастика. В течении 5 минут без резких движений хорошо погнуться, растянуться.

Приведенные выше упражнения помогут вашему организму восстановиться.

Психологические средства восстановления. В процессе восстановления физической

работоспособности ведущая роль принадлежит психологическим средствам. С их помощью можно снизить уровень нервно-психической напряженности и угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в органах и системах организма.

К важнейшим психологическим средствам восстановления относятся: аутогенная тренировка и её модификации (самовнушённый сон-отдых, самовнушение, видеопсихическое воздействие). Значительное влияние на психическое состояние спортсмена оказывают условия тренировки и соревнований, организации быта и досуга.

Особое внимание специалистов привлекают возможности использования психорегулирующей тренировки, которая основана на регулировании психического состояния, использовании сознательного расслабления мышечной системы и воздействии спортсмена на функции своего организма посредством команды тренера и др.

После интенсивных физических и психологических нагрузок для ускорения процессов восстановления может использоваться метод произвольного мышечного расслабления, основанный на последовательном расслаблении наиболее крупных мышечных групп.

Применение этого метода положительно воздействует на состояние нервно-мышечного аппарата, снижает возбудимость центральной нервной системы.

При необходимости быстрого восстановления сил в случае переутомления можно также

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.12)

прибегнуть к гипнотическому внушению: часто оно является наиболее действенным, а иногда единственным способом устранения явлений перенапряжения и переутомления.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью является рациональное использование положительных стрессов, в первую очередь правильно спланированных тренировочных и соревновательных нагрузок, и ограждение от отрицательных стрессов.

Для того чтобы правильно регулировать воздействие стрессов на организм боксеров, необходимо, прежде всего, определить источники стрессов и симптомы реакций спортсмена на стресс. Источники стрессов могут носить как общий характер – уровень жизни, питание, учёба и работа, отношения в семье и с друзьями, климат, погода, сон, состояние здоровья, так и специальный характер – работоспособность на тренировках и соревнованиях, утомляемость и восстановление, состояние техники и тактики, потребность в отдыхе, интерес к занятиям и активности, психологическая устойчивость, болезненные ощущения в мышцах и внутренних органах и др.

Следует учитывать, что эффективность психологических процедур повышается при комплексном их применении.

Однако, не следует думать, что восстановление боксеров в время сборов и соревнований целиком зависит от тренеров, психологов, врачей, массажистов. Немаловажная роль принадлежит и самому

спортсмену, ибо кто лучше его самого может знать свое состояние.

Думающий, анализирующий себя боксер может уловить самые ранние изменения в своей подготовленности. В полной мере это касается и психического состояния, возможностей его саморегуляции, например самовнушенный отдых. Этот прием направлен на снижение активности всех систем организма до минимального уровня, при этом в тканях организма создаются оптимальные условия для усвоения энергетических и питательных веществ. Можно просто посидеть 10 минут с закрытыми глазами, расслабив мышцы, или лежа на ровной поверхности, сидя в кресле, положив ноги на стул, закрыть глаза и попытаться полностью расслабиться. Ни о чем не думать или вспомнить приятные, но спокойные жизненные моменты. Можно представить себе спокойные природные картины: море, бескрайний луг, облака. Очень хороший способ расслабить мышечный состав и головной мозг состоит в следующем: принятие теплой ванны в течение 30-40 минут с включенной негромко спокойной мелодичной музыкой. В этом случае хорошо расслабляется мышечный состав, и отдыхает головной мозг на несколько часов.

Применять любые восстановительные средства следует с учетом самочувствия, возраста и состояния здоровья. Периодически нужно менять и комбинировать средства восстановления между собой, это повысит их эффективность.

Медико-биологические средства восстановления. Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.12)

также предотвращению возникновения различных отрицательных последствий от физических нагрузок, отводятся медико-биологическим средствам, к числу которых относятся: рациональное питание, физио и гидропроцедуры, фармакологические препараты и витамины, различные виды массажа, белковые препараты, спортивные напитки, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОД), использование бани (сауны), кислородотерапия, кислородный коктейль, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, использование иглового воздействия, электростимуляции, электросон, аэрионизация, которые производит врач-специалист, использование музыки. Например массаж – великолепное средство для восстановления. Массаж во время усиленного тренировочного процесса и после соревнований помогает в регенерации мышечных клеток и расслабляет весь организм. Массаж способствует усилению кровообращения в мышцах и внутренних органах, расслаблению перенапряженных и снятию боли в поврежденных мышцах, улучшает регенерацию мышц и восстановительные процессы, способствует усилению тока лимфы, активизации обменных процессов и ликвидации застойных явлений в тканях, улучшению подвижности в суставах.

Существует несколько видов массажа, различных по интенсивности воздействия и поставленным задачам.

Спортивный массаж – отличное средство реабилитации, Он способствует удалению из мышц продуктов распада, делает мышцы более эластичными, ускоряет

восстановительные процессы. Основной вид спортивного массажа – восстановительный, цель которого – восстановление и повышение общей работоспособности спортсмена после утомления. Он применяется после физической нагрузки и при любой степени утомления.

Общий массаж рекомендуют делать через 2,5-3 часа после большой физической нагрузки и не позже чем за 12 часов до следующей тренировки.

Местный массаж хорошо снимает утомление, наступившее в процессе интенсивной работы определенной группы мышц, например, рук или ног. Общая его продолжительность составляет 10-15 минут

Еще один вид массажа – **вибрационный массаж**. Последний производится с помощью специального аппарата вибромассажера, который вызывает ответные колебания мышц. При этом продолжительность вибромассажа составляет 8-12 минут. Профессиональным боксерам перед соревнованиями делают специальный массаж, тонизирующий мышцы и нервные окончания. После соревнований также проводится восстановительный массаж.

Питание – один из важнейших факторов восстановления работоспособности. В период напряженных тренировок и (особенно) соревнований питание является одним из ведущих факторов повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов боксеров. Основное значение питания заключается в доставке энергетического и пластического материалов, необходимых для восполнения расхода энергии и построения тканей и органов. Пища представляет собой смесь животных и

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.12)

растительных продуктов, содержащих пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, воду. При окислении в организме белков, жиров и углеводов освобождается скрытая в них энергия. Белки, кроме того, служат пластическим (строительным) материалом. Витамины играют регулируемую роль

Принцип сбалансированного питания предусматривает наиболее полное удовлетворение потребностей человека в белке при соблюдении определенных соотношений животного и растительного белка. Только сбалансированное питание отвечает современным требованиям, предъявляемым к большому спорту.

Изменения в обмене веществ, обнаруживаемые при высоком нервно-эмоциональном напряжении, говорят о том, что в этих условиях потребность в некоторых питательных веществах, в частности белках и витаминах, повышается (Токаев & Бастриков,

Особое влияние на обмен веществ с увеличением физической нагрузки оказывает мышечная деятельность. С увеличением физической нагрузки повышаются энерготраты, для воспроизведения которых требуется определенный набор пищевых продуктов. В качестве источника энергии при мышечной работе в основном используются углеводы и другие продукты питания. Следует отметить, что боксерам, которые сбрасывают вес перед соревнованиями углеводы крайне необходимы.

«Топливом» для мышечного сокращения также может служить глюкоза крови. Она используется в процессе мышечного сокращения и

должна пополняться за счет запасов гликогена в печени, который также весьма ограничен.

В отличие от углеводов запасы жиров в организме фактически неограниченны.

Витамины являются регуляторами обмена веществ. Витамины В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), РР (никотиновая кислота) являются источниками образования окислительных ферментов. Участие в окислительных процессах принимают витамины С (аскорбиновая кислота) и Е (токоферол)

На то, как боксеры переносят нагрузку и восстанавливаются после усиленных тренировок, а также после соревнований, очень влияет питание. Питание должно быть сбалансированным то есть питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, вода) должны поступать в нужных пропорциях, и содержать достаточное количество калорий. Необходимо питаться не менее 3-х раз в день, соблюдая режим питания. К сожалению боксеры, которые сбрасывают вес перед соревнованиями не соблюдают сбалансированный режим питания, что сказывается на их утомляемости

После соревнований необходимо мышцам и печени восстановить потерянную с потом жидкость, а также иммунную систему. В первые 40-50 минут после соревнований необходимо принять порцию белков (для предотвращения разрушения мышечной ткани и запуска процессов восстановления) и углеводов (для компенсации энергозатрат и восстановления запасов гликогена). Запасы жидкости лучше

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.12)

восстанавливать с помощью воды или спортивного напитка в первые 10-15 минут (<http://www.zdorove.ru>).

Питьевой режим боксера должен регулироваться в зависимости от характера тренировок, питания, климатических условий. Количество жидких напитков и воды в суточном рационе в норме должна быть не более 2,5-3 литра 4. (Воробьев, 1989) На соревнованиях, при сравнительно большим потреблением жидкости работа ног может ухудшаться. В течении дня воду и другие жидкости следует употреблять небольшими порциями, маленькими глотками. Для утоления жажды рекомендуется горячий и холодный зеленый чай, чай каркаде, щелочные минеральные воды, соки. Чай каркаде и зеленый чай содержит много антиоксидантов – веществ, выводящих старые токсины и препятствующих образованию новых. Кроме того, зеленый чай восстанавливает нервную систему, придает бодрость и хорошее настроение, предупреждает отложение на стенках кровеносных сосудов жиров и жироподобных веществ и разрушает уже отложившиеся жировые

наслоения, служит профилактике атеросклероза; способствует похудению; понижает риск инфаркта миокарда и раковых опухолей; повышает иммунитет.

Во сне происходит интенсивное восстановление организма в целом и мышц в частности. Необходимая продолжительность сна зависит от индивидуальных особенностей организма и составляет в среднем 8 часов (Дубровский, 1991: 207 – 208). Если боксер участвует в соревнованиях, получая большие нагрузки, ему следует к своей обычной норме добавить еще 1-2 часа сна. При больших нагрузках у боксеров, полученных на соревнованиях, также показан дневной сон 1-2 часа. Недостаток сна может привести к снижению восстановления, упадку сил, отсутствию концентрации.

Водные процедуры применяются как фактор снятия напряжения в организме боксеров во время сборов и после соревнований. К водным процедурам можно отнести паровую баню, суховоздушную баню, теплую ванну, контрастный душ, (см. рис.2).



Рис. 2 – Водные процедуры для восстановления спортсменов

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.12)

Паровая баня – один из самых древних способов избавления от усталости. От воздействия горячего воздуха ускоряется кровообращение, человек вынужден чаще и глубже дышать. Во все ткани организма поступают дополнительные порции артериальной крови, доставляющие кислород и питательные вещества и уносящие продукты обмена, скопившиеся во время физической работы. Из-за повышения температуры тела активизируется деятельность системы потоотделения, таким образом, быстрее выводятся продукты распада. Во время прогревания мышцы расслабляются, снимается напряжение в позвоночнике и суставах. Все это способствует скорейшему восстановлению организма после физической нагрузки. Баня также способствует профилактике простудных заболеваний

По воздействию на организм баню можно приравнять к тренировке со средней нагрузкой. Обычно баню посещают в конце недели. Перед баней и после нее тренировочную нагрузку надо немного снизить. Можно посетить баню и сразу после тренировки, но на следующий день тренироваться нежелательно. Полезно сходить в баню за неделю до начала ответственных соревнований. В практике боксеров, которые сбрасывают вес, посещение бани происходит или за день до взвешивания, или в день взвешивания, что нежелательно для восстановления организма. В спортивной практике применяется баня мокрого пара (русская баня) и баня сухого пара (финская баня или сауна) (Белоусов,

В парное отделение русской бани нужно заходить 3-4 раза на 5-7 минут.

При заходе сначала следует немного посидеть внизу до первого потоотделения, потом на 3-5 минут подняться наверх (можно попариться веником из веток березы, эвкалипта, дуба, ели, крапивы), затем снова спуститься вниз, немного посидеть, после чего выйти из парилки. Выходя из парилки, следует смыть пот прохладным душем. Перепады температуры дополнительно тренируют механизмы терморегуляции и облегчают пребывание в бане. В перерывах между заходами спокойно нужно отдохнуть, укрывшись простыней.

Финская суховоздушная баня обеспечивает восстановление эффективнее, чем русская парная баня. В отличие от русской бани воздух в сауне сухой (относительная влажность 5-10%), поэтому в финской сауне легко переносится температура 80-100 градусов (Белоусов, 1991). Перед посещением сауны нужно принять душ. В сауну нужно заходить 2-3 раза не более чем на 5 минут. Выйдя из сауны, нужно принять прохладный душ или погрузиться в холодную воду не более чем на минуту. Утолять жажду после посещения парилки лучше всего минеральной водой мелкими глотками (не более 1 стакана). Можно выпить стакан чая с лимоном, или съесть апельсин, грейпфрут. Посещение бани обычно занимает от получаса до часа. Для большей эффективности посещение бани можно совмещать с массажем или самомассажем (Белоусов, 1991).

Теплая ванна увеличивает циркуляцию и обменные процессы в организме, расслабляет мышцы. Теплые ванны можно принимать уже через полчаса после напряженной мышечной работы или вечером перед

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.12)

сном. Температура воды – до 55 °С, длительность – до 20 минут. Можно добавить в ванну стакан морской соли. Она поможет удалить токсины и облегчит мышечную боль. После теплой ванны можно сделать небольшую растяжку, потому что мышцы будут гибкие и эластичные. Для большего эффекта можно комбинировать теплую ванну с массажем, который следует проводить через 2 – 2,5 часа после водной процедуры.

Контрастный душ – водная процедура, во время которой горячая вода чередуется с холодной, что оказывает оздоровительный эффект на организм. Контрастный душ положительно воздействует на сосуды, связки, соединительную ткань. Разная температура вызывает попеременное сужение и расширение сосудов, в результате чего улучшаются кровоснабжение органов и тканей и обмен веществ, из организма быстрее выводятся шлаки. Контрастный душ хорошо закаляет организм, повышает жизненный тонус. Длительность приема контрастного душа 10 – 15 минут. Для усиления эффекта от процедуры после контрастного душа можно использовать растирание полотенцем, являющееся мини массажем для мышц (Перепекин,

Прогулка на воздухе, а особенно прогулка, совмещенная с очень легким тренингом, позволяет ускорить процесс восстановления лучше чем обычный пассивный отдых. На свежем воздухе организм получает большое количество кислорода, в то время как легкий тренинг насыщает мышцы кровью, снабжающей их необходимыми для восстановления и способствующими ускорению регенерационных процессов в мышечных тканях полезными

элементами (Бирюков, 1979: 152).

Также в комплекс восстановительных мероприятий входят самые разнообразные средства – рациональное построение тренировки, аутогенная тренировка, фармакологические средства, кислородные коктейли, синглетный кислород различные контрастные, вибрационные, гальванические ванны и др.

Выводы и рекомендации.

Особое значение приобретает изучение закономерностей восстановительных процессов, характера утомления и методов, повышающих эффективность восстановления и активного отдыха. Разумное применение средств восстановления в тренировочном и соревновательном режиме возможно при четком понимании тренеров, врачей, спортсменов сути характера утомления.

Результаты приведенных исследований и практический опыт показали, что для повышения качества и эффективности тренировочного процесса в боксе следует обязательно планировать и практически использовать комплексы восстановительных средств. Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения, что восстановление – неотъемлемая часть подготовки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок. Единство сборов, соревнований и восстановления – основа правильной построенной подготовки спортсменов. При планировании восстановительных мероприятий важно учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла. При

*Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции**Section IV. Scientific Articles Following the International Conference*DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.12)

этом необходимо учитывать характер протекания процессов утомления и восстановления в организме боксеров во время сборов и соревнований.

Рационально построенная система спортивной подготовки, куда входят упражнения на расслабления, различные виды массажа, психологические и медико –

биологические средства восстановления, способствуют хорошему восстановлению боксеров, а также предупреждают их от перетренированности, травм и повреждений, связанных с перегрузками.

Библиографический список

1. Джанджугазова Е.А. Русская баня или национальные особенности досуга // Современные проблемы сервиса и туризма. 2010. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/russkaya-banya-ili-natsionalnye-osobennosti-dosuga> (дата обращения: 20.07.2020).
2. Белоусов П. П. Сауна или русская баня «Суховой». М.: «Прометей», 1991. – 171
3. Перепекин В. А., Николаев В. А., Слободчиков Ю. Н. Использование комплексов средств восстановления для повышения работоспособности спортсменов // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2004. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-kompleksov-sredstv-vostranovleniya-dlya-povysheniya-rabotosposobnosti-sportsmenov> (дата обращения: 20.07.2020).
4. Бирюков А. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1979. 152 с.
5. Васильев В. Н. Утомление и восстановление сил. М.: Знание, 1984. – 64 с.
6. Воробьев, А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация [Текст] // – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с
7. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1991, 208 с.
8. Токаев Э.С., Бастриков И.А. Специализированные белково-углеводные продукты питания для спортсменов // Пищевая промышленность. 2009. №10. URL: (дата обращения: 20.07.2020).

References

1. Dzhandzhugazova, E. A. (2010). Russkaja banja ili nacional'nye osobennosti dosuga. *Sovremennye problemy servisa i turizma*, (4), 87-91.
2. Belousov P. p. Sauna or Russian bath "sukhovey". Moscow: "Prometheus", 1991. - 171 p.
3. Perepekin V. A., Nikolaev V. A., & Slobodchikov Ju. N. (2004). Ispol'zovanie kompleksov sredstv vosstanovlenija dlja povysheniya rabotosposobnosti sportsmenov. *Vestnik Smolenskoj gosudarstvennoj medicinskoj akademii*, (3), 83.
- 4
5. Vasiliev V. N. (1984). *Fatigue and recovery*. Moscow: Znanie, 64

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.12)

6. Vorobyov, A. N. (1989). Training, performance, rehabilitation. Moscow: physical Culture and sport, 272 p.

7. Dubrovsky, V. I. (1991). Rehabilitation in sports. Moscow: physical Culture and sport, 208

8. Tokaev Je.S., & Bastrikov I.A. (2009). Specializirovannye belkovo-uglevodnye produkty pitaniya dlja sportsmenov. Pishhevaja promyshlennost', 10, 70-72.

Вклад авторов:

A – Разработка концепции или дизайн методологии; создание моделей, изучение проблемы

B – Применение статистических, математических, вычислительных или других исследований

C – Проведение исследований, в частности проведение экспериментов или сбор данных

D – Подготовка, создание и оформление рукописи

Authors 'Contribution:

A – Concept development or design methodology; creating models, studying the problem

B – Application of statistical, mathematical, computational or other studies

C – Research, in particular experimentation or data collection

D – Preparation, creation and design of the manuscript