*УДК 796/799*

***Чернявский Д.Р.,***
***преподаватель кафедры физической подготовки***
***Бел ЮИ МВД России им. И.Д. Путилина***
***Россия, г. Белгород***

# МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В БОКСЕРСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

***Аннотация:*** *В статье рассматриваются вопросы физической рекреации и особенностей ее применения в системе подготовки боксеров с целью повышения результативности их тренировочного процесса. Анализируются особенности тренировочного процесса в боксе, которые непосредственно связанны с высокими физическими, эмоциональными нагрузками, требующие эффективного восстановления организма спортсмена. Рассматриваются основные методы рекреации в боксерской подготовке, а также даются некоторые рекомендации по совершенствованию данного направления.*

***Ключевые слова:*** *бокс, физическая рекреация, восстановление, тренировочный процесс, спортсмены-боксеры, активный отдых, средства восстановления, физические нагрузки, работоспособность, реабилитация.*

***Annotation:*** *This article examines physical recreation and its application in boxer training to enhance the effectiveness of their training process. The author analyzes the specific aspects of the boxing training process, which are directly related to the intense physical and emotional stress required to effectively restore the athlete's body. The author also examines the main methods of recreation in boxing training and provides recommendations for improving this approach.*

***Key words:*** *boxing, physical recreation, recovery, training process, boxers, active recreation, recovery tools, physical activity, performance, rehabilitation.*

Первостепенно, необходимо отметить, что бокс представляет собой один из наиболее сложных и требовательных видов спортивных единоборств, характеризующийся высокой интенсивностью как физических, так и психических нагрузок.

Данное положение обуславливается тем, что для успешного выступления в данном спортивном единоборстве спортсмен должен обладать достаточно внушительными скоростно-силовыми качествами, высокой выносливостью, а также быть готовым принимать быстрые тактические решения в условиях изнурительной усталости, а также меняющейся ситуации на боксерском ринге.

В добавок к этому, тренировочная деятельность боксеров сопряжена с воздействием на организм множества стрессовых факторов, таких как:

– высокоинтенсивные кардионагрузки (аэробные тренировки);

– психоэмоциональное напряжение в тренировочном процессе;

– необходимость поддержания определенной весовой категории;

– наличие риска получения травм и микротравм и так далее [1, с. 402].

В данных условиях вопросы восстановления работоспособности и сохранения здоровья спортсменов выходят на первый план, процессы восстановления от физических нагрузок принято называть физической рекреацией.

Под термином физическая рекреация понимают целенаправленную деятельность, связанную с использованием различных средств физической культуры для восстановления функциональных возможностей организма, улучшения физического и психоэмоционального состояния человека в период отдыха. Иными словами, это комплекс мероприятий, направленный на активное восстановление работоспособности, снятие утомления и создание благоприятных условий для последующей деятельности через применение специально подобранных физических упражнений, иных восстановительных факторов.

К ее основным признакам можно отнести:

– восстановительная направленность, то есть ключевая цель заключается в восстановлении физических, психических сил после трудовой, спортивной деятельности;

– рекреационная деятельность происходит в период досуга, вне тренировочного процесса;

– разнообразие средств физической рекреации, поскольку данный процесс включает в себя достаточно широкий спектр различных активностей (прогулки, туризм, плавание и др.);

– доступность рекреационного процесса, так как, в большинстве своем, он не требует специальной физической подготовки, дорогостоящего оборудования, подходит для людей любого возраста;

– оздоровительный эффект, который заключается в укреплении здоровья, повышении функциональных возможностей организма, профилактике травм, заболеваний;

– невысокая интенсивность нагрузок, поскольку физическая активность в рамках физической рекреации носит умеренный характер и не вызывает чрезмерного утомления [2, с. 118].

Цель физической рекреации – восстановление психофизиологического состояния рекреанта для формирования стабильного состояния здоровья и общественно полезных качеств, способствующих в конечном итоге повышению качества умственного и физического труда [3, с. 64].

Под методами физической рекреации в боксерской подготовке стоит понимать систему специально организованных способов восстановления и активного отдыха спортсменов-боксеров, направленных на поддержание и восстановление работоспособности между тренировочными занятиями и соревнованиями.

Постараемся перечислить и охарактеризовать наиболее эффективные и доступные методики физической рекреации в боксерской подготовке:

– игровой метод. По мнению автора, занимает ключевое место в рекреационной подготовке боксеров и включает в себя использование спортивных и подвижных игр, такие как: баскетбол, футбол, волейбол, которые позволяют как поддерживать общую физическую форму, так и снимать психическое напряжение, накопленное после тренировок, без перегрузки организма спортсмена. В добавок к этому, преимуществами данного метода выступает и развитие таких неотъемлемых для боксера качеств как координация, быстрота реакции, тактическое мышление.

– метод активного отдыха, в свою очередь, предполагает принцип смены деятельности, то есть переход от боксерских нагрузок к другим видам двигательной активности [4, с. 244]. Данный метод достаточно схож с игровым, однако смена двигательной активности направленна именно на ускорение восстановительных процессов без соревновательного эффекта. Так, к данному методу можно отнести внедрение пеших прогулок на свежем воздухе, легкий бег по улице, плавание в бассейне, велосипедные прогулки и так далее.

– методы пассивного отдыха, которые представляются в применении различного вида массажа, водных процедур (контрастный душ), посещение бани, сауны и др.

В процессе боксерской подготовки наиболее эффективным методом физической рекреации выступает именно игровой метод, поскольку его преимущество обусловлено конкретными требованиями, предъявляемыми к боксеру в контексте достижения высоких спортивных результатов. Мы объясняем это тем, что игровые виды спорта воссоздают именно такую среду, где необходимо непрерывно анализировать меняющуюся ситуацию, принимать решения в условиях дефицита времени, координировать свои действия с партнерами или против противников. В добавок к этому, подчеркнем, что командные игры развивают периферическое зрение и пространственное восприятие, которые напрямую переносятся в ринг,

помогая боксеру лучше считывать движения оппонента и контролировать дистанцию.

Таким образом, подводя итог, необходимо отметить, что все указанные в настоящей работе методы должны применяться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, этапа его подготовки, степени физического, эмоционального утомления. Неоспоримо, правильное использование методов физической рекреации позволяет боксерам поддерживать высокий уровень работоспособности, предотвращать перетренированность и продлевать спортивную карьеру.

**Список используемых источников:**


1. Авагян Н.Г. Психологическая подготовка и стрессоустойчивость в профессиональном спорте / Н.Г. Авагян. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 4 (503). — С. 402-404. (дата обращения: 28.11.2025).
2. Олейников, В. Б. Психологическая подготовка боксера к соревнованиям / В. Б. Олейников. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 10 (405). — С. 118-119. (дата обращения: 28.11.2025).
3. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБО ВО «ВГИФК», – 2019. – 70 стр. (дата обращения: 28.11.2025).
4. Кучергин Н.И. Рекреация и спорт / Н. И. Кучергин. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 2 (397). — С. 243-245. (дата обращения: 28.11.2025).