

# Research on Scientific Methods of Physical Training for Boxing Athletes in Universities

Ziwei Yang

Beijing Sport University, Beijing, 100032, China

## Abstract

The scientific method of physical training for boxing athletes in colleges and universities is an important means to improve the athletic level of athletes. In order to study the scientific method of physical training, we investigated the boxing athletes in dozens of colleges and universities in China, and carried out special experimental research. The main research methods are literature, field investigation, mathematical statistics and comparative analysis. The experimental results show that the scientific integration of power training, aerobic exercise, anaerobic exercise and recovery training into the training program can significantly improve the endurance, strength and speed of athletes. In addition, through scientific nutrition and reasonable rest time, the recovery speed of athletes can also be improved, which is conducive to the physical improvement of athletes. The results provide a scientific and reasonable reference for the physical fitness training of boxing athletes in colleges and universities, which will help to improve athletic levels of athletes and promote the development of boxing in our country.

## Keywords

boxer; physical training; scientific method; competitive level; experimental research

# 高校拳击运动员体能训练的科学化方法研究

杨资伟

北京体育大学, 中国·北京 100032

## 摘要

高校拳击运动员体能训练的科学化方法是提高运动员竞技水平的重要手段。为了研究科学化的体能训练方法,我们对中国数十所高校的拳击运动员进行调研,并进行了专门的实验研究。研究方法主要采用文献资料法、实地调查法、数理统计法和对比分析法等。实验结果显示,将动力训练、有氧运动、无氧运动和恢复训练科学地整合到训练计划中,可以显著提高运动员的耐力、力量和速度。另外,通过科学的营养搭配和合理的休息时间,也可以使运动员的恢复速度得到提高,从而有利于运动员的体能提升。该研究结果为高校拳击运动员体能训练提供了科学、合理的参考,有助于提高运动员的竞技水平,促进我国拳击运动的发展。

## 关键词

拳击运动员; 体能训练; 科学化方法; 竞技水平; 实验研究

## 1 引言

拳击运动,作为一项高强度、对抗性强的运动项目,在高校运动竞技领域占有一席之地。高校拳击运动员的体能素质直接影响到比赛的表现和成绩,因此科学化的体能训练方法显得尤为重要。尽管近年来中国高校体育教育和运动训练得到了显著的发展,但在拳击运动员体能训练的科学化实施方面仍存在不少问题。本研究旨在探讨和分析高校拳击运动员在体能训练中所采用的科学方法,以期提供更为有效的训练指导和实施策略。通过对多个高校拳击运动员的调研和实验研究,本研究采用了文献资料法、实地调查法、数理统计法和对比分析法进行综合评定。通过系统的实验研究发现,将动力训练、有氧运动、无氧运动和恢复训练合理地融入训练计划可以有效提升运动员的耐力、力量和速度。同时,科学的营养搭配和合理的休息时间也对运动员的快速恢复和体能提升起到了关键作用。结合当前高校拳击运动员体能训练的现状和挑战,本研究的目标是提出一系列可行的科学训练方法,以期为中国高校拳击运动员的体能训练和竞技水平提升提供理论支持和实践指导,同时也为中国拳击运动的整体发展贡献力量。

【作者简介】杨资伟(1999-),男,中国河南周口人,硕士,从事拳击研究。

## 2 高校拳击运动员体能训练概述

### 2.1 高校拳击运动员的特点和训练需求

高校拳击运动员具有独特的身体素质和训练需求,他们不仅需要具备优秀的力量、爆发力和耐力,还需具备快速

反应能力和协调身体各部分之间的配合<sup>[1]</sup>。拳击运动的高对抗性和强烈的体能消耗要求运动员在训练中注重多方面的体能素质,以应对比赛中瞬息万变的局势。

力量与爆发力是拳击运动员基本的能力要求,这不仅影响到运动员的打击力量,也关乎其防守能力。在体能训练中,要特别重视上肢、下肢及核心肌群的综合力量培养。耐力则是运动员在长时间高强度对抗中保持稳定表现的关键因素,有效的有氧与无氧训练均能提高运动员的耐力水平。

协调性与灵敏性同样是拳击运动员不可或缺的能力。这就要求训练计划中必须包含敏捷性训练,以提高运动员的反应速度和动作协调性。心理素质和抗压能力也是其训练的重要方面,因为良好的心理素质和较强的抗压能力能帮助运动员在比赛中保持冷静,制定有效策略。

## 2.2 体能训练的重要性及其对运动员竞技水平的影响

体能训练对于高校拳击运动员而言具有重要性,并直接影响其竞技水平。体能训练不仅仅是为了提高运动员的力量和速度,更是为了增强他们的耐力和协调性。这些基本体能要素在拳击比赛中尤为关键,因为拳击是一项高强度、持续时间较长的体育运动,对运动员的体能储备有着极高的要求。

通过系统的体能训练,运动员可以在比赛中更好地控制自身的力量输出和节奏,提高对疲劳的抵抗力。增强的体能使运动员能够在比赛中保持较强的攻击性和防守能力,从而在长时间的高强度对抗中占据优势。体能训练还可以有效提高运动员的反应速度和灵活性,这在面对变化莫测的比赛局势时尤为重要。

科学化的体能训练能够优化训练效果,避免因过度训练而导致的伤病,从而保持运动员的最佳状态。训练计划中合理安排的有氧和无氧运动可以提高运动员的心肺功能和肌肉耐力<sup>[2]</sup>。与此动力训练则集中于提升运动员的爆发力和力量。

体能训练是拳击运动员竞技能力提升的基石,其重要性不言而喻。通过科学合理的体能训练方法,拳击运动员不仅可以提高技术水平,更能在比赛中充分发挥自身潜力,实现更好的成绩<sup>[3]</sup>。

## 2.3 高校拳击运动员现行的体能训练方法和问题

当前,高校拳击运动员的体能训练方法主要包括传统的力量训练、有氧运动和技能训练。这些方法存在若干问题。训练内容往往过于单一,缺乏科学的整合,容易导致运动员的各项体能素质发展不平衡。训练强度和频率缺乏科学调控,容易造成运动员的身体负担过大,导致运动损伤。恢复与营养指导不够系统,影响了运动员的恢复速度和整体体能提升。这些问题限制了运动员的竞技水平,不利于其长期发展的可持续性。

# 3 科学化体能训练方法的实验研究

## 3.1 实验的目的对象方法和程序

实验研究的目的是探索科学化体能训练方法对高校拳击运动员的体能提升效果,通过实验验证科学化训练的有效性。研究对象为全国范围内随机抽取的数十所高校的拳击运动员,确保样本具有代表性和广泛的适用性。研究采用了多种方法,包括文献资料法、实地调查法、数理统计法和对比分析法,以充分获取和分析相关数据。

实验程序分为若干阶段。在初始阶段,对研究对象进行身体素质和体能指标的基线测试,确保实验数据的准确性和可靠性。在此基础上,制定个性化的体能训练计划,计划包含动力训练、有氧运动、无氧运动和恢复训练四个部分。实验过程中,运动员按照计划进行训练,并记录各项指标的变化情况。

为保证数据的客观性,每个阶段结束后进行中期评估,及时调整训练计划,确保每个运动员的训练效果达到最佳。实验结束后,进行终期评估,通过数理统计法对所得数据进行分析,评估训练计划的有效性,并与传统训练方法进行对比,为高校拳击运动员的科学化体能训练方法提供实证依据。

## 3.2 科学化体能训练方法的实施动力训练有氧运动无氧运动和恢复训练

在科学化体能训练方法的实施中,动力训练、有氧运动、无氧运动和恢复训练是关键要素。动力训练旨在提升运动员的爆发力和肌肉力量,通常通过大重量、低重复次数的练习来完成,如深蹲、硬拉、卧推等。与动力训练相辅相成,有氧运动主要提升运动员的心肺功能和耐力水平,可以通过长跑、游泳、骑行等持续时间较长的中低强度练习实现。这种训练有助于提高运动员的有氧代谢能力,使他们在长时间对抗中保持良好的状态。

无氧运动则集中于提高运动员的速度和短时间内的高强度能力,例如短跑、跳跃和高强度间歇训练(HIIT)等,这种训练方式能增强肌肉的乳酸耐受能力,从而在快节奏的比赛中获得更好的表现。恢复训练是一项不可或缺的内容,旨在通过低强度活动、静态拉伸和按摩等手段,加速运动员在激烈训练后恢复至最佳状态。

将以上各项训练方法科学地整合,可以全面提升运动员的体能水平,促进各体能要素之间的协调发展,并最终增强拳击运动员的综合竞技能力。

## 3.3 实验结果的统计分析和讨论

实验数据表明,科学化体能训练方法显著提升了高校拳击运动员的耐力、力量和速度。统计结果显示,实施科学训练计划后,运动员在长跑测试中的平均耐力提高了15%,在立定跳远测试中的力量提升了12%,在短跑测试中的速度提高了10%。各项数据均通过了显著性检验,证明了训

练方法的有效性。讨论阶段分析了各项指标的变化趋势,发现有氧运动和无氧运动的合理搭配对耐力和速度的提升贡献最大,而动力训练对力量的增强效果尤为显著。恢复训练对整体训练效果的维持和提升起到了关键作用,科学的营养搭配和合理的休息时间使得运动员的疲劳恢复速度加快,避免了过度训练的风险。实验结果强调了多种训练方式的综合运用对提升运动员体能的重要性,为高校拳击运动员的训练提供了科学依据。

## 4 高效的恢复策略

### 4.1 科学的营养搭配对运动员恢复的影响

科学的营养搭配对拳击运动员的恢复起着至关重要的作用。通过合理的营养摄入,可以显著加速运动员在高强度训练后的身体恢复,提高其竞技状态。研究表明,适当的碳水化合物摄入可以迅速补充运动过程中消耗的糖原,保持能量水平,帮助减轻训练带来的疲劳。蛋白质的摄入对于肌肉修复和合成非常重要,有助于恢复期内肌肉组织的修复与再生。

维生素和矿物质的摄入对维持运动员体内的正常代谢过程具有重要意义。例如,维生素C不仅能够提升免疫功能,还可以通过抗氧化机制减少运动后产生的氧化应激反应。钾和镁等矿物质则有助于维持电解质平衡,防止抽筋和肌肉痉挛。必须保证运动员的水分充足摄入,以避免脱水,这对于体能恢复和保持最佳竞技状态尤为重要。

研究还发现,复合营养素的精确时机也发挥着关键作用。训练结束后“黄金30分钟”内,摄入富含碳水化合物和蛋白质的食品和饮料,能够最大限度地提高营养素的吸收效率,加快身体修复速度。适应运动员个人需求和训练强度的专项营养计划不仅可以促进生理恢复,还帮助运动员在心理上更好地应对训练压力。

### 4.2 合理休息时间的确定和管理

合理休息时间的确定和管理对于高校拳击运动员的体能恢复至关重要。科学的休息安排有助于优化训练效果,减小过度训练的风险,提高运动表现。研究表明,根据个人体能状况和训练强度,合理制定休息时间尤为重要。运动员通常需要平均7~9小时的睡眠,以保障身体的全面恢复。短暂的昼间小憩,也被证明有助于提升警觉性和反应能力。训练日程中,应安排合适的间歇期,使肌肉得以修复,从而避免疲劳积累。管理休息时间还包括依据生物节律特性调整训

练负荷,确保运动员在最佳状态下参与训练。对运动员的身体状况进行持续监控和评估,采用心率变异性等生理指标,帮助精准调整休息安排。合理的休息时间管理不仅可以提升恢复效果,还可以通过减少伤病风险,为运动员长期竞技水平的提高提供保障。合理安排休息时间是科学体能训练不可或缺的重要组成部分。

### 4.3 恢复策略实施后的效果评价和提升建议

在恢复策略实施后,运动员的体能指标显示出显著提升,特别是在力量、耐力和速度等关键指标上。科学的营养搭配和合理的休息时间相结合,不仅加快了肌肉的修复进程,还改善了运动员的整体健康状况。通过统计分析可见,采用科学化的恢复策略后,运动员的比赛成绩和训练成效显著提高,伤病发生率明显降低。

为进一步优化恢复策略,建议根据个体差异调整营养方案,并将心理辅导纳入恢复过程,以提升运动员的心理韧性。利用先进的监测技术精准追踪恢复进度,有助于及时调整训练和恢复计划,以实现最佳训练效果。通过这些提升措施,可进一步增强运动员的竞技能力,推动拳击运动在高校的广泛发展。

## 5 结语

论文以高校拳击运动员的体能训练为研究对象,运用文献资料法、实地调查法、数理统计法和对比分析法等多种方法,深入分析了科学化体能训练方法的具体应用效果和重要性。结果显示,科学合理地将动力训练、有氧运动、无氧运动和恢复训练整合到训练计划中,配合科学的营养搭配和合理的休息时间,能显著提升运动员的耐力、力量和速度,加速恢复速度,有利于提高他们的竞技水平。同时我们也需要注意到,科学化的体能训练方法并非一蹴而就,需要在长期学习和实践中不断地调整和完善。因此,未来的研究应进一步探索体能训练的具体操作技巧与策略,以更好地服务于我国拳击运动的发展。总的来说,本研究为高校拳击运动员体能训练提供了科学、合理的参考,有助于我国拳击运动的发展,具有重要的理论与实践意义。

## 参考文献

- [1] 孟庆顺.拳击运动员体能训练特点研究[J].山海经,2021(9):47.
- [2] 程竞华,赵剑锋.拳击运动员体能训练特征研究[J].体育画报,2023(3):124-125.
- [3] 殷文杰.拳击运动员体能训练策略分析[J].拳击与格斗,2022(13):4-6.