

ФАКТОРИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СУЧАСНОМУ БОКСІ

Захарченко Сергій Аркадійович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Сущенко А. В.**

Швидкісно-силові можливості характеризуються неграничними напругами м'язів, що проявляються з необхідною, часто максимальною потужністю в вправах, що виконуються з великою швидкістю, але не досягають, як правило, максимальної величини. Вони виявляються в рухових діях, в яких крім значної сили м'язів потрібна також швидкість рухів (наприклад, відштовхування при стрибках у довжину і у висоту з місця та з розбігу, фінальне зусилля при метанні спортивних предметів і т.п.). При цьому, чим більше зовнішнє навантаження, що долається спортсменом (наприклад, підйом штанги на груди), тим більшу роль відіграє силовий компонент, а при меншому навантаженні (наприклад, при метанні спису) збільшується значимість швидкісного компонента [2].

До швидкісно-силових здібностей відносяться: швидка сила і вибухова сила. Швидка сила характеризується неграничним напруженням м'язів, що виявляється у вправах, які виконуються зі значною швидкістю, не досягаючи граничної величини. Вона проявляється при нанесенні боксерами тактичних ударів і фінтів, а також у обманних рухах, миттєвих захистах, багатоударних серіях. Вибухова сила відображає здатність людини під час виконання рухової дії досягати максимальних показників сили за можливо короткий час (наприклад, при низькому старті у бігу на короткі дистанції, у легкоатлетичних стрибках і метаннях і т. д.).

Вибухова сила характеризується двома компонентами: стартовою силою – характеристика здатності м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля в початковий момент їхнього напруження; прискорюючою силою – здатність м'язів до швидкості нарощування робочого зусилля в умовах їхнього початкового скорочення.

Швидкісно-силові здібності залежать приблизно в однаковій мірі як від впливу спадкових, так і середовищних факторів. Вони проявляються не самі по собі, а через певну рухову активність. На виявлення силових здібностей впливають різні фактори, внесок яких змінюється залежно від конкретних рухових дій та умов їх виконання, виду силових здібностей, вікових, статевих та індивідуальних особливостей людини. На сьогоднішній день фахівці виділяють наступні фактори, які впливають на прояв силових здібностей: м'язові, центрально-нервові, особистісно-психічні, біомеханічні, біохімічні, фізіологічні фактори, а також різні умови зовнішнього середовища, у яких відбувається рухова активність. До м'язових факторів належать: скорочувальні властивості м'язів, які залежать від співвідношення білих

(відносно швидко скорочуються) і червоних (відносно повільно скорочуються) м'язових волокон; активність ферментів м'язового скорочення; потужність механізмів анаеробного енергообеспечення м'язової роботи; фізіологічний переріз і маса м'язів; якість міжм'язової координації.

Сократичні властивості м'язів, разом із анатомічною будовою і їх фізіологічним перерізом, визначаються композицією м'язових волокон, тобто співвідношенням різних типів м'язових волокон всередині м'язів.

Співвідношення повільних і швидких волокон у м'язах є генетично обумовленою характеристикою і мало змінюється в процесі тренування, переважно за рахунок трансформації перехідних волокон у повільні або швидкі. Однак внаслідок адаптації до тренування на швидкість і силу повільні м'язові волокна можуть набувати деяких властивостей швидких волокон. Швидкі м'язові волокна внаслідок тренування на витривалість можуть набувати деяких властивостей повільних волокон [1].

Суть центрально-нервових факторів полягає в інтенсивності (частоті) ефекторних імпульсів, що надсилаються до м'язів, координації їх скорочень і розслаблень, трофічному впливі центральної нервової системи на їх функції.

Від особистісно-психічних факторів залежить готовність людини до прояву м'язових зусиль. Вони включають в себе мотиваційні та вольові компоненти, а також емоційні процеси, які сприяють прояву максимальних або інтенсивних та тривалих м'язових напруг. Певний вплив на виявлення силових здібностей мають біомеханічні фактори (розташування тіла та його частин в просторі, міцність ланцюгів опорно-рухового апарату, величина переміщуваних мас та ін.), біохімічні (гормональні) та фізіологічні фактори (особливості функціонування периферичного та центрального кровообігу, дихання та ін.).

Швидкісно-силова підготовка у боксі грає важливу роль у розвитку боксерських навичок та підвищенні ефективності в рингу. Швидкісно-силова підготовка вимагає регулярних тренувань і постійного вдосконалення техніки та фізичних здібностей. Загалом, швидкісно-силова підготовка у боксі є невід'ємною частиною тренувального процесу і допомагає боксерам досягати високого рівня техніки та ефективності в рингу.

Список використаних джерел

1. Бокс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2004. 102 с.

2. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Харків : ОВС, 2005. 206 с.