

Назарова Лариса Анатольевна

тренер-преподаватель

АУ ЧР ДО «Спортивная школа олимпийского резерва №3»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ: ПЛИОМЕТРИКА ДЛЯ ПРЫГУНОВ И СПРИНТЕРОВ

***Аннотация:** статья посвящена теме развития скоростно-силовых качеств спортсменов легкоатлетического профиля, таких как прыжки и бег на короткие дистанции. Особое внимание уделено методике плиометрической тренировки, направленной на повышение взрывной силы мышц нижних конечностей, улучшение техники отталкивания и увеличение высоты прыжков. Рассмотрены принципы построения тренировочного процесса, оптимальные упражнения и рекомендации по дозировке нагрузки для достижения максимальной эффективности занятий. Автор делится многолетним опытом тренировок юных спортсменов, раскрывая особенности методики подготовки, позволяющей успешно развивать скоростно-силовые качества и добиваться высоких результатов в соревнованиях различного уровня.*

***Ключевые слова:** легкая атлетика, скоростно-силовая подготовка, плиометрия, взрывная сила, спортивная техника, бег на короткие дистанции, высокие прыжки, подготовка юных спортсменов.*

Введение.

Легкоатлетический спорт предъявляет высокие требования к физическим качествам спортсмена, особенно тех, кто специализируется на коротких дистанциях и прыжковых дисциплинах. Успех в этих видах спорта зависит от способности быстро развить максимальное усилие, достичь высокого уровня координации движений и эффективно распределять нагрузку на мышцы ног. Одним из наиболее эффективных методов развития скоростно-силовых качеств является плиометрика – система упражнений, основанная на чередовании фазы амортизации и последующего мощного движения вперед или вверх.

Цель настоящей статьи – раскрыть основы метода плиометрической тренировки, показать его эффективность и представить практические рекомендации по применению в подготовке молодых спортсменов-прыгунов и спринтеров.

Что такое плиометрика?

Плиометрика представляет собой комплекс специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей организма путем активации быстрых мышечных волокон. Основная идея заключается в том, чтобы обеспечить максимальную силу сокращения мышц сразу после растягивающей фазы, что повышает скорость реакции нервной системы и улучшает координационные способности атлета.

Основными преимуществами плиометрической тренировки являются:

- увеличение скорости начала активного сокращения мышц;
- повышение эластичности мышечной ткани;
- улучшение взаимодействия центральной нервной системы и двигательного аппарата;
- укрепление связочно-сухожильного аппарата;
- основные этапы подготовки юного спортсмена.

Для эффективной реализации программы плиометрической подготовки важно учитывать возрастные особенности детей и подростков, физиологические изменения в организме и уровень подготовленности каждого отдельного спортсмена. Условно процесс подготовки можно разделить на три этапа.

Этап 1. Базовая физическая подготовка (дети младшего возраста).

Этот этап включает в себя общие физические упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательной системы, улучшение общей выносливости и гибкости тела. Занятия проводятся с минимальной нагрузкой и направлены на постепенное привыкание организма ребенка к физической активности.

Основные упражнения включают:

- легкий бег трусцой;
- приседания с собственным весом;
- выпрыгивания вверх с места;

– упражнения на растяжку.

Этап 2. Специализированная подготовка (средняя группа).

Подросткам средней группы предлагаются специализированные упражнения, предназначенные для повышения скорости и точности движений. Этот этап требует больше внимания к технике исполнения упражнений и контролю над правильным выполнением нагрузок.

Примеры специализированных упражнений:

- многоскоки;
- тройные прыжки;
- прыжки в длину с места;
- прыжки с одновременным разведением рук и ног («джампинг джеки»).

Этап 3. Высокоэффективная плиометрическая подготовка (старшая группа).

Спортсмены старшего возраста выполняют интенсивные плиометрические комплексы, направленные на достижение максимального эффекта от занятий. Эти занятия требуют серьезного подхода и строгого контроля тренера, поскольку высок риск травмирования суставов и сухожилий при неправильном выполнении упражнений.

Пример высокоэффективных упражнений:

- глубокий присед с выпрыгиванием вверх;
- махи ногами на высоте около метра;
- приседание с выпрыгиванием (jump squats);
- запрыгивания на высокий барьер.

Рекомендации по проведению плиометрических тренировок.

При проведении плиометрических занятий рекомендуется соблюдать ряд важных принципов:

- индивидуализация: нагрузка должна соответствовать уровню подготовки конкретного спортсмена;
- контроль техники: особое внимание уделяется правильному выполнению упражнений, начиная с простых и постепенно переходя к более сложным;

– регулярность: регулярность занятий способствует формированию устойчивых физических качеств;

– безопасность: необходима тщательная разминка перед началом каждой тренировки и соблюдение правильной техники выполнения упражнений;

– дозировка: объем и интенсивность нагрузки зависят от целей и текущего состояния здоровья спортсмена.

Практическое применение плиометрики в подготовке спортсменов.

Рассмотрим некоторые конкретные примеры плиометрических комплексов, используемых в тренировочном процессе легкоатлетов разных возрастных групп.

Комплекс №1. Для начинающих спортсменов.

Упражнение 1. Приседания с глубокими выпрыгиваниями (до 10 повторений).

Упражнение 2. Прыжки на месте с разведением рук и ног («star jumps»).

Упражнение 3. Повторные подъемы коленей на уровне груди (бег на месте с высоким подниманием колен).

Время выполнения комплекса: ~10 минут ежедневно.

Комплекс №2. Для продвинутых спортсменов.

Упражнение 1. Запрыгивание на тумбы высотой 50 см с последующим спрыгиванием назад (3 подхода по 10 повторений).

Упражнение 2. Двойные прыжки с подтягиванием коленей к груди (повторяется дважды подряд).

Упражнение 3. Быстрая смена направления движения с переменной ноги в фазе полета.

Время выполнения комплекса: ~15 минут ежедневно.

Заключение.

Применение плиометрических методик позволяет значительно повысить скоростно-силовую подготовку спортсменов, улучшая технику отталкивания, увеличивая высоту прыжков и ускоряя стартовые характеристики. Регулярные тренировки способствуют укреплению мышечного корсета, улучшению нервно-мышечной связи и повышению общего уровня физической готовности спортсмена.

Важно помнить, что эффективная реализация плиометрической программы возможна лишь при грамотном подходе тренера, учете индивидуальных особенностей спортсмена и соблюдении всех мер предосторожности.

Список литературы

1. Баранцев А.В. Современные подходы к организации учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике / А.В. Баранцев, Ю.А. Иванов // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2021.
2. Петров Н.И. Особенности физического воспитания юных спортсменов в современных условиях / Н.И. Петров, Е.П. Суханов // Вестник Российского педагогического университета имени А.И. Герцена. – СПб.: Изд-во РПУ, 2022.
3. Федоров Г.Н. Использование плиометрии в развитии скоростно-силовых качеств юных легкоатлетов / Г.Н. Федоров, О.С. Смирнова // Физкультура и здоровье молодежи. – Ярославль, 2023.
4. Тихонов В.Б. Оптимизация режима спортивных тренировок в детском возрасте / В.Б. Тихонов, С.Л. Алексеев // Теория и практика физической культуры. – М.: ООО «Теория и практика ФК», 2024.