

**Скоростно-силовая подготовка
прыгуна в длину
и тройным**

Тренер-преподаватель Иванов И.П.

2013 г.

Скоростно-силовая подготовка прыгуна в длину и тройным.

Скоростно-силовая подготовка включает разнообразные средства и методы, направленные на развитие способности атлета преодолевать значительные внешние сопротивления (при отталкивании) при максимально быстрых движениях (при разбеге).

Скоростно-силовая подготовка прыгуна может обеспечить развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Она включает три основных направления, деление на которые носит условный характер и принято для простоты и точности применения упражнений.

Первое. При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного упражнения (бег, прыжок) или отдельных его элементов (различные движения рук, ног, корпуса). Необходимо облегчать условия выполнения этих упражнений: ускорения с сокращением длины шагов, расстояния между барьерами, но с повышением их темпа, разбег и многоскоки под гору, по ветру, отталкивания с возвышения 5-10 см. Для развития быстроты движений я применял следующий комплекс:

1. Лежа на спине быстро бьем прямыми ногами по мату - 10 раз. Затем тоже лежа на животе.
2. Запрыгиваем на возвышение по команде - 8 раз.
3. Максимально быстрые перестановки ног в верхней стойке - 10 секунд. Работа рук максимально быстро в верхней стойке .
4. Быстрые перестановки ног в положении упор-присев.
5. Прыжок с возвышения с выпрыгиванием вверх - 10 раз.

Комплекс повторяем 3 - 5 раз.

Второе. При скоростно-силовом направлении в подготовке решается задача увеличить силу мышц и скорость движений. Используются основные упражнения или отдельные его элементы, а также их сочетания без отягощений или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета, манжетов в беге, прыжках, многоскоках с разных разбегов, бег и прыжки в гору, увеличение расстояния между барьерами, высоты препятствий. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда. Я применяю для решения этих задач различные комплексы круговой тренировки, где прыжковые и беговые упражнения чередуются с упражнениями с отягощениями. Например, следующие комплексы:

СФП - 1

1. Выпрыгивание из полуприседа с весом.
Многоскоки в наклоне.
2. Опускание в разножку с весом.
Темповая разножка.
3. Быстрые приседания с весом.
Перемещение О.Ц.Т. с ноги на ногу.
4. Вставание на опору с весом.
Запрыгивание на опору с отскоком.
5. Подъем гири бедром.
Быстрые перестановки ног в положении упор-присев.
6. «Воробей».
7. Бег в висе. Работа рук 10 - 15 секунд.
8. Бег в упоре. Работа рук 10 - 15 секунд.

Упражнения повторяются от 10 до 15 раз. Комплекс повторяется 3 - 6 раз в зависимости от этапа подготовки.

СФП - 2

1. Рывки штанги - 10 раз.
Прыжки через барьеры - 10 прыжков.
2. Толчки штанги от груди - 10 раз
Прыжки «лягушкой» на двух ногах - 10 раз.
3. Быстрые приседания со штангой на плечах - 8 раз.
7 - ной прыжок с 4 - 6 беговых шагов с ноги на ногу x 3 раза.
4. Выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах - 12 раз.
7 - ной прыжок с 4 - 6 беговых шагов на правой ноге x 3 раза.
5. Разножка со штангой на плечах - 15 раз.
7 - ной прыжок с 4 - 6 беговых шагов на левой ноге x 3 раза.
6. Взятие штанги на грудь - 10 раз.
Тройной с возвышением 50 см.
на левую ногу x 4 раза.
на правую ногу x 4 раза.

Повторяем комплекс 2 - 3 раза.

Третье. При силовом направлении в подготовке решается задача развить силу мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения или сопротивления составляет от 60% до максимально быстрого. Известны два метода развития силы, первый из которых хорошо понятен:

- а) достижение абсолютного мышечного истощения необходимого для развития максимальной силы, что влечет за собой увеличение поперечника мышцы (гипертрофии), как результат серии (3 - 6 подходов) по 9 - 12 повторений с весом от 70% до 80% от максимального.
- б) максимальная сила также развивается при активизации наибольшего числа мышечных волокон одновременно при работе с весом от 90% до 95% 1 - 3 повторениям в подходе с взрывным усилием, в свободном от утомления состоянии, что не приводит к гипертрофии мышцы.

Возможность использования второго метода имеет следующие преимущества:

1. Активизация максимального числа мышечных волокон.
2. Возможность тренировать нервную регуляцию.
3. Возможность развивать силу без гипертрофии.

На начальном периоде развития абсолютной силы наибольший эффект дают занятия со средними отягощениями (до 70% от максимального), через 3 - 4 недели целесообразно постепенно переходить к большим отягощениям (80% - 90%). Только при высоком уровне развития силы дальнейший её рост будет обеспечен применением максимальных отягощений (95% - 100%), когда делается 1 - 3 повторения в одном подходе. Следует постоянно помнить, что максимальны даже отягощения 80% - 90% от максимального должны применяться спортсменами, достаточно подготовленными и достигшими возраста 16 - 17 лет. При работе с этими отягощениями необходимо использовать штангистский пояс, наколенники, проводить разминку с более легкими отягощениями и использовать индивидуальный подход к спортсменам, помня о высокой травмоопасности таких упражнений.

Главный вывод заключается в следующем.

Максимальная сила - это основной компонент мощности и нет ограничивающего влияния на мощность в результате увеличения максимальной силы. Только спортсмен, обладающий высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств равномерно по всему диапазону их проявлений (от максимально быстрых, согласованных, свободных движений в разбеге до мгновенного проявления максимальных мышечных напряжений при отталкивании), может рассчитывать на успех.