

Плиометрика, как способ развития скоростно-иловых качеств

Плиометрика — это система скоростных упражнений, развивающих взрывную силу. В основе плиометрических упражнений лежат внезапные мощные движения, сопровождающиеся быстрым сокращением и растяжением мышц. Типичный пример плиометрического [упражнения](#) — запрыгивание на платформу. Когда спортсмен отталкивается от земли и выпрыгивает вверх, происходит концентрическое сокращение мышц ног — они укорачиваются. На платформе спортсмен стоит неподвижно. Это фаза изометрического сокращения — длина мышц не меняется. Спрыгивание на пол сопровождается эксцентрическим, или удлиняющим, сокращением. Перечисленные фазы должны быстро сменять друг друга. Плиометрический тренинг всегда скоростной, взрывной и высокоинтенсивный.

Характер плиометрических упражнений делает их эффективным инструментом развития взрывной силы, скорости и выносливости. Плиометрические тренировки способствуют улучшению физической и функциональной подготовки, помогают похудеть и нарастить мышечную массу. Они не вызывают гипертрофию мышц напрямую, но помогают сдвинуться с мертвой точки, если в силовых тренировках наметился застой. Кроме того, комплекс плиометрических упражнений может использоваться для подготовки к занятиям бодибилдингом. Эффективность силовых тренировок будет невысокой, если к ним приступает неподготовленный новичок, привыкший к малоподвижному образу жизни. Плиометрические тренировки приведут организм в тонус, ускорят метаболизм, увеличат силу мышц, включают в работу быстрые мышечные волокна.



В плиометрических упражнениях обычно обходятся без утяжелителей. Если все делается правильно, собственного веса вполне достаточно, чтобы как следует нагрузить организм. Хотя иногда дополнительные веса все-таки используются, но только не в первые месяцы тренировок. Самый простой [комплекс упражнений](#) выполняется без каких-либо вспомогательных приспособлений. Он включает в себя:

- прыжки на двух ногах/на одной ноге назад, вперед, влево и вправо, вертикально вверх;
- прыжки с разведением рук и ног;
- прыжки по углам квадрата;
- прыжки с поворотом на 180 градусов;
- выпады со сменой ног в прыжке;
- выпрыгивания из приседа;
- прыжки в планке.

Это лишь несколько примеров упражнений для плиометрических тренировок низкого уровня сложности. Если степень физической подготовки позволяет, можно сразу приступать к освоению более сложных элементов:

- Запрыгивание на платформу.

Встаньте лицом к платформе, высотой чуть ниже уровня коленей. Присядьте, отведите руки назад и мощным рывком выпрыгните вверх. Запрыгнув на опору, остановитесь на секунду. Спрыгните вниз. Повторите элемент. Высоту платформы постепенно увеличивайте.

- Прыжок «Лягушка».

Примите положение полуприседа, держа руки перед собой. Резким мощным движением оттолкнитесь от пола и сделайте прыжок вперед. Подпрыгните так, как это делает лягушка; в полете выпрямляйте ноги и приземляйтесь сразу в положение полуприседа. Помогайте себе руками, совершая взмах перед собой.

- Бурпи.

Из положения стоя присядьте на корточки и упритесь руками в пол. Выпрыгните ногами назад, перейдя в упор лежа. Отожмитесь от пола. Прыжком подтяните ноги к себе, вернувшись в положение приседа. Вставая, подпрыгните вертикально вверх на максимальную высоту. Руками потянитесь к потолку или хлопните в ладоши над головой. Для усложнения задачи используйте набивной мяч. Обопритесь на него руками, когда встанете в упор лежа. Не отрывая ладони от мяча, подтяните колени к груди. Вставая, высоко подпрыгните и подбросьте мяч вверх.

Как правило, плиометрический [тренинг](#) организуется по методу круговой тренировки. Происходит поочередное выполнение упражнений друг за другом по одному подходу. Круг упражнений повторяется несколько раз.