

*Корнев Сергей Владимирович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ

Аннотация: Одним из главных условий высокой эффективности выступления прыгунов в высоту на соревнованиях мирового уровня заключается в высокой степени развития скоростно-силовых качеств. В статье предложены пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса прыгунов в высоту и как следствие улучшение соревновательной результативности на основе использования специальных упражнений скоростно-силовой направленности.

Ключевые слова: прыжки в высоту, развитие физических качеств, спортсмен, скоростно-силовые упражнения, штанга.

Abstract: One of the main conditions for high-performance performance of high jumpers at world-class competitions is a high degree of development of speed and strength qualities. The article suggests ways to improve the effectiveness of the training process of high jumpers and, as a consequence, improve competitive performance based on the use of special speed-strength exercises.

Key words: high jumps, development of physical qualities, athletes, speed and strength exercises, barbell.

Одной из главных сторон тренировки прыгуна в высоту является развитие скоростно-силовых качеств [1]. При этом основное внимание обращается на развитие силы и быстроты сокращений тех групп мышц, которые принимают непосредственное участие в отталкивании и при переходе через планку. Ниже мы приводим важные упражнения для повышения уровня скоростно-силовой

подготовленности прыгунов.

1. Для развития мышц живота и спины:

Подъем ног в висе на гимнастической стенке; подъем ног на гимнастическом столе с отягощением (3 — 5 килограммов) и без него; броски набивного мяча из положения лежа на полу; подъем тела из положения лежа на полу с закрепленными ногами, с отягощением (3 — 5 килограммов) или без него; подъем ног вверх-назад в положении лежа на животе на гимнастическом столе; броски набивного мяча вверх из положения приседа и полуприседа.

2. Упражнения для развития силы мышц бедра:

Разгибание голени в положении лежа на спине на гимнастическом столе с отягощением или сопротивлением партнера; наклоны вперед, стоя на коленях с закрепленными ногами.

3. Упражнения для развития мышц стопы:

Поднимание на носки с партнером на плечах; ходьба перекатом с пятки на носок с сэндбэгом на плечах.

4. Упражнения со штангой (25 — 30 килограммов) для развития силы различных мышечных групп:

Наклоны вперед со штангой на плечах; повороты со штангой на плечах; толчок с груди; пружинистые покачивания со штангой на плечах в положении широкого выпада; вставание из приседа с весом 25 — 60 килограммов; в положении широкого шага, приседание на сзади стоящую ногу со штангой на плечах.

Эти упражнения нужно выполнять сериями по 2 — 3 подхода (6 — 7 повторений в каждом подходе).

5. Упражнения для развития «быстрой» силы и прыгучести: Выпрыгивания из полуприседа и приседа с отягощениями и без них; выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах (вес штанги 25 — 60 килограммов); выпрыгивание из полуприседа с отягощением на плечах с доставанием подвешенного над головой предмета; прыжки через препятствия (низкие барьеры, скамейки, набивные мячи) на одной и двух ногах;

выпрыгивание на возвышение с последующим отскоком вверх; прыжки в глубину с последующим отскоком вверх или прыжками через невысокие препятствия; прыжки с доставанием рукой подвешенного высоко предмета; прыжки с продвижением вперед «перекатом» с пятки на носок. При выполнении этих прыжковых упражнений в начальном периоде тренировки следует постепенно увеличивать как вес отягощений, так и количество повторений в каждом движении. Затем, сохраняя прежний объем, нужно стремиться к повышению интенсивности выполнения упражнений за счет увеличения веса, высоты прыжков и т. д. При этом такие упражнения, как доставание высоко висящего предмета, нужно выполнять, сохраняя структуру разбега и отталкивания прыжка в высоту.

Такие упражнения, как прыжки с продвижением вперед, прыжки через препятствия, напрыгивания на предмет и спрыгивание с него, применяются в основном в первой половине подготовительного периода. Они выполняются сериями до появления чувства легкого утомления. Отдых между сериями 3 — 4 минуты.

При выполнении силовых и скоростно-силовых упражнений предпочтение следует отдавать тем, которые начинаются из исходного положения полуприседа, так как угол между бедром и голенью в этом положении близок к исходному углу при выполнении отталкивания в прыжках в высоту. При выполнении приседаний с большим весом акцент необходимо делать на быстрое вставание. Такие упражнения выполняются сериями (2 — 3 подхода по 6 — 7 повторений в каждом).

6. Упражнения для развития быстроты и увеличения подвижности в суставах: Бег с ускорением 30 — 60 метров; специальные упражнения спринтеров; бег с низкого старта и с ходу на отрезках 30 — 40 метров; специальные упражнения барьериста; упражнения на гибкость.

7. Упражнения для развития прыжковой ловкости:

Акробатические упражнения (кувырки, сальто вперед и назад); прыжки в высоту, отталкиваясь маховой ногой, прыжки в высоту с разбега различными

способами.

8. Упражнения общей физической подготовки:

Кроссы на местности и на стадионе 10 — 30 минут; занятия другими видами легкой атлетики и спорта (лыжи, гимнастика, спортивные игры).

Все средства скоростно-силовой подготовки должны широко использоваться на протяжении всего года. При этом в различных периодах полезно проводить недельные циклы с различной направленностью: силовой, скоростной, технической и т. д., где преимущественно выполняются комплексы соответствующих упражнений. Так, например, в подготовительном периоде следует в недельном цикле (5 тренировок) провести по два занятия с силовой и технической направленностью и одно занятие со скоростной направленностью. В соревновательном же периоде тренировку с силовой направленностью нужно проводить лишь один раз в неделю.

В течение всего года необходимо контролировать с помощью специальных упражнений уровень скоростно-силовой подготовки. Основным контрольным упражнением будет сам прыжок в высоту с разбега. О скоростной подготовленности можно судить по результатам в беге на 30 метров с низкого старта, а об уровне силовой подготовки по «силовому коэффициенту» — отношению максимального веса, поднятого на плечах из положения полуприседа, к весу спортсмена.

Уровень скоростно-силовой подготовленности определяется либо по методу Абалакова, либо по результату в тройном прыжке с места на толчковой ноге [2].

Библиографический список:

1. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.
2. Папышева, В. Скоростно-силовая подготовка прыгуний в высоту / В. Папышева // Легкая атлетика – 1969. – №7. – с.12.