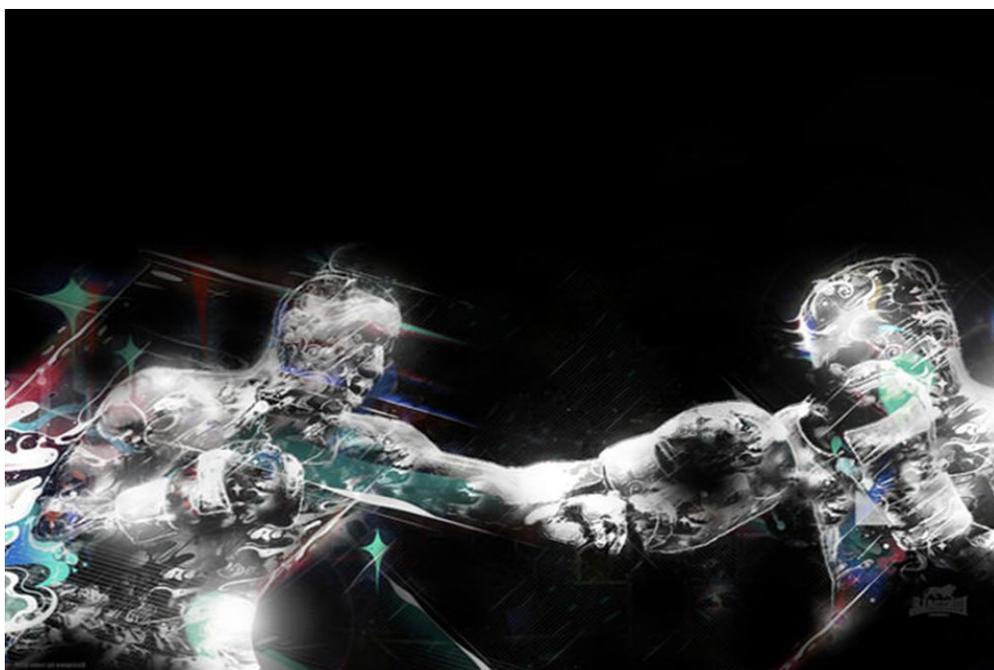


Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Алмаз»
города Челябинска

Методическая разработка

тема: «Что такое плиометрика в спорте».



Выполнила: инструктор-методист
Зубачева Регина Азатовна

Что такое плиометрика

Плиометрика – комплекс упражнений, направленных на совершенствование мышечного навыка, состоящего в быстром умении переходить из пикового сокращения в состояние полного расслабления, и наоборот. В качестве примера можно вспомнить лишь прыжки. Представляя себе это движение, вы поймете, что происходит с мышцами.

Максимальный эффект от упражнений в плиометрике достигается не только за счет максимальной амплитуды сокращение-расслабление мышц. Здесь очень важна продолжительность этого самого сокращения. То есть, мышцы должны приучиться развивать максимальный импульс за максимально короткий промежуток времени.

Плиометрика в боксе

Плиометрика – упражнение для развития силы удара. Плиометрика в боксе выступает в качестве фундамента при выполнении любого общего или специального упражнения.



Все удары в боксе – это плиометрика чистой воды. Момент начала удара состоит в максимальном локальном и последовательном мышечном напряжении, которое продолжается лишь в первых фазах. В момент же полета кулака мышцы руки и остальных рабочих групп расслабляются. При столкновении с целью снова происходит сокращение, однако оно является как бы вынужденным. Но суть от этого не меняется, и в этот момент мышцы снова должны мобилизоваться. И от этой фазы во многом также зависит сила удара.

То есть, что происходит? Взрывное усилие с сокращением–расслаблением–вынужденным сокращением. Отчасти так бы работала

пружина, которую сначала сжали, и накопившаяся при этом сжатии энергия толкнула бы ее часть вперед. Но что бы произошло, если бы эта энергия гасилась не вследствие естественного выпрямления пружины, а посредством столкновения с препятствием? Правильно, импульс от столкновения пошел бы через пружину в обратном направлении. Но, пожалуй, этот пример будет хорош также для другой темы, когда мы будем говорить о моментах максимальной силы удара.

В данном же случае пример хорош для того, чтобы показать более наглядно, что происходит после взрывного волевого и вынужденного сокращения. Мышцы умеют адаптироваться к нагрузке, поэтому с помощью плиометрических упражнений мы можем сделать нашу пружину более взрывной и крепкой.



Упражнения в боксе

В качестве примера воспользуемся теми, что приводились в качестве составляющих комплекса круговой тренировки. Именно эти упражнения использовались еще в советской школе бокса.

Прыжки через скамью и на тумбу



Минимальное время на касание, скоростное выполнение. А прыжки на тумбу называли даже прыжками в глубину. Акцент надо сделать на значимость именно спрыгивания, когда происходит расслабление мышц ног, а затем вынужденное сокращение при столкновении с поверхностью.

И вот на этом моменте мышцы должны уметь быстро погасить инерционный импульс и так же быстро «выстрелить» тело обратно вверх. И снова, если вы представите летящую вниз пружину, что с ней происходит? Она вытягивается. Вот таким же образом вытягиваются и мышцы.

Удары с эспандером или в блочном тренажере

Здесь происходит практически то же самое, что и во время удара, а мы уже разобрались, что удар – это проявление плиометрики в чистом виде. При работе же с сопротивлением возрастает нагрузка в момент взрывного мышечного сокращения. В конечном итоге происходит локальная гипертрофия мышечных волокон, и приходит субъективное ощущение «легких рук». Это то же самое, что привыкнуть подтягиваться на турнике с отягощением, а потом попробовать без. В общем, самым прямым образом сюда подходит определение «балласт».

Выбрасывание штанги стоя

Работает верхний плечевой пояс, мышцы приучаются к характерному толчковому импульсу, но при этом в конечной фазе возникает

дополнительная нагрузка в виде инерционного движения штанги, и вам приходится прилагать дополнительные усилия к ее удержанию и возвращению в исходное положение. В итоге основных зон для сокращения две – начальная и конечная, а в промежутке мышцы расслабляются (витки пружины свободно растягиваются).

Упражнения с медицинболом и толкание ядра



Если вы что-то бросаете, то, как бы вы это ни делали, вы используете сократительно-растягивающую функцию мышц. Вес медицинбола делает эту задачу более тяжелой. И не имеет значения, одной или двумя руками вы его бросаете – в любом случае действие имеет прямое отношение к плиометрике. При этом биомеханика движений будет близка к боксерской.

В случае с ядром все еще понятнее. Ядро тяжелое, требует максимального взрывного импульса на начальной фазе. В момент отрывания от руки происходит резкое расслабление всех мышц. Кроме того, ядро можно сравнить с тем же балластом. Упражнение дает поразительный результат, при правильном и регулярном выполнении в значительной степени повышается сила удара.

Движения при броске должны производиться из боевой стойки и соответствовать движениям при нанесении удара. Это касается как передней, так и задней руки.

Работа с кувалдой

Удары кувалдой наносятся по лежащему колесу. Кому-то такая работа может показаться слишком простой, но это быстро пройдет. Буквально после нескольких качественных ударов. Присутствие плиометрики в боксе ярко отражается и здесь.



Здесь можно говорить о подтягиваниях на перекладине, выпрыгиваниях из глубокого приседа, отжиманиях на брусьях и от пола, а также о любых упражнениях, предполагающих использование собственного веса и применяющихся в любом виде контактных единоборств.

Если те же отжимания или подтягивания усложнить посредством короткого лишения рук точек опоры в определенной фазе, функционально упражнение возрастет в уровне своего КПД, благодаря элементам плиометрики. Например, это могут быть отжимания с хлопками. А чего стоит известная всем боксерам подруга-скакалка?

Вспомните классический берпи и проанализируйте движения в нем.

В любом случае, все приведенные упражнения основаны на плиометрической базе, и плиометрика в боксе – один из основных ключей к прогрессу.