***Взрывная сила***

***Денисов Ю.Н.***

***Тренер-преподаватель***

***МБУ ДО ДЮСШ «Лидер»***

***Взрывная сила*** – это сила, умноженная на скорость; иными словами – это целенаправленный импульс группы мышц в высшей точке напряжения в коротком промежутке времени. Обычно работу по развитию взрывной силы мышц выполняют спортсмены, связанные с контактными видами спорта – бокс, каратэ, дзюдо – ведь там без резкого максимального всплеска силы не обойтись. Хорош будет тот боксёр, который сможет мгновенно воспользоваться секундной оплошностью «открывшегося» противника; или же тот борец, который в партере сможет резким направленным толчком ног, спины и рук скинуть с себя соперника. Итак, боксёру, борцу и даже баскетболисту взрывная сила просто необходима, им без неё некуда; [в бодибилдинге-то](http://musclelife.ru/) она зачем? Ведь основная задача этого вида спорта – это наращивание мускулатуры при помощи физических упражнений с отягощением, и скорость тут не так уж важна. Но комплекс упражнений, направленный на развитие взрывной силы, очень часто помогает спортсмену сдвинуться с плато застоя и ускорить рост мышечной массы. Все дело в том, что рассматриваемые упражнения – по сути, совершенно иной тип нагрузки; и мышцы начинают работать в другом диапазоне. А это дополнительный стресс для мышц и, соответственно, прямая ковровая дорожка к их росту.

**ТЕХНИКА УПРАЖНЕНИЙ**

Основной принцип работы на взрывную силу – это снижение веса снаряда максимум до 80%, и увеличение скорости выполнения повторений. В таком ускоренном темпе, в основном, прорабатываются мышцы спины, груди и ног – наибольших групп мышц, составляющих основу мышечного каркаса человека. Изменяется немного и техника выполнения упражнений.

К примеру, жим штанги выполняется с 70% рабочего веса. В течение 8-10 повторов нужно с максимальной скоростью выполнять подъём снаряда, а опускать – в обычном темпе. Можно так же выполнять жим штанги из положения в полуприседе. При этом спина должна быть абсолютно ровной, а голова слегка запрокинута назад. Поднятие штанги происходит параллельно с разгибанием ног. При выполнении упражнения с гантелями, после того, как снаряд наберёт определённую скорость, измените положение кистей рук так, чтобы локти «смотрели» наружу, и уже из этого положения закончите подъём. Такое упражнение заставляет работать не только целевые мышцы жима, но и четырёхглавые мышцы ног.

Для рук хорошо подходит отжимание на брусьях в максимальном темпе с отягощением в 3-4 подхода по 8-10 повторений или [подтягивание на перекладине](http://musclelife.ru/podtyagivaniya-na-perekladine/). Во втором случае подтягиваться нужно как бы выбрасывая всю массу тела вверх, а опускаться довольно медленно. Очень эффективны отжимания от пола. При этом нужно при каждом подъёме отрывать ладони от пола и совершать ими хлопок друг об друга.

Развить взрывную силу в ногах можно при помощи следующего упражнения: руки с гантелями нужно держать параллельно туловищу, затем, медленно присев, сделать резкое выпрыгивание вверх. При этом руки всё также должны располагаться вдоль корпуса. Приземлившись на полусогнутые ноги, снова сделайте полный присед и повторите данное упражнение 5-6 раз.

На каждую группу мышц за одну тренировку нужно делать по одному упражнению, иначе они потеряют свою эффективность. Приступать к выполнению работы на развитие взрывной силы нужно хорошо разогревшись, после [разминки](http://musclelife.ru/razminka-pered-silovoj-trenirovkoj/) – ведь предстоит максимальная нагрузка на мышцы. Поэтому лучше потратить дополнительные 20 минут на разогрев мышц, чем потом маяться с растянутым сухожилием.

Поверьте, уже через несколько месяцев все захотят играть в пляжный волейбол именно с вами в команде. И не только потому, что у вас неотразимая фигура. Просто ваш прыжок в блоке будет самым высоким, а подача мяча – самой сильной.