

УДК 796.81

О.В. Хижевский, проф. (БГПУ, г. Минск)

**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА**

Принято считать борьбу техническими видами спорта, в которых сила играет второстепенную роль, но это не так. Здравый смысл подсказывает, что в схватке физическая сила - довольно ценное качество. Зачастую в единоборстве сила является решающим фактором.

Институт дзюдо Кодокан в Токио располагает превосходным спортивным комплексом. В промежутках между разучиванием приемов борцы выполняют упражнения со штангой, используя этот снаряд для развития физической силы. Как правило, спортсмены упражняются с тяжестями 2 - 3 раза в неделю по 40 - 45 мин. Во время этих занятий борец уделяет внимание следующим группам мышц: мышцам верхних и нижних конечностей, мышцам плечевого пояса, трапециевидным мышцам, мышцам брюшного пресса и поясницы.

Приведем упражнения, которые помогают спортсменам-борцам увеличить физическую силу: приседания со штангой на плечах; жим штанги из-за головы; подтягивание штанги к груди из положения туловище наклонено вперед; тяга штанги (ноги прямые); сгибание туловища из положения сидя на полу; наклоны туловища в стороны. Этот комплекс упражнений с отягощениями применяется 3 раза в неделю.

Упражняться с отягощениями лучше всего в дни, свободные от тренировок. Вес поднимаемого снаряда постепенно увеличиваются. После полутора месяцев занятий необходимо сделать перерыв на неделю. Естественный отдых поможет спортсмену приобрести дополнительный запас энергии, который ему столь необходим.

В течение первых 2 месяцев каждое упражнение следует выполнять в одном подходе. Количество повторений должно находиться в прямой зависимости от физической подготовки борца. После 2 месяцев тренировок количество подходов увеличивают до двух, через 4-5 месяцев - до трех. Никогда не следует стремиться многократно выполнять упражнение. Практика показывает, что 2-3 подхода к штанге за тренировку - наиболее оптимальная цифра. Спортсмен не должен забывать, что его основная цель - улучшить физическую подготовку посредством занятий с отягощениями. Упражнение, выполненное в четырех и более подходах – обычная трата сил и энергии.