

**О.В. Хижевский**

Белорусский государственный технологический университет, Минск, Республика Беларусь

Вне всяких сомнений, спортсмен, занимающийся дзюдо, самбо, каратэ, джиу-джитсу или другими видами единоборств извлечет выгоду из разумно спланированной программы для развития силы, используемой как дополнение к его тренировкам. Независимо от вида борьбы, в которой спортсмен специализируется, и от целей, преследуемых им, тренировки с акцентом на возрастание физических нагрузок на организм посредством занятий с отягощениями увеличат его боеспособность.

Принято считать дзюдо, самбо, каратэ, джиу-джитсу или другие виды единоборств техническими видами спорта, в которых сила играет второстепенную роль. Если взглянуть на вещи более трезво, то 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 спортсмен уделяет внимание следующим группам мышц: мышцам верхних и нижних конечностей, мышцам плечевого пояса, трапециевидным мышцам, мышцам брюшного пресса и поясницы.

Приводим упражнения, которые помогают 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.

Приседания со штангой на плечах. Удобно положите штангу на плечи, крепко удерживая ее обеими руками. Не допускайте касания грифом штанги шейных позвонков. Убедитесь, что штанга не стесняет движений и плотно прилегает к плечам. Поставьте ноги на ширину плеч, слегка развернув носки. Начните упражнение, медленно опуская туловище вместе со штангой. Не спешите сразу присесть. Приседая, старайтесь «прочувствовать» вес штанги. В положении, когда бедра будут параллельны полу (ноги согнуты в коленях), начинайте поднимать штангу вверх в первоначальное положение. Повторите упражнение еще раз. Никогда не делайте глубоких приседаний. Некоторые спортсмены практикуют выпрыгивание из положения сед. Этого делать не рекомендуется.

Приседания — наиболее эффективное упражнение из всех упражнений для развития силы. Как правило, уже через 4—6 месяцев регулярных занятий борец достигает ощутимых результатов. При выполнении упражнения необходимо пользоваться специальными стойками.

Жим штанги из-за головы. Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. Вес штанги более легкий. Держа руки на ширине плеч, энергично выпрямите их над головой, следя одновременно за плавностью движения. Осторожно опустите штангу за голову в прежнее положение, не допуская резкого падения снаряда. Почувствовав гриф штанги плечами и убедившись, что он находится на месте, вновь уверенно выжмите штангу. Выполняя упражнение, сохраняйте естественный ритм движения — вниз-вверх (вдох-выдох). Не делайте пауз.

Подтягивание штанги к груди из положения туловище наклонено вперед. Поднимите штангу до пояса с помощью одной лишь силы мышц рук. Наклонитесь вперед, держа штангу над полом на вытянутых руках. Ноги все время прямые. Упражнение заключается в подтягивании штанги к груди с помощью силы рук и последующим опусканием в первоначальное положение.

Тяга штанги (ноги прямые). Из исходного положения — штанга на вытянутых руках (гриф касается бедер, ноги прямые) наклонитесь вперед, почти касаясь штангой пола. Старайтесь максимально использовать мышцы ног и спины. В этом упражнении руки служат лишь связующим звеном между телом борца и снарядом и в работе не участвуют. Выпрямите туловище до положения стойки «смирно» и прогнитесь назад. Затем упражнение повторите сначала.

Сгибание туловища из положения сидя на полу. Это упражнение применяется для развития мышц брюшного пресса и поясницы. Выполняется с отягощением. Спортсмен, держа блин на затылке, наклоняет туловище вперед–назад. Для большей устойчивости ноги борца закреплены.

Наклоны туловища в стороны. Исходное положение — ноги вместе, штанга на плечах (вес штанги небольшой). Медленно наклоняйте туловище в одну сторону, стараясь вовлечь в работу как можно большее количество мышц. Выпрямитесь. Сделайте то же самое, но наклоняйтесь в другую сторону.

Приведенный комплекс упражнений с отягощениями применяется 3 раза в неделю. Борцу не следует увлекаться упражнениями для развития силы — это может отразиться на его реакции (упражнения со штангой в известной степени закрепощают мышцы).

Упражняться с отягощениями лучше всего в дни, свободные от тренировок. Вес поднимаемого снаряда постепенно увеличивают. После полутора месяцев занятий необходимо сделать перерыв на неделю. Борцу, стремящемуся развить силу, не стоит беспокоиться, что семь дней его тренировочной практики пропадут зря. Естественный отдых поможет спортсмену приобрести дополнительный запас энергии, который ему столь необходим, особенно в таком виде спорта, как борьба.

В заключение – несколько советов. В течение первых 2 месяцев каждое упражнение следует выполнять в одном подходе. Количество повторений должно находиться в прямой зависимости от физической подготовки борца. В целом же следует придерживаться принципа: делай упражнение до тех пор, пока не устанешь.

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.

#### Литература:

1. Бартулис В.А. Особенности эффективности применения специальных скоростно–силовых упражнений на этапе начальной специализации юных дзюдоистов //Тез.докл. XII Всесоюз. науч.–практ. конф. «Проблемы отбора и подготовки перспективных юных спортсменов». – М., 1989. – С. 80–81.
2. Дзюдо /Т.Иваи, Т.Кавамура, С.Канэко и др.; Пер. с яп. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 117 с., с ил.
3. Мартиросов Э.Г., Рыбалко Б.М. Зависимость достижений в борьбе от силовой подготовки. //Теория и практика физической культуры, 1966, № 9, с. 13–15.
4. Рудницкий В.И., Хижевский О.В., Масловский Е.А. Исследование возрастных изменений скоростно–силовых качеств и неспецифической устойчивости у дзюдоисток–новичков // Ученые записки: Сб. научн. Трудов, вып. 2. – Минск: Четыре четверти, 1998. – с. 149–160.
5. Рыбалко Б.М. Силовая подготовка борца. – Минск : «Беларусь», 1971.–96.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 51–53.
7. Хижевский О.В., Масловский Е.А., Стадник В.И. Методика использования тренажерных устройств в физическом воспитании студентов: Учебное пособие. – Минск: БГЭУ, 1999. – 173 с.
8. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. □ М.: Факр–Пресс, 1998. – 400 с.
9. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов Н.А. Тренажеры в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. — 320 с.