



2023

**Техника выполнения атлетических  
упражнений  
Учебное пособие для школьников**



Составил:  
тренер-  
преподаватель  
М.А.Елин

## Тренировка № 1.

Грудь :

### 1) Жим штанги лёжа на горизонтальной лавке

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1). Предплечья параллельны друг другу. Хват кистей штанги «в замок». Ступни плотно прижаты к полу, пятки не отрываются от пола. Максимальный прогиб позвоночника («грудь колесом»), ягодицы также не отрываются от скамьи.

Конечная фаза движения (Рис.2). В момент максимального напряжения, (когда выжимаем штангу от груди), делаем короткий выдох.

### 2) Жим штанги на вертикальной лавке

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1). Предплечья параллельны друг другу. Хват кистей штанги «в замок». Ступни плотно прижаты к полу, пятки не отрываются от пола.

Конечная фаза движения (Рис.2). В момент максимального напряжения, (когда выжимаем штангу от груди), делаем короткий выдох.

### 3) Жим на грузоблоке (низ груди)

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1). Затылок прижат к скамье.

Конечная фаза движения (Рис.2). В момент максимального напряжения, (когда выжимаем рукоятки от груди), делаем короткий выдох.

#### 4) Разводка на лавке (голова ниже горизонтали)

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1,2). Руки слегка согнуты в локтях, гантели относительно друг друга под углом 90гр.



Рис.3



Рис.4

Конечная фаза движения (Рис.3,4). Максимально глубоко опускаем локти, при этом угол между плечом и предплечьем не должен превышать 120гр.

#### 5) Жим на грузоблоке (верх груди)

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1,2). Затылок прижат к скамье.



Рис.3



Рис.4

Конечная фаза движения (Рис.3,4) . В момент максимального напряжения, (когда выжимаем рукоятки от груди), делаем короткий выдох.

Трицепс :

**1) Тяга блока стоя**

3x10;8

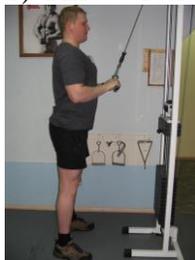


Рис.1



Рис.2



Рис.3

Начальная фаза движения (Рис.1,2). Ноги на ширине плеч, локти неподвижны, двигаются только предплечья. Скорость опускания рукоятки, равна скорости её подъёма (не допускать свободного падения груза).

Конечная фаза движения (Рис.3). Для достижения максимального эффекта от этого упражнения, в конечной фазе можно делать видимую паузу (статическое напряжение), а также использовать в качестве рукоятки, капроновый трос.

**2) Жим (z – образной) штанги из-за головы, лёжа**

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1). Голова лежит на скамейке, руки прямые, отведены назад (относительно линии туловища) до угла 45гр. Локти максимально сведены друг к другу.

На протяжении всего времени выполнения упражнения нужно сохранять (правильное) положение начальной фазы (Рис.1).

Конечная фаза движения (Рис.2).

### 3) Отведение гантели в наклоне одной рукой

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1). Плечо рабочей руки строго зафиксировано (параллельно плоскости пола), свободной рукой можно держаться за опору. Гантель держим за душку, ближе к верхнему диску.

Конечная фаза движения (Рис.2).

Тоже выполняем для свободной руки.

### 4) Жим узким хватом на горизонтальной лавке

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1). Ширина хвата штанги прим. 20-25см, проекция штанги находится на уровне солнечного сплетения (Рис.2). Во время опускания штанги локти не разводим в стороны, а стараемся прижимать их туловищу.

Пресс :

### 1) Подъёмы туловища на «римском стуле»

3x10;15



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1).

Конечная фаза движения (Рис.2). Во время выполнения движения не отрываем поясницу от скамьи.

## 2) Подъёмы туловища на наклонной лавке

3x10;15



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1).

Конечная фаза движения (Рис.2). Спина прямая, подбородок вытягиваем вперёд, руки за головой, кисти «в замок», лопатки сведены.

Тренировка № 2.

Спина :

### 1) Подтягивание на перекладине, либо в тренажёре с противовесом

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1).

Конечная фаза движения (Рис.2). Движение выполняем медленно, плавно (без рывков).

### 2) Тяга гантели к поясу одной рукой, рукой с упором на скамейку

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1). Спина прямая, обязательно смотрим перед собой, лучше в зеркало (это помогает сохранять спину прямой).

Конечная фаза движения (Рис.2). Максимально отводим лопатку назад, гантель поднимаем до уровня пояса, предплечье перпендикулярно плоскости пола.

### 3) Тяга Т – образной штанги

3x10;8



Рис.1

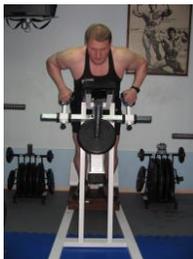


Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1). Обязательно в подставку упираемся грудью, а не животом. Спина прямая.

Конечная фаза движения (Рис.2). Максимально сводим лопатки. Для достижения максимального эффекта, в конечной фазе можно сделать видимую паузу (статическое напряжение).

### 4) Тяга блока за голову (хват широкий)

3x10;8



Рис.1



Рис.2



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1,2).

Конечная фаза движения (Рис.2). Необязательно рукояткой касаться шеи.

### 5) Тяга, сидя (рычажного) грузоблока одной рукой

3x10;8



Рис.1



Рис.2

**5) Тяга, сидя (рычажного) грузоблока одной рукой 3x10;8**

Начальная фаза движения (Рис.1). Рабочая рука максимально расслаблена («вытянута»), мышцы покрывающие лопатку расслаблены. Свободной рукой держимся за рукоятку. Спина прямая.

Конечная фаза движения (Рис.2). Максимально отводим плечо назад, плавно без рывков.

**б) Тяга блока сидя к поясу**

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1). Руки расслаблены («вытянуты»), мышцы покрывающие лопатку расслаблены. Спина прямая.

Конечная фаза движения (Рис.2). Максимально сводим лопатки. Рукоятку тянем за счёт усилия мышц спины, а не рук (в частности бицепсов).

Голень :

**1) Подъёмы на носки, стоя в грузоблоке**

4x макс



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1). Подъём на носок – пауза.

Конечная фаза движения (Рис.2). Максимально глубоко опускаемся – пауза.

## 2) Подъёмы на носки, сидя в тренажёре

4x макс



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1). Подъём на носок – пауза.  
Конечная фаза движения (Рис.2). Максимально глубоко опускаемся – пауза.

Бицепс :

### 1) Подъёмы штанги (прямой или z-образной)

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1)  
Конечная фаза движения (Рис.2).

### 2) Подъёмы гантелей сидя угол 50гр.

3x10;8



Рис.1



Рис.2



Рис.3

Начальная фаза движения (Рис.1,2). Изначально разворачиваем кисти наружу. Ноги ставим вместе, чтобы они не мешали движению гантелей.

Конечная фаза движения (Рис.2). Для удобства, лучше считать общее количество повторений на обе руки, а не по отдельности на каждую руку.

Ноги :

### 1) Приседания со штангой на плечах

3x10;8



Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4

Начальная фаза движения (Рис.1). Ноги (на ширине плеч), носки развёрнуты наружу. Штанга лежит не на шее, а почти на плечах (чуть ниже 7-го шейного позвонка).

Промежуточная фаза движения Сед (Рис.2,3). Во время приседа не отрываем пятки от пола. Спина прямая. Взгляд направлен вверх (примерно на уровень 2 метров), это помогает сохранить относительно прямое положение позвоночного столба.

Промежуточная фаза Сед, характеризуется параллельностью линии бедра с плоскостью пола (по правилам соревнований, приседаем чуть ниже). ДЫХАНИЕ: в начальной фазе (Рис.1) затаили дыхание, в конечной фазе (Рис.4) делаем короткий выдох. Выдох также можно выполнять и момент максимального напряжения (в фазе подъёма), когда вес штанги достаточно велик (85 – 95% от максимума).

### 2) Приседания в тренажёре Гаккеншмидта

3x10;8



Рис.1



Рис.2



Рис.3

Начальная фаза движения (Рис.1,2).

Конечная фаза движения (Рис.3).

### 3) Сгибания ног в тренажёре (бицепс бедра)

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1)

Конечная фаза движения (Рис.2).

#### 4) Жим ногами (платформы) под углом 45гр

3x10;8



Рис.1



Рис.2



Рис.3

Начальная фаза движения (Рис.1). Постановка ног классическая (на ширине плеч). Спинку тренажёра устанавливаем в нижнее крайнее положение. Руками держимся за рукоятки.

Промежуточная фаза движения (Рис.2). Выбрать такую амплитуду движения при которой:

а) пятки не отрываются от платформы;

б) ягодицы не отрываются от скамьи тренажёра (иначе большая часть веса снаряда распределяется между ногами и грудным отделом позвоночника).

Конечная фаза движения (Рис.3).

В целом, упражнение характеризуется тем, что за счёт конструктивных особенностей тренажёра, большая часть нагрузки снимается с позвоночника, в основном нагружаются ноги.

## 5) Тяга штанги на полусогнутых ногах

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1). На (Рис.1) показано исходное положение для выполнения упражнения. Спина прямая, таз максимально отводим назад. Начинаем движение вверх.

Конечная фаза движения (Рис.2).

## 6) Тяга штанги с прямыми ногами (мёртвая тяга)

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1). Спина прямая, стараемся ноги не сгибать в коленях. Смотрим перед собой.

Конечная фаза движения (Рис.2).

Плечи :

## 1) Жим штанги, сидя перед лицом

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1). Хват штанги кистями «в замок». Предплечья параллельны друг другу.

Конечная фаза движения (Рис.2).

## 2) Подъёмы гантелей в стороны, стоя

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1). Руки слегка согнуты в локтях. Ноги на ширине плеч. Спина прямая.

Конечная фаза движения (Рис.2). Гантели поднимаем чуть выше уровня плеч.

## 3) Жим в грузоблоке

3x10;8



Рис.1



Рис.2



Рис.3

Начальная фаза движения (Рис.1).

Конечная фаза движения (Рис.2,3).

## 4) Отведение гантелей сидя, в наклоне (задняя дельта) 3x10;8



Рис.1



Рис.2



Рис.3

Начальная фаза движения (Рис.1). Спина прямая. Руки слегка согнуты в локтях.

Конечная фаза движения (Рис.2,3).

ПРИМЕЧАНИЕ : обратите внимание на положение атлета на скамье (Рис.3), на положение гантелей в кистях (Рис.2 мизинец всегда выше указательного пальца).

### 5) Отведение рук сидя в тренажёре

3x10;8



Рис.1



Рис.2

Начальная фаза движения (Рис.1). Спина прямая. Руки слегка согнуты в локтях.

Конечная фаза движения (Рис.2). Для достижения максимальной эффективности упражнения в конечной фазе движения можно делать видимую паузу (статическое напряжение).

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

### Становая тяга



Классическая постановка ног (узкая)



Постановка ног «Суммо» (широкая)



Промежуточный вариант постановки ног (голени в стартовой позиции параллельны друг другу, бёдра параллельны плоскости пола)



Вид с боку (стартовая позиция)

Обратите внимание, спортсмен держит штангу «разнохватом», то есть правой рукой ладонью сверху, левой рукой ладонью снизу.

Тяга из глубины, или «Колодец» (тяга груза с тумб)

