

Методическое руководство Дозера по технике тяжелоатлетических движений



Демо-версия

Методическое руководство по технике

2... Содержание

3... [Предисловие переводчика](#)

4... [Введение](#)

5... [РЫВОК \(вводная часть/хват\)](#)

6... [Как выполнять обтяжку*](#)

8... [Исходное положение](#)

10... [Фаза тяги \(отрыв\)](#)

12... [Положение у коленей](#)

14... [Подрыв \(от колена до бедра\)](#)

16... [Положение у бедра \(контакт\)](#)

18... [Фаза разгибания](#)

20... [Уход под штангу](#)

22... [Положение приёма штанги](#)

24... [Подъём](#)

26... [ПОДЪЁМ ШТАНГИ НА ГРУДЬ](#)

27... [Как выполнять обтяжку*](#)

29... [Исходное положение](#)

31... [Фаза тяги \(отрыв\)](#)

33... [Положение у коленей](#)

35... [Подрыв \(от колена до бедра\)](#)

37... [Положение у бедра \(контакт\)](#)

39... [Фаза разгибания](#)

41... [Уход под штангу](#)

43... [Положение приёма штанги](#)

45... [Подъём](#)

47... [ТОЛЧОК](#)

48... [Положение со штангой на груди](#)

50... [Подсед](#)

52... [Переход от подседа к выталкиванию](#)

54... [Выталкивание](#)

56... [Переход от выталкивания к приёму](#)

58... [Положение приёма штанги/«ножницы»](#)

60... [Подъём/фиксация](#)

*Обтяжка - (создание внутрибрюшного давления, «фиксация корпуса», т.е. напряжение мышечного корсета туловища для стабилизации позвоночника в ходе всего движения).

Предисловие переводчика

Друзья, всем привет!

Я впервые загорелся тренировками со штангой после того, как посмотрел промо видео с нарезкой лучших моментов с CrossFit Games 2014. И конечно, меня особенно поразили возможности атлетов и то, как они красиво и мощно работают в тяжелоатлетических движениях.

Спустя более 10 лет тренировок со штангой для себя я выбрал пауэрлифтинг, однако иногда возвращаюсь к тяжелой атлетике в силу её скорости, мощного драйва и эстетики.

Посвящая три дня в неделю тренировкам в медленном, силовом режиме, я попросту не могу уделять достаточно времени на отработку технически сложных тяжелоатлетических движений и поэтому уже давно я искал для себя такой источник информации, который бы максимально упростил мою задачу – поднимать на максимум своих непрофильных возможностей, не погружаясь глубоко в теорию и практику тяжелой атлетики.

Это пособие стало именно тем, что мне было нужно. Быстро найти конкретную ошибку, получить технические установки, которые позволят её скорректировать и двигаться дальше, к пределу возможностей. Концентрация практических советов от лучших специалистов и их предельно ясная подача – вот главное достоинство этого руководства. Оно не перегружает теорией, а даёт работающие инструменты, которые можно применить прямо на следующей тренировке.

Мне невероятно повезло, что Павел ([Instagram](#) | [Telegram](#)) предложил мне перевести этот материал. Его энтузиазм и вера в проект вдохновили меня на эту работу. Теперь у нас с вами есть этот мощный инструмент, который станет тем самым недостающим звеном между желанием поднимать штангу красиво и технически грамотным результатом. Пусть ваши тренировки станут эффективнее, а штанги – тяжелее!!!

Искренне ваш,

Александр Погодин



[Telegram](#) | [ВКонтакте](#) | [Сайт с моими переводческими работами](#)

Добро пожаловать в Методическое руководство Дозера по технике тяжелоатлетических движений

Говоря простыми словами, это руководство по устранению ошибок в технике рывка, а также подъема на грудь и толчка. Данное руководство можно открыть прямо во время тренировки, чтобы быстро внести корректировки, понять, что делается неправильно, и сразу найти в нём готовое решение.

Эта книга для тех, кто занимается в зале без тренера и не всегда уверен, правильно ли он выполняет упражнения.

В большинстве подобных материалов из интернета формулировки расплывчаты и неясны, вследствие чего непонятно, кому и чему можно доверять. В данном руководстве собрана самая чёткая и понятная информация, которую я получил от лучших тренеров и тяжелоатлетов мира.

Скажите «прощай» сомнениям, когда берётесь за штангу. Скажите «прощай» постоянно преследующему вас чувству разочарования. Эта книга — ваш карманный тренер: если она под рукой, вы словно «загружаете в голову» результаты десяти лет работы над техникой — и получаете полноценное руководство на пути к совершенствованию в тяжёлой атлетике.

Несколько моментов, на которые следует обратить внимание, прежде чем мы приступим к делу:

1. Технические установки и подсказки не всегда работают сразу. Мы все слышали выражение «иногда нужно шагнуть назад — чтобы сделать два шага вперёд». Оно в полной мере это относится к вопросу корректировки техники тяжелоатлетических движений. Если долго делать что-то неправильно, это начинает казаться «нормальным». Поэтому, когда вы начинаете делать правильно, движение может ощущаться «неестественным». Не теряйте надежду. Помните, что корректировка техники — не волшебство, а инвестиция, которая позволит получить результат в долгосрочной перспективе. Отрабатывайте правильное движение снова и снова — и уйдёте намного дальше, чем если бы вообще ничего не меняли.
2. Доверяйте всему, что написано. Это руководство будет работать только в том случае, если вы верите в каждое слово. Если вы будете сомневаться, оно уже не будет работать с той же эффективностью. Поверьте, я перепробовал ВСЁ. Я в спорте уже 13 лет, из них 5 лет — без тренера. Я испробовал все «чудо-методики», копировал своих любимых тяжелоатлетов. И сделал вывод: главная цель — это закрепить базу. Именно она даёт стабильность. Да, у всех спортсменов техника отличается, однако всех великих тяжелоатлетов объединяет одно: они делают базовые вещи безупречно.
3. Будьте последовательны. Технику невозможно скорректировать уже в следующем повторении, только потому что вы об этом подумали. Нужно время и практика. Я рекомендую снимать себя на видео и сравнивать ключевые положения тела с фотографиями из руководства. Именно это позволит объективно оценить, насколько улучшилась ваша техника. Практикуйте выбранную вами техническую установку при каждой возможности, избавляйтесь от ошибки, которую допускали ранее, и делайте всё, чтобы она не возникла снова.

РЫВОК ШТАНГИ

Рывок — это движение, при котором штангу поднимают с пола над головой одним непрерывным движением.

Прежде чем разбирать детали, обратите внимание на несколько простых правил, которые нужно соблюдать вне зависимости от того, какую техническую установку вы нарабатываете. Эти правила обязательны к выполнению: если вы будете их игнорировать, то свой максимум вы не поднимете.

1. Штанга должна двигаться в близости к телу. Чем дальше снаряд от центра тяжести системы «штангист-штанга», тем менее выгодным с точки зрения кинематики становится такое положение.
2. Во время отрыва штанги не следует напрягать руки. Если вы напрягаете руки, эффективность передачи усилия с ног через туловище на штангу снижается. Руки должны быть расслаблены, это обязательное условие.
3. Сохраняйте обтяжку. Снаряд нельзя поднимать не обтянувшись. Отсутствие обтяжки, т.е. расслабление мышечного корсета туловища приведет к нарушению целевого положения и потенциально может стать причиной травмы.

Начнем с хвата.

Найти правильный хват просто. Достаточно, чтобы руки были выпрямлены, а штанга лежала точно на линии сгиба бедра (прим. перев. *сленг. «в кармане»*).

Если руки выпрямлены, но штанга при этом лежит на бедре, значит хват слишком узкий. Если штанга находится ближе к пупку — значит вы взяли слишком широко. Сделайте необходимые корректировки, чтобы найти идеальное положение.



Обтяжка

Обтяжка — это напряжение мышечного корсета туловища для стабилизации позвоночника, атлет «обтягивается» перед отрывом штанги с пола.

Что нужно сделать:

1. Дыхание животом (диафрагмальное, брюшное дыхание)

Дышать животом крайне важно. Я учу дышать животом так: вдыхайте, словно пьёте через соломинку, «делая маленькие глотки воздуха». Это опускает рёбра вниз, не давая им расходиться, что позволяет вдохнуть и расширить диафрагму.

2. Задержка дыхания

Теперь, когда живот наполнен воздухом, следующий этап — задержать дыхание. Главная цель глубокого вдоха — расширить диафрагму, создавая внутрибрюшное давление, которое позволяет мышечному корсету туловища эффективно удерживать позвоночник и стабилизировать положение туловища в ходе всего движения. Задержите дыхание, «заперев» воздух в брюшной полости посредством сокращения мышечного корсета туловища, который её окружает.

3. Отведите плечи назад

Чтобы почувствовать правильное положение, можно сделать так: прижмитесь к стене всей поверхностью спины, затем упритесь в стену ладонью и давите, не смещая плечо вперед. Именно это вы должны чувствовать при отведении плеч назад.

4. Опустите плечи вниз

Следующий шаг — представьте, как вы опускаете лопатки в направлении таза. Это позволит включить широчайшие мышцы спины. Если держать лопатки в сведенных (в положении ретракции) и задержать дыхание, то туловище будет полностью стабилизировано, при этом положение тела будет идеальным.

Типичные ошибки:

1. Дыхание грудью

Основная ошибка при выполнении обтяжки — вдох грудью. Такой способ дыхания создаёт нестабильность, потому что мышечный корсет туловища, выполняющий функцию стабилизации позвоночника, растягивается и расслабляется. Обязательно держите плечи опущенными при вдохе и дышите животом.

2. Напряжение трапецевидной мышцы

Напряжение трапецевидной мышцы всегда ведёт к ошибкам. При отрыве штанги от пола вы не сможете продолжать держать её в сокращенном состоянии, а расслабление мускулатуры в ходе фазы отрыва приведёт к смещению и потере правильного положения. Именно поэтому так важно опускать плечи и включать широчайшие мышцы спины.



ПОДЪЁМ ШТАНГИ НА ГРУДЬ

Это движение, в рамках которого атлет единым непрерывным действием поднимает штангу с помоста и выводит её на грудь для последующего толчка.

Прежде чем начать анализ, обсудим некоторые основы:

1. Атлет всегда должен вести штангу как можно ближе к телу. Это особенно важно во время подъёма штанги на грудь.
2. Квадрицепсы здесь играют ещё более важную роль — именно они являются основным мобилизатором движения в подъёме на грудь.
3. При выполнении подъёма на грудь у атлета вероятность сделать ошибку больше, поэтому при работе с предельными весами обязательны агрессия и силовая манера работы.

Определим хват.

В классическом подъёме штанги на грудь всё очень индивидуально — я видел, что работают самые разные варианты хвата. Я — мужчина ростом 188 см и весом 105 кг, и я использую в подъёме на грудь тот же хват, что и у некоторые девушки весом 50 кг. Главное: хват должен быть достаточно широким, чтобы руки не касались плеч в позиции приёма штанги, и достаточно узким, чтобы не терять жёсткость и контроль в положении на груди. Тогда всё будет в порядке.



Исходное положение

Это положение, которое атлет занимает непосредственно перед тем, как произойдёт отрыв штанги от пола.

Что нужно сделать:

1. Плечи должны находиться над грифом (плечи «накрывают» гриф)

Вы обратите внимание на то, что в этом подъёме штанги на грудь немного отличается от рывка. Дело в том, что при более узком хвате расстояние между плечами и штангой при подъёме на грудь немного больше, чем при рывке. Это позволяет вам расположить туловище ближе к вертикали. Если плечи «накрывают» штангу, то это даёт вам возможность мощно включить ноги и оторвать штангу пола выталкивающим движением.

2. Стопы контактирует с опорой всей поверхностью

При подъёме штанги на грудь, вес должен распределяться равномерно по всей стопе. Это позволяет вовлечь в работу квадрицепсы, ягодичные мышцы, а также мускулатуру задней поверхности бедра. Не следует смещать вес на переднюю или заднюю часть стопы, иначе исходное положение при отрыве штанги будет нарушено. Прижимайте стопы к помосту всей поверхностью – это поможет сохранять воспроизводимость движения.

3. Опустите таз

В сравнении с рывком, при выполнении подъёма штанги на грудь, в исходном положении можно опустить таз несколько ниже. Это связано с особенностями хвата. Включение ног в начале движения так же важно, как и в рывке, поэтому возможность опустить таз сильно помогает. При этом таз не следует опускать настолько, чтобы плечи оказались за проекцией грифа. Если вес распределён равномерно по всей стопе, а плечи «накрывают» штангу, таз практически самостоятельно займёт правильное положение.

4. Взгляд направлен строго вперёд

Это способствует пониманию своего положения в пространстве в ходе выполнения движения. Идеальное исходное положение в сочетании с направленным вперёд взглядом позволяет удерживать равновесие. Если взгляд опущен в пол – то в силу этого есть тенденция наклона туловища вперёд, если поднять в потолок – туловище смещается назад. Вам будет проще, если вы найдёте точку привязки взгляда. Я видел, как люди клеили на стену перед собой кусочек бумаги или находили объект, на котором можно сфокусировать взгляд.

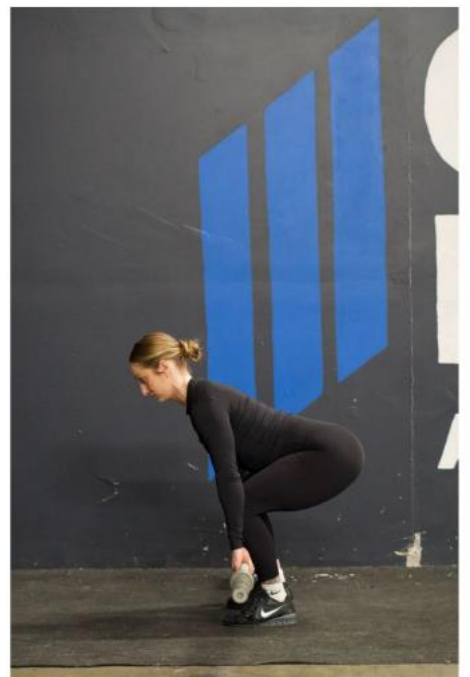
Типичные ошибки:

1. Таз располагается слишком высоко

Это ошибка, допустив которую в начале подъёма штанги на грудь, вы уже не сможете её исправить. На старте движения необходимо мощно включать квадрицепсы, а когда таз поднят высоко это невозможно. Результат – резкий удар штанги о пол и сильная боль в запястьях. Основную работу делают ноги: опустите таз и поднимите грудь.

2. Притягивание штанги к голени

Если штанга находится слишком близко к голени, то это является ошибкой. Она мешает занять правильное исходное положение. Убедитесь, что штанга находится на достаточном расстоянии от голени (ориентируясь по стопе), чтобы можно было опустить таз и распределить давление по всей поверхности стопы. Освободите пространство для правильного старта движения.



ТОЛЧОК ШТАНГИ

В данном руководстве мы будем рассматривать только толчок «в ножницы» (split jerk), поскольку он является оптимальным вариантом толчка. Толчок — это техническое действие, при котором штанга динамическим движением выталкивается с груди и фиксируется над головой.

Для начала обозначим несколько правил, которые должны выполняться неукоснительно:

1. Качественная обтяжка обязательна.
2. Движение происходит в вертикальной плоскости — строго вверх и вниз. Наличие горизонтальной составляющей недопустимо.
3. Скорость здесь важнее, чем в любом другом упражнении.

Что касается хвата. Наиболее стабильное положение штанги над головой достигается при оптимальном для вас хвате. Часто можно увидеть, как атлеты используют более широкий хват, чтобы сократить амплитуду движения. Однако я могу заверить вас, что это почти никогда не является причиной срывов. В 99% случаев проблема заключается в выборе неподходящего момента для толчка или потере равновесия.



Подъём/фиксация

Перестановка стоп из положения «ножницы» в положение стоя.

Что нужно сделать:

1. Будьте терпеливы

В ходе данной фазы не следует торопиться. Есть сильный соблазн попытаться быстрее переставить ноги, когда штанга уже зафиксирована над головой. Убедитесь, что вы действуете поэтапно и на каждом шаге сохраняете равновесие. Я видел слишком много попыток, которые были сорваны по причине того, что атлет поторопился при выходе из положения «ножницы». Хотите пример настоящего терпения? — посмотрите, как Артем Окулов выполняет подъём на грудь и толчок штанги 215 кг на чемпионате мира 2015 года.

2. Сначала переставляется передняя нога

Это связано с тем, что передняя нога находится в положении, из которого можно оттолкнуться, а задняя — нет. Если попытаться сначала подтянуть заднюю ногу, таз сместится к передней ноге, и атлет потеряет равновесие. Если же сначала возвращать переднюю ногу, вы сможете оттолкнуться и переставить её назад, не смещая таз и не нарушая равновесие.

3. Задняя нога переставляется к передней

Как только атлет переставляет переднюю ногу под центр тяжести, система приобретает необходимую устойчивость, что позволяет быстро подтянуть заднюю ногу к передней. В ходе данной фазы крайне важно сохранять напряжение всего тела, а также активно давить вверх на штангу через плечевой пояс и лопатки.

4. Не выдыхайте раньше времени

Я видел немало срывов из-за того, что атлет кричит или выдыхает в момент перестановки ног. Я понимаю, что успешная попытка, особенно с рекордным весом, вызывает сильные эмоции. Но если вы хотите, чтобы рекорд засчитали, отпразднуйте его только после того, как сбросите штангу на помост. Пока штанга находится в положении над головой, продолжайте задерживать дыхание и сохраняйте обтяжку.

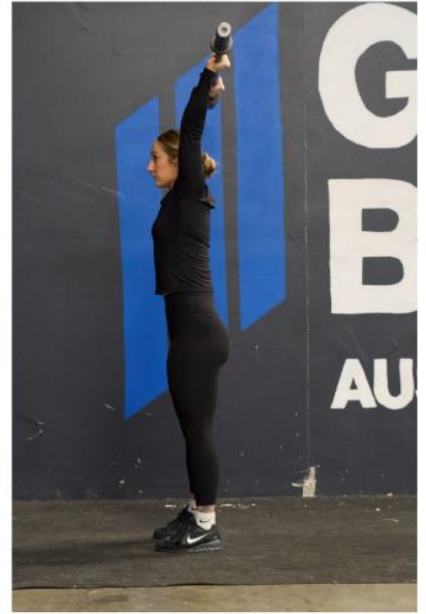
Типичные ошибки:

1. Слишком быстрый подъём

Попытка спасти положение, быстро переставляя ноги при потере равновесия, в большинстве случаев не сработает. Кроме того, такая практика при тренировках формирует плохую привычку — делать толчок недостаточно качественно и пытаться компенсировать это, быстро завершая подъём. Терпение не только гарантирует, что больший процент попыток будет завершён успешно, но и поможет выработать стабильность и общий контроль над штангой в положении фиксации над головой.

2. Штанга падает вперёд

На фазе фиксации это происходит из-за того, что штанга изначально не попала в положение, оптимальное для суставной блокировки главным образом потому, что атлет торопится на фазе подседа-выталкивания или слишком рано начинает работать руками. Либо и то, и другое. Поэтому в ходе фазы выталкивания важно держать руки расслабленными и каждый раз полностью доводить движение до конца.

**1****2****3**