

С.М. Корнієнко, В.І. Шандригось, С.А. Наумов

# ВПРАВИ З ГАНТЕЛЯМИ

Методичні рекомендації

*Видання друге, доповнене і перероблене*

Рекомендовано науково-методичною радою  
Тернопільського національного педагогічного університету  
ім. В. Гнатюка



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН

ББК 75.6я73

К67

**Методичні рекомендації підготували:**

**Корнієнко С.М.** — доцент кафедри гімнастики і спортивних ігор Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, канд. пед. наук, доцент, майстер спорту;

**Шандригось В.І.** — завідувач кафедри гімнастики і спортивних ігор Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, майстер спорту;

**Наумов С.А.** — старший викладач кафедри спорту Тернопільського національного економічного університету, майстер спорту.

Ілюстрації з техніки виконання вправ представлено майстром спорту з греко-римської боротьби, студентом факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка  
*Ізілановим А.В.*

**Рецензенти:**

завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Миколаївського національного університету кораблебудування ім. адмірала Макарова, професор, заслужений тренер України, майстер спорту  
*Яцунський О.С.*

завідувач кафедри спорту Тернопільського національного економічного університету, заслужений тренер України, заслужений працівник освіти України, майстер спорту  
*Циквас Р.С.*

доцент кафедри гімнастики і спортивних ігор Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, канд. біол. наук, доцент, заслужений працівник фізичної культури і спорту України  
*Лящук Р.П.*

Рекомендовано науково-методичною радою  
Тернопільського національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка  
(*протокол № 2 від 22.10.2008 р.*)

**Корнієнко С.М., Шандригось В.І., Наумов С.А.**

К 67 Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. — Вид. 2-е, доп. і перероб. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2010. — 64 с.

**ISBN 978-966-10-0728-3**

У посібнику запропоновано понад 70 вправ з гантелями; орієнтовні комплекси вправ для різного рівня фізичної підготовленості дітей середнього і старшого шкільного віку та дорослих; методики розвитку силових якостей з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей цього контингенту; методики і техніку виконання вправ з розвитку силових якостей.

Методичні рекомендації розраховані на викладачів факультету фізичного виховання, вчителів фізичної культури, тренерів, студентів та бажаючих займатися атлетичною гімнастикою.

ISBN 978-966-10-0728-3

ББК — 75.6я73  
© Навчальна книга — Богдан,  
майнові права, 2010

## ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ РУК І ПЛЕЧОВОГО ПОЯСУ

- Вправа 1 (рис. 1, 2).* Згинання і розгинання пальців з гантеллю. Рука спирається долонею на шабель гімнастичної стінки з упором на великий палець. Розгинаючи пальці, гантель переходить на останні фаланги чотирьох пальців. При згинанні гантель притискається до великого пальця.
- Вправа 2 (рис. 3, 4).* Згинання і розгинання зап'ястка з гантелями різними хватом: а) хватом зверху (долонями донизу), б) хватом знизу (долонями догори).
- Вправа 3 (рис. 5).* Колові рухи, різноманітні повороти гантеллю. З вихідного положення (далі в.п.) сидячи на лаві, передпліччя покласти на коліна.
- Вправа 4 (рис. 6-8).* Почергове або одночасне згинання рук в ліктях вперед, з в.п. кисті: а) хватом зверху (долонями донизу), б) хватом знизу (долонями догори).
- Вправа 5 (рис. 9, 10).* Розгинання рук з гантелями з-за голови.
- Вправа 6 (рис. 11, 12).* Згинання рук за спину, намагаючись підняти гантелі як можна вище.
- Вправа 7 (рис. 13, 14).* Розгинання рук назад. Тулуб нахилити, вперед прогнути.
- Вправа 8 (рис. 15, 16).* «Французький жим», лежачи на лаві.
- Вправа 9 (рис. 17, 18).* Згинання рук з гантелями, сидячи на лаві (одночасно і почергово).
- Вправа 10 (рис. 19, 20).* «Французький жим», сидячи на лаві. Те ж, стоячи.
- Вправа 11 (рис. 21, 22).* Згинання рук сидячи на лаві. Те ж, стоячи.
- Вправа 12 (рис. 23, 24).* Концентроване згинання, сидячи на лаві.
- Вправа 13 (рис. 25, 26).* Розгинання рук із-за голови, сидячи на лаві.
- Вправа 14 (рис. 27, 28).* Розгинання рук, лежачи на лаві.
- Вправа 15 (рис. 29-31).* Розгинання рук вгору: а) кисті долонями досередини; б) кисті долонями вперед.
- Вправа 16 (рис. 32, 33).* Розгинання рук вперед, лежачи на спині на лаві (долоні до середини).
- Вправа 17 (рис. 34, 35).* Лежачи на лаві на спині, жим гантелей (долоні вперед).
- Вправа 18 (фото 36-39).* Лежачи на підлозі або на лаві на спині, піднімання і опускання передпліч, перекладаючи їх впе-

ред. Те ж із розгинанням рук вперед при проходженні передпліччями вертикального положення.

*Вправа 19 (рис. 40, 41).* Згинання рук в сторони, піднімаючи гантелі до пахвових впадин.

*Вправа 20 (рис. 42).* Сидячи на лаві, почергове піднімання гантелей вгору (спочатку однією рукою) вздовж середини тулуба — опускаючи гантель на лаву між ногами.

*Вправа 21 (рис. 43, 44).* Піднімання прямих рук вперед догори і опускання у в.п. Рух вперед, кисті хватом зверху (долонями вперед). Те ж хватом знизу (долонями догори).

*Вправа 22 (рис. 45-47).* З в.п. — руки вниз. Піднімання прямих рук вгору і опускання у в.п. рухом в сторони. Те ж, але в.п. руки в сторони.

*Вправа 23 (рис. 48-50).* Лежачи на підлозі або лаві на спині. Піднімання прямих рук вгору і опускання їх вниз рухом вперед: а) почергово; б) одночасно. Те ж, але рухом в сторони, проносячи гантелі низько над підлогою.

*Вправа 24 (рис. 51).* Лежачи на спині на лаві, колові рухи прямими руками. Особливу увагу звертайте на пронесення гантелей біля самих стегон і з'єднання їх над головою. Руки не згинати.

*Вправа 25 (рис. 52-54).* Стоячи нахилившись вперед, руки вгору. Опускання і піднімання прямих рук. Те ж, але погойдуючи вгору-вниз гантеллю на прямих руках з одночасним зведенням і розведенням рук.

*Вправа 26 (рис. 55).* Лежачи на животі на лаві: а) піднімання і опускання прямих рук, б) колові; воронкоподібні рухи прямими (піднятими) руками.

*Вправа 27 (рис. 56).* Сидячи на лаві, колові рухи прямими руками в боковій площині: а) одночасно; б) почергово. Те ж, але стоячи на підлозі.

*Вправа 28 (рис. 57).* Лежачи на животі на лаві обхопивши її стегнами. Колові рухи гантеллю (тримаючи її двома руками).

*Вправа 29 (рис. 58).* Лежачи на спині, руки в сторони. Зведення рук (прямих) уперед. Те ж, але при зведенні — руки схресно.

*Вправа 30 (рис. 59, 60).* Те ж, але лежачи на спині (на лаві), тільки зведення рук уперед схресно.

*Вправа 31 (рис. 61).* Лежачи на спині на лаві, колові рухи пря-

мими руками з одночасним захватом двох (однієї) гантелей двома руками.

*Вправа 32 (рис. 62, 63).* Стоячи нахилившись вперед, руки в сторони. Опускання рук вниз і відведення їх в сторони. Те ж, але лежачи на животі на лаві.

*Вправа 33 (рис. 64, 65).* Сидячи на лаві, жим гантелей.

*Вправа 34 (рис. 66, 67).* Жим гантелей, сидячи на лаві під кутом 45°.

*Вправа 35 (рис. 68, 69).* Розведення рук з гантелями в сторони, лежачи на лаві.

*Вправа 36 (рис. 70, 71).* Вправа «пул-овер», лежачи на лаві.

*Вправа 37 (рис. 72, 73).* Підйом гантелей через сторони, сидячи на лаві.

*Вправа 38 (рис. 74, 75).* Жим гантелі вгору однією рукою, сидячи.

*Вправа 39 (рис. 76, 77).* Віджимання в упорі на брусах з гантелями, що прив'язані (скакалкою, ременем тощо) до пояса.

*Вправа 40 (рис. 78, 79).* Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на гантелях.

## **ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ СПИНИ**

*Вправа 41 (рис. 80, 81).* Лежачи на животі (гімнастична лавка, кінч, козел). Підйом гантелей через сторони. Те ж, сидячи на лаві у нахилі.

*Вправа 42 (рис. 82, 83).* Розгинання рук у нахилі, спираючись на лаву.

*Вправа 43 (рис. 84, 85).* Стоячи нахилившись вперед, відведення прямих рук назад і опускання їх у в.п. При опусканні вниз стримувати рух гантелей.

*Вправа 44 (рис. 86).* Стоячи нахилившись вперед, зустрічні по-вільні рухи руками — одну руку назад, другу вгору.

*Вправа 45 (рис. 87).* Лежачи на животі на лаві (лава, козел). Відведення прямих рук назад: а) одночасно, б) по черговому.

*Вправа 46 (рис. 88, 89).* Підтягування у висі на перекладині з гантелями, що прив'язані (скакалкою, ременем тощо) до пояса.

*Вправа 47 (рис. 90, 91).* Тяга двох гантелей у нахилі.

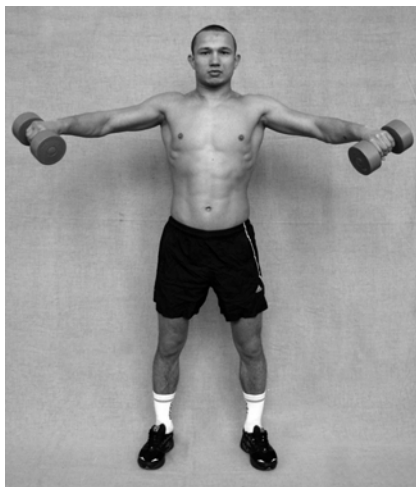
*Вправа 48 (рис. 92-96).* Розгинання тулуба (становая тяга).

*Вправа 49 (рис. 97, 98).* Тяга гантелі у нахилі.

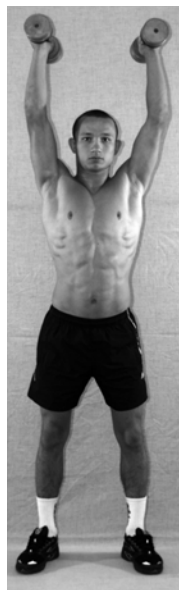
## Вправа 22



*Рис. 45*



*Рис. 46*



*Рис. 47*

## Вправа 23



*Рис. 48*

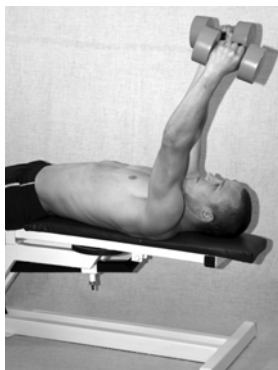


*Рис. 49*



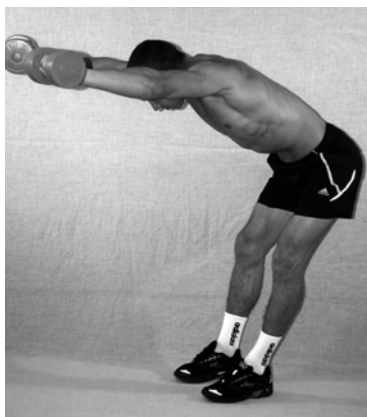
*Рис. 50*

**Вправа 24**

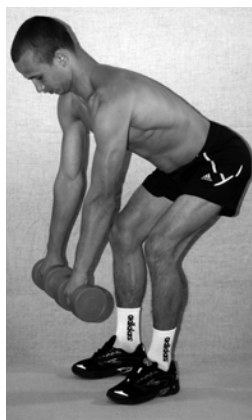


*Рис. 51*

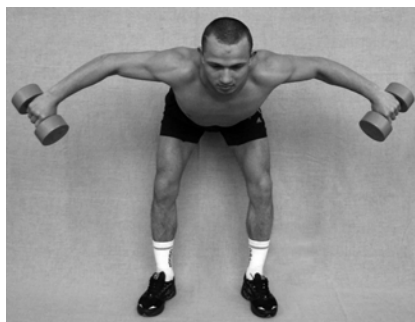
**Вправа 25**



*Рис. 52*



*Рис. 53*



*Рис. 54*

**Жим лежачи** — спеціально-підготовча вправа у важкій атлетиці, пауерліфтингу та бодибілдингу; може виконуватися на горизонтальній лаві, похилій лаві головою догори або зворотно-похилій лаві головою донизу із штангою або гантелями.

**Жим однією рукою** — спеціально-підготовча вправа у важкій атлетиці, гирьовому та іншому видах спорту; з в.п. стоячи, рука з обтяженням до плеча, розгинання її в ліктьовому суглобі догори до повного випрямлення.

**Захват** — спосіб тримання спортсменом приладу;

- захват грифа — спосіб утримання грифа кистями рук під час підйому штанги;

- захват грифа в замок — захват, при якому великий палець накладається знизу на гриф, а вказівний і середній прикривають великий палець зверху;

- захват грифа односторонній — захват, при якому всі пальці накладаються на гриф штанги з одного боку;

- захват грифа простий — захват, при якому чотири пальці кисті знаходяться на верхній стороні грифа штанги, а великий палець — на нижній.

**Почерговий жим** — спеціально-підготовча вправа у важкій атлетиці, гирьовому та іншому видах спорту; почергове розгинання рук з гирями, гантелями в ліктьових суглобах догори.

**Серія** (сет, підхід) — запланована кількість вправ у одному повторенні, яка виконується без відпочинку.

**Супер-серія** (супер-сет) — метод впливу обтяженням на одну групу м'язів двома різними за характером вправами з короткими інтервалами відпочинку (або без нього).

**Тяга** — підйом обтяження догори шляхом розгинання м'язів ніг і тулуба; третя змагальна вправа в пауерліфтингу.

**Французький жим** — вправа, що застосовується в бодибілдингу та пауерліфтингу для розвитку триголового м'яза плеча; полягає в розгинанні рук у ліктьовому суглобі з фіксованим у вертикальному положенні плечовим відділом; може виконуватися



тися стоячи, лежачи на горизонтальній, похилій і зворотно-похилій лавах, з гантелями або штангою, з різними положеннями кистей, що тримають гриф штанги або гантелі.

**Хват зверху** («задній хват») — хват у бодибілдінгу та пауерліфтингу, при якому кисті повернені досередини, великі пальці обернуті один до одного; ширина хвата грифа штанги, перекладини, ручки тренажерного пристрою при цьому може змінюватися.

**Хват знизу** — хват у бодибілдінгу та пауерліфтингу, при якому кисті повернені назовні, а великі пальці спрямовані в діаметрально протилежні сторони; ширина хвату грифа штанги, перекладини, ручки тренажерного пристрою при цьому може змінюватися.

**Хват паралельний** (хват долонями досередини) — хват у бодибілдінгу та пауерліфтингу, при якому долоні повернені одна до одної, а великі пальці спрямовані вперед; ширина хвату залежить від конструктивних особливостей ручки тренажерного пристрою.

**Хват «різнохватом»** — хват у бодибілдінгу і пауерліфтингу, при якому гриф штанги тримається однією рукою зверху, а другою — знизу; застосовується здебільшого при виконанні важких станових тяг для попередження «викручування» приладу з кистей.

## ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розминка.....	5
Вправи для м'язів рук і плечового поясу.....	6
Вправи для м'язів спини.....	8
Вправи для м'язів ніг.....	9
Вправи для м'язів черевного пресу і тулуба.....	10
Методика виконання базових вправ з гантелями.....	10
Орієнтовні комплекси ввідних вправ з гантелями для початківців.....	13
Орієнтовні комплекси вправ з гантелями для початківців.	
Базові вправи.....	16
Список використаних джерел.....	23
Додатки.....	25
Словник.....	61

---

### *Навчальне видання*

Корнієнко Сергій Миколайович  
Шандригось Віктор Іванович  
Наумов Сергій Анатолійович

## **ВПРАВИ З ГАНТЕЛЯМИ**

Методичні рекомендації

Видання друге, доповнене і перероблене

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Надія Бульчак*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Комп'ютерна верстка *Юлії Цигилик, Тетяни Золоседової*

Підписано до друку 13.11.2009. Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 3,72. Умовн. фарбо-відб. 3,72.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»

Свідочтво про внесення до Державного реєстру видавців  
ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м.Тернопіль, 46008

тел./факс (0352) 52-06-07; 52-05-48; 52-19-66

*publishing@budny.te.ua*

*www.bohdan-books.com*

ISBN 978-966-10-0728-3



9 | 789661 | 007283