

В. С. Панкратов

г. Алатырь, Чувашская Республика

СЕД

Нередко специалисты нашего вида спорта путают способ и глубину седа, отождествляя способ «разножка» с низким седом:

Сколько горя, сколько бед
Нам приносит низкий сед!

Сначала уточним значение термина СЕД – это опускание тяжелоатлетом своего тела путём сгибания ног в коленных суставах. СЕДЫ делятся на ПОДСЕДЫ, ПРИСЕДАНИЯ и УХОДЫ.

Здесь требуется разграничить **значения** терминов ПОДСЕД и ПРИСЕДАНИЕ.

ПОДСЕД. Приставка «под» в русском языке обозначает действие (движение) под чем-либо или подо что-либо. Поэтому термин ПОДСЕД нужно употреблять там, где атлет опускает тело **под штангу**, которая в это время движется вверх, то есть в противоположном направлении: *подсед в рывке, подсед при подъёме штанги на грудь, подсед в толчке штанги от груди после её выталкивания.*

ПРИСЕДАНИЕ – упражнение, где атлет опускает тело **вместе со штангой**, то есть направления их движений совпадают: *приседание со штангой на плечах, на груди, на прямых руках; предварительное приседание (полуприсед) в толчке перед выталкиванием.* Приставка «при» обозначает доведения действия (движения) до конечной цели.

УХОД – сед, в котором атлет резко опускает тело под штангу, практически остающуюся на месте: *уход в низкий сед из исходного положения, стоя со штангой на плечах, хват широкий, до выпрямления рук.* Этот сед близок по выполнению к подседу, применяется во вспомогательных упражнениях.

Подседы и приседания выполняются тремя **способами**:

- «**НОЖНИЦЫ**», в нём ноги атлета расставляются в переднезаднем направлении с упором на обе ноги (туловище остаётся на месте). Способ напоминает раскрытие ножниц, отсюда и название. Применяется сейчас только в толчке штанги от груди,

- «**РАЗНОЖКА**», в нём тяжелоатлет расставляет ноги несколько вперёд и в стороны (или ноги остаются на месте). Разножкой называют мебель с ножками, расположенными под углом друг к другу. Применяется, в основном, в рывке и подъёме штанги на грудь, иногда при толчке штанги от груди,

- «**ВЫПАД**» похож на способ «ножницы», но упор туловища (оно смещается вперёд) приходится на одну (переднюю) ногу, похож на выпад фехтовальщика. Применяется только во вспомогательных упражнениях.







Теперь рассмотрим **глубину** СЕДА тяжелоатлета:

– минимальная – без подседа, в прямую стойку (ноги почти прямые),
– средняя – полуподсед, полуприседание, полуприсед (угол в коленных суставах равен 90° и выше),

– большая – низкий сед (угол в коленных суставах менее 90°),

– максимальная – глубокий сед (угол в коленных суставах близок к 0°).

Таким образом, в низкий сед можно поднимать штангу не только способом «разножка», но и способом «ножницы», «выпад». Это хорошо иллюстрирует следующая таблица:

		Способы седа	
		«Ножницы» - подседы, приседания	«Разножка» - Подседы, приседы, приседания
Глубина седа	Минимальная – без подседа в прямую стойку (ноги почти прямые)		
	Средняя – полуподсед, полуприсед, полуприседание (угол в коленях 90° и выше)		
	Большая – низкий сед (угол в колене менее 90°)		
	Максимальная – глубокий сед (угол в колене близок к 0°)	