

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования

«Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр
дополнительного образования детей Хабаровского края)»

Центр художественно-эстетического развития



Хабаровск
2018

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования

«Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр
дополнительного образования детей Хабаровского края)»

Центр художественно-эстетического развития

**Обучение учащихся выполнению упражнения
«жим лёжа» в пауэрлифтинге
Методические рекомендации**

Хабаровск
2018

Печатается по решению
Научно-методического совета
КГБОУ ДО ХКЦРТДиЮ
протокол № 1 от 26.03.2018 г.

Обучение учащихся выполнению упражнения «жим лёжа» в пауэрлифтинге. Методические рекомендации / Сост. Ким Сен Ман. – Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2018. – 20 с.

Ответственный за выпуск: О.В. Елякина

Ответственный редактор: В.В. Лежнина

Компьютерная верстка: К.И. Спека

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Техника выполнения.....	8
Ошибки при выполнении жима лёжа.....	11
Использование экипировки в жиме лёжа.....	18
Заключение.....	20
Список литературы.....	20

ВВЕДЕНИЕ

Физкультурно-спортивное объединение «Пауэрлифтинг» привлекает всё большее число юношей и девушек своими возможностями иметь красивую фигуру, спортивную осанку, достичь высоких спортивных результатов. В объединении занимаются около 40 юношей и девушек в возрасте от 15 до 18 лет.

Для учащихся продвинутого уровня тренером-преподавателем разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета Спорт». Данная образовательная программа предлагает занятия пауэрлифтингом в качестве вида спорта.

Этапы совершенствования ставят на первое место задачи достижения определенных спортивных результатов. В реализации программы тренер-преподаватель использует не только УМК, но и применяет авторские приемы его обработки. Деятельность тренера-преподавателя направлена на эффективную организацию учебного процесса, который способствует физическому, психологическому и социально-культурному становлению учащихся, путем создания условий для формирования осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышением уровня физической подготовленности, в ведении здорового образа жизни, участии учащихся в социально-культурной деятельности. Отличительная особенность программы состоит в том, что она разработана для обучающихся с уже имеющейся подготовкой (спортивные разряды – 1 разряд, КМС, спортивные достижения). Учащиеся должны уметь выполнять упражнения в троеборье, владеть знаниями о таком виде спорта как пауэрлифтинг, стремиться к достижению высоких результатов физического развития. Продвинутый уровень предполагает групповое и индивидуальное планирование учебного процесса.

Для достижения высоких результатов в пауэрлифтинге необходима эффективная техника – наиболее рациональный и эффективный способ выполнения соревновательных упражнений. На всём протяжении спортивного пути от новичка до заслуженного мастера спорта каждый спортсмен должен постоянно работать над совершенствованием своего технического мастерства. Техническая подготовка немыслима без анализа выполнения спортивных упражнений. Наиболее объективен и содержателен биомехани-

ческий анализ. Вопрос о его эффективности особенно остро встал на современном этапе развития спорта: все усложняющая техника упражнений, высокие требования к техническому мастерству, высокий уровень спортивной борьбы вынуждают мобилизовать доступные резервы обучающей информации. В современном спорте подход к оценке техники выполнения спортивных упражнений, как и многих показателей организма спортсмена, основывается на опыте и наблюдении, а также регулярных или нерегулярных практиках выполнения.

В настоящее время благодаря развитию прогресса стало возможным применять информационно-коммуникационные технологии в образовательном процессе, используя видео-, слайд-презентации, дистанционные мастер-классы по более подробному изучению техники выполнения упражнений, тем самым становится целесообразным использование этих достижений при анализе техники выполнения упражнений.

При рассмотрении одного из соревновательных упражнений в пауэрлифтинге – жим лёжа на горизонтальной скамье – был выявлен недостаток информации о биомеханических параметрах выполнения упражнения «жим лёжа». При анализе научно-методической литературы были обнаружены работы, детально описывающие рациональную технику выполнения жима лёжа на горизонтальной скамье спортсменами, возможные изменения этой техники в зависимости от различных факторов (таких как антропометрические параметры спортсмена, уровень физической подготовленности и спортивного мастерства и др.). Это может дать весьма ценную информацию тренерам и спортсменам по раскрытию основ мастерства и рациональному управлению тренировочным процессом.

Цель данных методических рекомендаций – обучение навыкам безошибочного выполнения соревновательного упражнения «жимлёжа» спортсменами с привлечением современных технических средств. Детальное знание характеристик движения в значительной степени поможет в совершенствовании техники спортсменов различной спортивной квалификации.

Обучение процессу управления формированием двигательных навыков у спортсмена, в первую очередь, нужно начать с педаго-

гического подхода. В своей деятельности тренер-преподаватель в обязательном порядке должен руководствоваться следующими методами обучения.

Словесный метод. Каждое упражнение должно быть устно объяснено во избежание ошибок в технике выполнения.

Наглядный метод. Использование наглядных пособий, демонстрация правильного выполнения самим тренером или учащимися продвинутого уровня.

Метод расчленения упражнения. Разделение упражнения на составные части или фазы. Спортсмен овладевает каждой из них в отдельности и только после этого приступает к выполнению упражнения в целом. Данный метод может применяться и в период тренировок для исправления ошибок или улучшения деталей выполнения упражнения.

Метод целостного упражнения. Данный метод используется при обучении простым упражнениям и упражнениям, идентичным ранее изученным, а также при обучении спортсменов с хорошей координацией движений.

Комбинированный метод. Этот метод соединяет в себе методы расчленения и целостного упражнения, тем самым является наиболее эффективным.

Метод упражнения. Включает в себя повторение упражнений со штангой, на тренажерах, с гирями и выполнение упражнений из других видов спорта.

Метод программированного обучения. Обучение занимающихся по оптимальной программе тренировок, т.е. с разработкой тренером-преподавателем месячных, недельных и поурочных планов тренировок и применением их в образовательном процессе.

Метод использования технических средств. Применяются три вида информации: звуковая, тактильная, зрительная. Высоко ценятся видеоматериалы съемки выполнения упражнения спортсменом, благодаря которым учащийся сам может проанализировать свою работу.

Игровой метод. Игровые моменты во время тренировок служат для повышения эмоциональности занятия, для отдыха и физического развития.

Метод проверки умений, знаний и навыков. Применяется в процессе прикидок, соревнований, зачетов, повседневных наблюдений за усвоением полученных знаний.

Жим лёжа – это одно из основных упражнений в пауэрлифтинге. Используется как упражнение для развития грудных мышц, трицепсов и переднего плечевого пучка (передней дельты). Является одним из трех дисциплин в пауэрлифтинге (наряду с приседом и становой тягой).

Выполнение жима лёжа заключается в том, что спортсмен ложится на специальную скамейку, снимает руками со стоек штангу, опускает ее до касания груди и поднимает до полного распрямления рук в локтях, а затем возвращает штангу на стойки.

Жим лёжа более опасен, чем приседание и становая тяга, так как штангу нельзя просто так бросить, если что-то пошло не так. Именно поэтому необходимо выполнять жим лёжа с большим весом либо в силовой раме, либо пользоваться помощью одного или нескольких страхующих, в зависимости от веса штанги.

При выполнении жима лёжа задействуются большие грудные мышцы, дельтовидные мышцы, трицепсы, а также широчайшие мышцы.

В настоящее время жим лёжа достаточно популярное упражнение, и часто бывает трудно попасть на скамью для жима лёжа, но при всём этом людей, обладающих хорошим жимом очень мало.

Именно в жиме лёжа правильная техника и правильно составленная программа могут привести спортсмена к высоким результатам.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

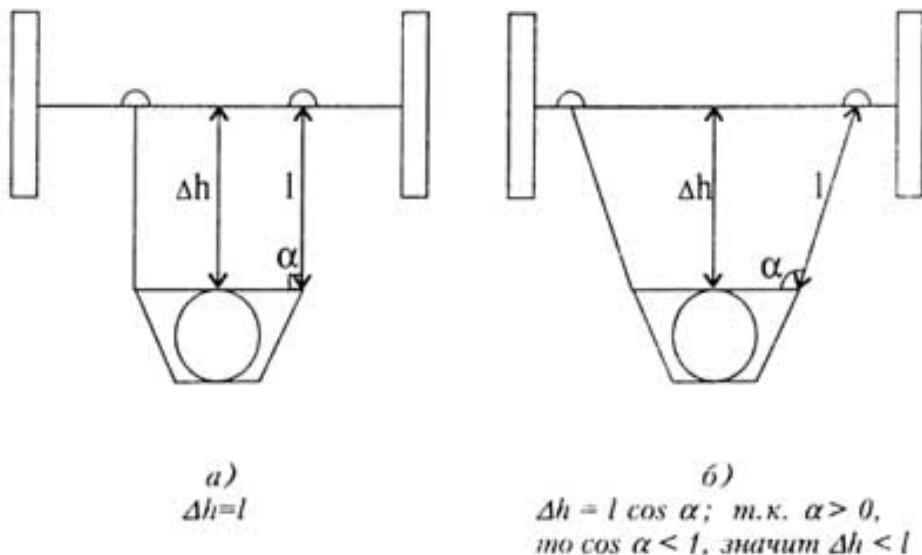
В выполнении этого простого с виду упражнения множество технических тонкостей. В первую очередь, это не упражнение для соревнований в атлетике — оно используется исключительно для того, чтобы улучшить силу и выносливость спортсмена.

Выполняя упражнение «жим лёжа»:

- необходимо до минимума уменьшить амплитуду движения, т.к. поднимаемый вес (максимальный) обратно пропорционален амплитуде;
- чтобы поднять максимальный вес в упражнении, необходимо подключить наибольшее число мышц;
- упражнение необходимо выполнять равномерно, без ускорений, а значит, в медленном темпе.

Сначала рассмотрим, как можно уменьшить амплитуду движения. Самый простой способ — увеличить ширину хвата.

Рис. 1

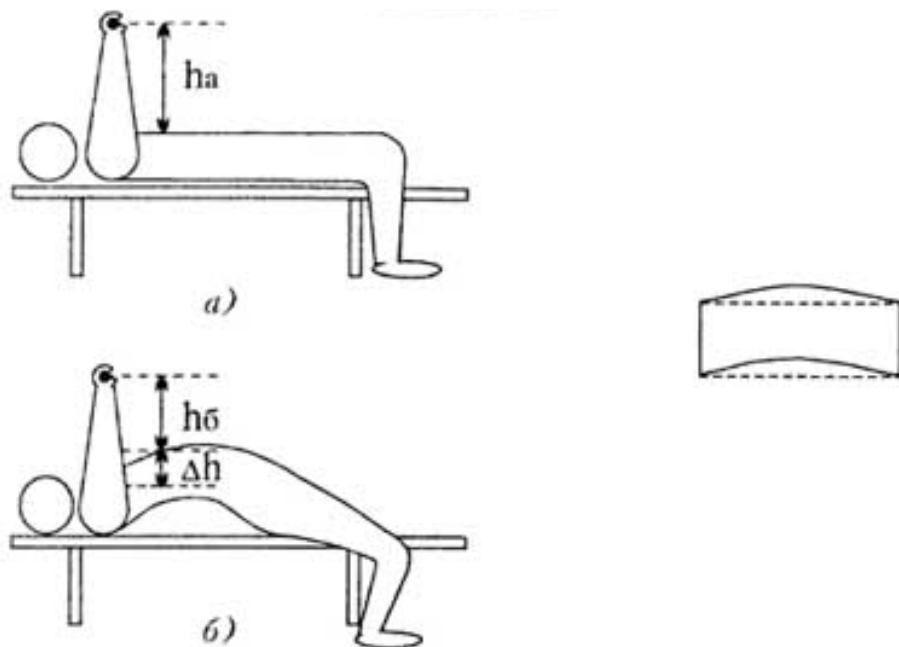


Как видно из рисунка 1, максимальная амплитуда движения равна длине руки (если хват на ширине плеч). Чем шире хват штанги, тем меньше h , а значит, тем больший вес мы можем поднять.

1. Хват штанги должен быть широким. Однако, во избежание абсурдных ситуаций, Международной федерацией пауэрлифтинга принято следующее правило: расстояние между кистями (их внутренней частью) не должно превышать 81 см. Таким образом, 81 см — максимально широкий хват, это поможет существенно увеличить результат в жиме лёжа.

2. Второй метод уменьшить амплитуду движения выполнение прогиба (мост).

Рис. 2

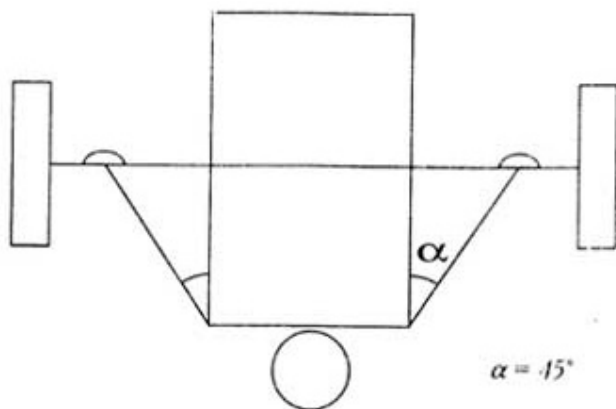


Грудь должна быть приподнята над скамьей (рис. 2б) за счет прогиба позвоночника (моста). Таким образом, амплитуда движения уменьшится на величину $h_a - h_b = h$. И эта величина может быть достаточно значительной и со временем, при увеличении гибкости позвоночника, значительно уменьшается амплитуда движения и возрастает поднимаемый вес.

При выполнении прогиба к скамье должны быть прижаты лишь голова, плечи и ягодицы так, как изображено на рис. 2. Единственная ошибка, которая подстерегает спортсменов, состоит в следую-

щем: при жиме штанги вверх появляется настойчивое желание подтолкнуть штангу грудью, оторвав при этом ягодицы от скамьи.

Рис. 3



Также важно для спортсмена держать локти под углом 45° (рис. 3) и хотя широчайшие мышцы спины задействованы лишь косвенно, однако за счет их силы и мощи существенно снижается нагрузка на другие, непосредственно работающие мышцы. Это, в свою очередь, позволяет поднять больший вес. Кроме того, в этом положении напряжены мышцы ног и спины. В целом, спортсмен как бы стоит на ногах и плечах, лишь касаясь ягодицами скамьи. Это обеспечивает значительную устойчивость.

3. Третьим преимуществом, которое дает прогиб в жиме лёжа, является следующее обстоятельство: грудные мышцы делятся на три части: верхний, средний и нижний пучок. Нетрудно проверить и доказать, что верхний пучок является самым слабым, средний чуть сильнее и нижний самый сильный (достаточно сделать жим штанги на скамье с наклоном 45° вверх, на горизонтальной скамье под наклоном на 45° вниз: последнее упражнение спортсмен сделает с наибольшим весом). А когда спортсмен жмет лёжа, стоя в прогибе, то максимально включается именно нижний, наиболее мощный, пучок груди.

ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЖИМА ЛЁЖА

1. Акцент на позитивной фазе движения

Ошибка:

Нередко можно столкнуться с тем, что спортсмены медленно поднимают штангу, а потом быстро бросают ее вниз. Некоторые настолько увлекаются подобным приемом, что превращают грудь в подобие батута, от которого штанга отскакивает вертикально вверх.

При такой технике гриф проходит негативную фазу почти молниеносно, а ведь именно во время нее мышечные волокна совершают колоссальную работу, сопротивляясь силе тяжести. Усиливается растяжение, мышцы испытывают перегрузки. Итог – микроразрывы, активирующие механизм роста мышечной ткани. Без акцента на негативной фазе добиться подобного эффекта в полном объеме не получится, так что результативность упражнения заметно снизится.



Решение:

Как правильно делать жим лёжа со штангой с учетом акцента на негативной фазе? Во время движения грифа вниз нужно продолжать сопротивляться весу штанги до самой нижней точки и чувствовать мышечное напряжение, пока гриф не окажется на минимальном расстоянии от груди. Здесь нужно сделать неболь-

шую паузу и приступить к позитивной фазе упражнения.

Главное правило жимов – в негативной фазе штанга должна опускаться чуть медленнее, чем подниматься в позитивной. Нарушение скоростного режима мгновенно отразится на эффективности упражнения.

2. Прямая траектория движения

Ошибка

Одна из самых частых ошибок — прямая траектория движения грифа во время упражнения. Такая техника не дает возможности развить максимальную силу и может травмировать плечевой сустав.

Если гриф движется в одной плоскости над верхней частью грудины, в нижней точке угол в локтях будет составлять ровно 90 градусов. Верхняя часть плеча прижмет ротаторную манжету к акромиально-ключичному сочленению, что может откликнуться болью в плечевом суставе, вызвать его воспаление и в некоторых случаях закончиться травмой.

Чтобы нивелировать нагрузку на плечевой сустав, штангу нужно опускать к нижней части грудных мышц. Однако, прямая траектория здесь тоже будет ошибкой: в верхней точке над грудными штангу непросто удержать. В результате работать с большим весом станет проблематично.

Решение

В идеале гриф штанги должен двигаться строго по диагонали. В нижней точке он будет находиться на уровне нижних грудных, а в верхней — над дельтовидными. Подобная техника обеспечит хороший контроль над весом и минимальный шанс повредить плечевой сустав.



3. Неправильное положение лопаток

Ошибка

Во время жимов все внимание направлено на правильное положение локтей и запястий, а о мышцах спины многие попросту забывают. Положение спины играет ключевую роль в распределении нагрузки на пекторальные.

Особенно важны лопатки: если во время жимов не сводить их вместе, спортсмен перекинет нагрузку с грудных мышц на плечи.

Происходит все следующим образом. Если лопатки не сводятся вместе, это моментально отражается на пекторальных, которые перестают выгибаться вперед. Недостаточно выгнутая грудь во время жимов ведет к серии последствий: траектория движения увеличивается, а гриф вместе с предплечьями проходит большее расстояние за повтор. В самой нижней точке весовая часть нагрузки ложится на плечи существует риск «сорвать» их при работе с большим весом.

Решение

Еще до начала жимов необходимо убедиться, что лопатки сведены вместе, представить, что между ними зажат карандаш. Старайтесь зафиксировать лопатки в таком положении в течение всего сета жимов штанги. В верхней точке позиция лопаток не должна измениться даже несмотря на то, что оставлять их сведенными достаточно сложно.

В течение всего упражнения грудные должны быть выпуклыми. Не волнуйтесь, что это сократит траекторию движения, зато плечи будут надежно защищены от перегрузок.

4. Отсутствие прогиба в пояснице

Ошибка

Плоская спина во время жимов — не критичная ошибка, однако она все же способна снизить эффективность упражнения. Прогиб в пояснице позволяет лучше развернуть грудные наружу, что вызывает их растяжение в нижней точке. Более того, в такой позиции легче контролировать вес, поэтому опытные спортсмены нередко сознательно увеличивают прогиб в пояснице.

Решение

Во время жимов соприкасаться со скамьей должны лишь ягодицы, лопатки и затылок. Между поясницей и скамьей должно быть расстояние минимум в 1–2 сантиметра.

При выполнении жимов с большим весом прогиб в пояснице может быть сопряжен с риском травмы спины. Чтобы этого не случилось, советуем увеличивать нагрузку постепенно и не брать слишком большой рабочий вес. Для подстраховки можно взять тяжелоатлетический пояс, который снизит вероятность получить травму и стабилизирует корпус в ходе выполнения упражнений.

5. Неправильный хват

Ошибка

Одна из самых серьезных ошибок, которая может «стоять» здоровья спортсмену, заключается в том, что гриф берется «обезьяньим хватом», когда все пальцы оказываются с одной стороны. Казалось бы, подобное положение пальцев кажется оправданным: гриф оказывается максимально близко к нижней части ладони над лучевой костью. Когда пальцы находятся с одной стороны, есть риск падения грифа. Происходит это настолько молниеносно, что не спасет даже добрая дюжина подстраховщиков. Штанга может упасть на грудь или горло, вызвать внутреннее кровотечение или попросту задушить спортсмена.

Решение



Штангу необходимо брать так, чтобы большой палец и остальные четыре пальца оказались по разные стороны грифа, сжимая гриф крепко, чтобы он не гулял в ладони. Таким образом, получается полный контроль над весом, отсутствует риск падения штанги.

Старайтесь держать штангу так, чтобы гриф оказался ближе к нижней части ладони. Данный приём поможет избежать прогиба в запястьях при слишком большом рабочем весе.

6. Отсутствие подстраховки

Ошибка

Одна из самых критичных ошибок во время жимов — отсутствие страхующего, который способен прийти на помощь во время отказного повтора. Без подстраховки штанга может запросто приземлиться на грудь, шею или голову. Закончиться все может в реанимации, как и в случае с «обезьяньим хватом».

Решение

Для подстраховки можно использовать специальные стойки, которые не дадут штанге упасть во время отказного повтора. В идеале стойки должны быть достаточно широкими,



чтобы гриф не мог промахнуться мимо них — такое тоже бывает.

Если подобных стоек в зале нет — вместо них можно поставить две горизонтальные скамьи. Если они расположены слишком низко или высоко, тогда нужен страхующий.

7. Неправильное положение «таза»

Ошибка

Зачастую многие отрывают ягодичы от скамьи во время жимов. По сути такая техника — читинг, снижающий эффективность упражнения. Из-за приподнятого положения тела траектория движения штанги заметно уменьшается. В результате пекторальные мышцы работают в половину силы.

Решение

Ягодицы должны плотно прилегать к скамье еще перед началом упражнения. Такое положение должно неизменно сохраняться в течение повтора даже в самой верхней точке. При этом не забывайте о прогибе в пояснице и выгнутой груди.

8. Неправильно установленный вес

Ошибка

Иногда спортсмены устанавливают одинаковый вес с двух сторон грифа, однако при этом компоновка блинов с каждой из них отличается. Например, справа установлены блины в 5, 10 и 15 кг, а слева — 2 блина по 15 кг каждый. Казалось бы, вес справа и слева сбалансирован, но все не так просто. Из-за разного набора блинов центр тяжести у штанги смещается. Нагрузка будет распределяться неравномерно, выполнять жимы будет значительно сложнее.

Решение

Старайтесь вешать блины на гриф симметрично, чтобы центр тяжести штанги был строго по центру. Блины должны быть одинаковыми по весу и размеру и надежно закреплены замками.

9. Неправильное положение запястий

Ошибка

Во время жимов сила тяжести неизбежно тянет гриф вместе с

весом вниз. Если запястья будут прогнуты назад, вся эта сила будет растягивать мышцы запястья. Подобная ошибка значительно увеличит риск потерять контроль над весом или получить травму запястья.

Решение

Запястья нужно выровнять так, чтобы они были продолжением предплечий: лучевая кость должна оказаться строго под грифом. Если это сделать не получается, необходимо уменьшить рабочий вес.

10. Ноги «танцуют»

Ошибка

У многих во время выполнения жима дергаются ноги, что в итоге приводит к нестабильному положению корпуса: появляется риск упасть со скамьи вместе с весом.

Другой ошибкой может быть неправильная постановка ступней: они находятся слишком узко к скамье, впереди или сзади коленей. Во всех этих случаях упор ногами не обеспечивает стабильность корпуса, что делает выполнение жимов более сложным и рискованным.



Решение

Как правильно делать жим лёжа со штангой с точки зрения положения ног? Еще до начала упражнения проверьте ступни. В идеале они должны находиться ровно под коленями – только в таком расположении корпус будет в надежном положении в

течение всего сета упражнений. Также ступни не должны смотреть перпендикулярно скамье. Носки должны смотреть туда же, куда и колени.

Некоторые атлеты используют технику, помещая ступни на скамью «жим с вися»: такой вариант выполнения допустим только для продвинутых спортсменов и связан с большим риском.

11. Наклон штанги

Ошибка

Частая ошибка новичков во время жима лёжа – наклон одной из сторон штанги, в результате которого гриф перестает быть параллельным полу. Во много такая ошибка связана с тем, что одна рука у спортсмена как правило более развита, чем вторая. Также жимы лёжа связаны с работой большого числа мышц, а скоординировать их работу не так-то просто. Рассинхронизация движений ведет к неравномерному опусканию штанги. Она начинает заваливаться на одну из сторон, по-разному нагружая пекторальные.

Решение

Старайтесь не смотреть на правую или левую руку, направьте взгляд строго по центру. Возьмите гриф так, чтобы руки оказались на одинаковом расстоянии от центра: в этом помогут насечки. Если проблему не удалось решить, попробуйте потренироваться с меньшим весом и поработать над техникой.

12. Неправильное дыхание

Ошибка

Правильная техника дыхания во время жимов помогает лучше контролировать вес. После вдоха воздух создает давление внутри грудной клетки, что лучше стабилизирует корпус. Вы сможете взять вес больше и нагрузить пекторальные еще сильнее. Также глубокий вдох поможет сильнее растянуть грудные во время усилия, что хорошо сработает для расширения фасций и повреждения мышечных волокон, которое вызовет их рост.

Решение

Во время движения штанги вниз сделайте глубокий вдох, во время подъема – четкий и сильный выдох, который должен продолжаться в течение всего движения штанги вверх. Вдох и выдох нужно делать ртом, чтобы в легкие загружался большой объем воздуха.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКИПИРОВКИ В ЖИМЕ ЛЁЖА

Экипировка для жима лёжа должна обеспечивать минимум травматизма и соответствовать установленным правилам.

Наиболее травмоопасными местами при жиме лёжа являются плечи, грудь и кисти. Для страховки спортсменов используются следующие виды экипировки:



1. Рубашка (майка) для жима лёжа (blastshirt)

Назначение рубашки состоит в том, чтобы свести к минимуму травмы плеч и груди. С виду она напоминает обычную футболку, сделанную из очень прочной, но эластичной ткани (такой же, как и трико для приседаний). При ближайшем рассмотрении становится заметно, что здесь значительно уменьшена ширина в области груди. И когда атлет надевает рубашку, она очень плотно облегает тело, как бы «сворачивая» плечи вперед. Во время жима, когда нужно опустить штангу на грудь, материал рубашки в области груди спортсмена принимает на себя значительную нагрузку. Он растягивается при опускании и, сжимаясь, помогает спортсмену «сорвать» штангу с груди. Таким образом, при наличии рубашки уменьшается нагрузка на мышцы, связки груди и плеч. Этот факт позволяет поднять больший вес в жиме лёжа.

Для рубашки, как для трико и бинтов, справедлив «суммарный накопительный эффект»: использование рубашки на тренировках позволяет поднимать больший вес, что означает повышение интенсивности тренировочного процесса. Конечным следствием этих обстоятельств является повышение результата на соревнованиях. Однако постоянное использование рубашки приводит к постепенному ослаблению связок груди и плеч и, когда вы снимите рубашку, возрастет возможность травматизма. Поэтому рекомендуется тренироваться без рубашки и использовать ее лишь в течение последних 3–4 недель перед соревнованиями на больших весах, не более чем в 2–3 повторениях. Этот факт обусловлен тем, что плотно облекая (можно даже сказать «стягивая») грудь и плечи, рубашка несколько ухудшает циркуляцию крови в этих мышцах и многократные повторения невозможно осуществить практически. Что касается вспомогательных упражнений в жиме лёжа, то их выполнение должно производиться без данного вида экипировки.

Рекомендации по использованию рубашки для жима лёжа: для рубашки очень важен ее размер, т.е. это экипировка чисто индивидуальная, параметры которой зависят от весовой категории спортсмена. Подбирать ее нужно очень тщательно. Если рубашка будет слишком большой, то ее использование практически не даст никакого эффекта. Если она будет слишком маленькой, то Вы просто не сможете ее надеть.

Рубашка является одним из наиболее спорных видов экипировки в официальном пауэрлифтинге. В международной федерации IPF постоянно ведутся дискуссии по ее применению. Основная причина существующих разногласий состоит в том, что были случаи, когда рубашка рвалась на груди спортсменов во время опускания штанги прямо на соревнованиях. В таких ситуациях спортсмен может от неожиданности не удержать штангу и, естественно, получить серьезную травму груди. Однако до настоящего времени руководство IPF ни к какому конкретному выводу не пришло. Если использовать рубашку на тренировке или на соревнованиях, обязательно необходима подстраховка с помощью ассистентов, наблюдающих внимательно за выполнением упражнения!



2. Напульсники или кистевые бинты

Напульсники представляют собой жесткие эластичные бинты. Их наматывают на запястья. Напульсники уменьшают вероятность травмы кистей рук и просто снимают болевые ощущения в запястьях.



3. Обувь для жима лёжа (штангетки)

Обувь для жима лёжа не имеет особенного значения. Единственное, что от нее требуется: она должна быть удобной и спортсмен должен привыкнуть к работе в этой обуви.



4. Атлетический пояс

Атлетический пояс нужен для уменьшения внутрибрюшного давления, которое сильно повышается при работе с большими весами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Жим лёжа – многосуставное упражнение, включающее в работу большую часть мышц организма. С плечевого пояса активно (динамическое сокращение) включаются большие и малые грудные мышцы и передний пучок дельтовидной мышцы, так же включаются мышцы рук – трицепс, длинная головка бицепса (принимает участие в сгибании руки за счет крепления на лопатке). Большинство оставшихся мышц работают в статике (статическое сокращение) для поддержания правильного положения тела и сохранения верной техники жима.

Этот материал является необходимым набором знаний по правильному выполнению упражнения «жим лёжа» в тренировочном процессе и на соревнованиях. Он позволит спортсмену тренировать «жим лёжа», избегая основных серьезных ошибок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Завьялов И. Жим лёжа. // Ж. «Мир силы», № 1, 2000.
2. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лёжа. // Ж. «Спортивная жизнь России», № 12, 1995.
3. Опухтин Р.М. Все о пауэрлифтинге. Р/Д: Феникс, 2000. –456 с.
4. Примаков Р.Ю. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. М.: ФиС, 1999. –332 с.
5. Симмонс Луи. Использование цепей при жиме лёжа.
6. Слоан С.С. Жим лёжа. // Ж. «Ironman», № 10, 2000.
7. Старов М.Д. Техника жима лёжа в пауэрлифтинге.
8. Чернышев П. Жим, ничего кроме жима. // Ж. «Мир силы», июнь, 1999. Швуб Йозеф Техника жима лёжа. // Ж. «Тренер», ноябрь, 1980.
9. Яценко И.И. Тяжелая атлетика: дальнейшие перспективы. М.: ФиС, 1999. –278 с.

Методические рекомендации
Обучение учащихся выполнению упражнения «жим лёжа»
в пауэрлифтинге

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей (Региональный модельный
центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
Твиттер: twitter.com/yung_khb
Инстаграм: [@yung_khb](https://www.instagram.com/yung_khb)
e-mail: yung_khb@mail.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 06.07.2018
Тираж: 10 экз.

Методические рекомендации размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ