

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Подростковый центр «Патриот»**

**Методическая разработка занятия**

**Тема:**

**«Методика коррекции техники жима штанги лежа с целью преодоления  
«мертвых зон»»  
(для детей 2-3 года обучения)**

**Педагог дополнительного образования:  
Максимов Никита Андреевич**

**г. Елизово  
2020 г.**

## **Содержание**

- 1. Пояснительная записка (стр.3).**
- 2. Методические рекомендации на подготовительный период (стр.4).**
- 3. Содержание занятия (стр.5,6).**
- 4. Литература (стр.6).**

## 1. Пояснительная записка

Жим лежа - это базовое, многосуставное упражнение со свободным весом, которое наилучшим образом подходит для развития силы и увеличения массы мышечных групп верха тела. Основная нагрузка приходится на большую грудную мышцу, дополнительную получают трицепсы и дельтоиды. При выполнении упражнения «жим лежа» зачастую возникает такое понятие как «мертвая зона». «Мёртвая зона» или (плато) — это точка амплитуды, в которой происходит замедление или полная остановка движения снаряда при выполнении жима лёжа со штангой.

В первую очередь необходимо определить причину возникновения «мертвой зоны». От этого будут зависеть ваши дальнейшие действия. В 70 процентах случаев это связано с техническими ошибками при выполнении упражнений.

Существует три причины появления мертвых точек в жиме лежа:

1. технические ошибки при выполнении упражнения (неправильный хват, расслабленные ноги);
2. отрицательный психологический настрой;
3. физическое состояние (слабые мышцы разгибатели).

Методика коррекции техники жима штанги лежа с целью преодоления «мертвых зон» включает в себя комплекс упражнений, позволяющих скорректировать технику обучающего при выполнении упражнения «жим лежа».

- «Скоростной» жим штанги лежа.

Цель упражнения – активировать значительное количество быстрых мышечных волокон, позволяющих развивать большую силу, а также обучать синхронной работе большой грудной мышцы, передней части дельтовидной мышцы и трехглавой мышцы плеча, активность которых необходима для мощного «срыва» штанги с груди в начале фазы подъема.

- Жим штанги лежа с паузой на груди в течение 2-3 с при каждом повторении.

Цель упражнения – значительно уменьшить вклад в результирующую силу энергии упругой деформации, возникающей при опускании штанги к груди и создать, тем самым, затрудненные условия выполнения упражнения. Это позволит в дальнейшем увеличить начальную скорость отрыва штанги от груди.

- «Срыв» штанги с груди вертикально вверх (жим штанги лежа с ограниченной траекторией).

Цель упражнения – обучение максимальной активации большой грудной мышцы и передней части дельтовидной мышцы в начале подъема штанги от груди.

- Дожим штанги с бруска по диагонали в сторону головы.

Цель упражнения – обучение атлета правильной траектории движения штанги во второй половине фазы подъема для преодоления первой «мертвой зоны». Движение штанги по диагонали (под углом к вертикали) необходимо для уменьшения плеча и момента внешней нагрузки

относительно плечевого сустава и, соответственно, уменьшения нагрузки на переднюю часть дельтовидной мышцы в первой «мертвой зоне».

- «Срыв» штанги с груди вертикально вверх с частичным разгибанием коленного сустава и толчком штанги грудью.

Цель упражнения – обучение согласованной активности мышц ног и рук атлета для создания механического импульса, передающегося от ног штанге.

Каждое из упражнений прорабатывается с учащимися на отдельном занятии с целью определения технических ошибок и корректировки техники выполнения упражнений. Результатом применения данных упражнений является развитие устойчивости к большим весам, как в психологическом, так и физическом плане, преодоление мертвой точки в упражнении «жим лежа».

Методическая разработка на тему «Методика коррекции техники жима штанги лежа с целью преодоления «мертвых зон» рассчитана на детей 14-18 лет, занимающихся в данном направлении не менее одного года и применяется на 2-3 году обучения.

**Цель:**

Корректировка техники обучающего с целью преодоления «мертвой зоны» при выполнении упражнения «жим лежа».

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Научить применять комплекс упражнений, направленный на правильную траекторию движения штанги для преодоления «мертвой зоны».
2. Научить применять комплекс упражнений, обучающий толчку ногами в сторону головы с целью преодоления «мертвой зоны».
3. Научить применять комплекс упражнений, направленный на увеличение силовых способностей трехглавой мышцы плеча для исключения проявления «мертвой зоны» в жиме штанги лежа.

**Воспитательные:**

1. Воспитать чувство уверенности в собственных силах; целеустремленность, товарищество, спортивную дисциплину.
2. Создать отношения в коллективе, направленные на заботу, помощь, поддержку каждого занимающегося;

**Развивающиеся:**

1. Развивать силовые качества обучающихся.
2. Развивать волю, настойчивость, упорство.

3. Развить координацию движений при выполнении упражнения «жим лежа», формировать правильное дыхание.

Продолжительность занятия 1 ч 20м. Занятия проводятся в зале, оборудованном соответствующим спортивным инвентарем. Используются плакаты с описанием и изображением различных упражнений в качестве наглядного материала.

Так как данная методика направлена на учащихся 2-3 года обучения, педагог может опираться на знания, умения и навыки, полученные ранее: умение правильно дышать, знание техники безопасности, базовой техники выполнения упражнений (прямая спина, чуть согнутые коленные и локтевые суставы).

Методическая разработка включает в себя одно занятие на тему «Методика коррекции техники жима штанги лежа с целью преодоления «мертвых зон», но предусматривается проведение нескольких занятий по тому же принципу до получения нужного результата.

**Тип занятия:** Изучение и первичное закрепление новых знаний.

**Спортивный инвентарь:** штанги, гантели, стойки и тренажеры на различные группы мышц.

## **2. Методические рекомендации на подготовительный период**

Необходимость применения «Методики коррекции техники жима штанги лежа с целью преодоления «мертвых зон» возникает по итогам наблюдения педагогом за учащимися, у которых обнаружен застой отдельных групп мышц. Задача педагога – определить группу отстающих мышц и выбрать упражнения для использования методики коррекции жима лежа с целью преодоления «мертвых зон», не отклоняясь от календарного учебного графика.

### **3. Методические рекомендации на период проведения занятий**

Основной этап – это непосредственное использование методики коррекции жима лежа с целью преодоления «мертвых зон» на практике. Данный этап включает в себя включение упражнения, направленного на коррекцию жима лежа, преодоление «мертвых зон».

## 4. Содержание занятия

### 1. Организационный момент

Построение, приветствие.

**Тема занятия:** «Методика коррекции техники жима штанги лежа с целью преодоления «мертвых зон».

**Цель занятия:** познакомить с методикой коррекции техники жима штанги лежа с целью преодоления «мертвых зон» и научить применять данный метод на практике.

### Общая разминка

#### Специальная разминка

- Растяжка шеи.

И.п.стоя, ноги на ширине плеч.

Прижмите подбородок к груди, так чтобы мышцы задней части шеи растянулись. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Повторите 6-8 раз.

- Вращение головой:

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.

Держа подбородок на одном уровне, повернуть шею в сторону до упора. Вернитесь в исходное положение и повторите поворот в противоположную сторону. Повторите это упражнение 6-8 раз.

- Растяжка грудных мышц о стойку.

И.п. стоя, ноги шире плеч.

Положите руку на стену или любую вертикальную поверхность и согните локоть на 90 градусов. Наклонитесь вперед всем телом и слегка в сторону от руки до тех пор, пока не почувствуете напряжение грудных мышц. Задержитесь в этой позе на какое-то время, а затем сделайте так же с другой стороны. Повторите это упражнение 4-6 раз.

- Растяжка трицепса.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч.

Сядьте или встаньте в вертикальное положение. Одну согнутую руку расположите так, чтобы ладонь была на уровне основания шеи, а второй рукой возьмитесь за локоть и потянуть до ощущения растяжения трицепсов (в задней части плеча). Задержитесь на 20-30 секунд. Сделайте так же с другой стороны. Повторите это упражнение 4-6 раз.

- Растяжка мышц спины.

И.п. стоя, ноги вместе.

Обхватите одной рукой столб или шест, и откиньтесь назад, выпрямив ноги, так, чтобы мышцы спины растянулись. Задержитесь на рекомендуемое количество секунд в этой позиции и сделайте это упражнение с другой рукой. Повторите это упражнение 6-8 раз.

- Растяжка мышц спины (поясница).

И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Для разминки мы будем использовать валик из гимнастического коврика или обычного полотенца (валик нужно положить в точку чуть ниже лопаток). Лежа на спине, с валиком под собой, согните ноги, как при скручиваниях, руки вытягиваем вперед и пытаемся коснуться плечами пола. Ноги держим согнутыми и вместе. Повторите это упражнение 6-8 раз.



- Восстановление дыхания.

### **Объяснение нового материала:**

Сегодня на занятии мы будем выполнять упражнения на проработку грудных, широчайших мышц и мышц ног. При проработке грудных мышц, а именно выполнение упражнения «жим штанги лежа» может возникнуть «мертвая зона». Методика по преодолению мертвой зоны включает всебя комплекс упражнений, направленный на коррекцию жима лежа. И так, что такое «мертвая зона»?

«Мертвая зона» - (плато) — это точка амплитуды, в которой происходит замедление или полная остановка движения снаряда при выполнении упражнения «жим лёжа» со штангой. Существует три причины возникновения «мертвой зоны» при выполнении упражнения «жим штанги» лежа:

1. технические ошибки при выполнении упражнения (неправильный хват; расслабленные ноги);
2. отрицательный психологический настрой;
3. физическое состояние (слабые мышцы разгибатели).

«Методика коррекции техники жима штанги лежа с целью преодоления «мертвых зон» заключается во включении дополнительного упражнения в индивидуальный план занятия для развития быстрых мышечных волокон, позволяющих развивать большую силу. Например: на занятии вы хотите сконцентрироваться на тренировке скоростного жима лежа, но из-за большого веса на штанге, выполнить упражнение быстро не получается. В этом случае необходимо уменьшить вес и затем выполнить скоростной жим.

### **Практическое выполнение упражнений**

Занятие начинается с выполнения упражнений, согласно общего плана занятия:

- Приседания со штангой на плечах.
- Подъем ног на наклонной скамье.
- Тяга штанги в наклоне.
- Тяга гантели в наклоне.

Приступая к работе над мышцами ног, выполняем первое упражнение на переднюю часть бедра (квадрицепсы) - приседания со штангой на плечах.

Исходное положение:

1. Становимся под штангой так, чтобы ноги были на одном уровне с грифом.
2. Уложить штангу на верхнюю или нижнюю часть трапециевидных мышц.
3. Беремся за гриф руками. Ширина хвата шире плеч, закрытый (4 пальца держатся за гриф с одной стороны, большой палец обхватывает их встречно).
4. Ноги ставим на расстоянии немного шире плеч, стопы плотно прижаты к

- полу и развернуты наружу в направлении коленей.
5. Выпрямить спину, в пояснице небольшой прогиб.
6. Голова приподнята, взгляд направлен вперед.

Выполнение упражнения:

1. Напрягите ноги и мышцы корпуса, сделав глубокий вдох, приподнимите грудную клетку и снимите штангу со стоек.
2. Сделайте небольшой шаг назад и примите устойчивое положение.
3. На вдохе сгибаем ноги в коленном суставе и отводим ягодицы назад, делаем присед, сгибая ноги до 90 градусов.
4. На выдохе выпрямляем ноги и возвращаемся в исходное положение. Количество рекомендуемых повторений 6-10, подходов 3-4.

Следующее упражнение: «Разгибание ног в тренажере», направленное на переднюю часть бедра (квадрицепсы).

Исходное положение:

1. Сядьте на сиденье и плотно упритесь спиной спинку тренажера.
2. Возьмитесь руками за боковые ручки.
3. Ноги разместите под валик тренажера.

Выполнение упражнения:

1. Сделайте разгибание ног до полного выпрямления. Выдохните воздух под нагрузкой, поднимая голени вверх.
2. Опустите ноги в исходное положение, сделав вдох.
3. Повторите движение 15 раз, 3 подхода.

Следующее упражнение: «Тяга штанги в наклоне». Упражнение, предназначенное для укрепления мышц верхней части спины (широчайшие мышцы спины, трапецевидные, ромбовидные).

Исходное положение:

1. Гриф возьмите хватом чуть шире плеч.
2. Ширина хвата может быть произвольная.
3. Поднимите штангу до полного выпрямления ног и спины, как в верхней точке.
4. Согните ноги в коленях и наклонитесь вперед, сохраняя поясницу в прогнутом положении.

Выполнение упражнения:

1. Потяните штангу к поясу, отводя локти за спину.
2. После того, как штанга окажется в верхней точке, плавно опустите её к коленям.
3. Повторите движение 15 раз, 3 подхода.

Следующее упражнение: «Тяга гантели в наклоне». Упражнение, предназначенное для укрепления широчайшей мышцы спины.

Исходное положение:

1. Берем гантель в одну из рук и опускаем вниз.
2. Ногу этой же стороны ставим рядом под углом  $90^\circ$  по отношению к телу.
3. Противоположной рукой и коленом второй ноги упритесь в скамью.
4. Спину держим ровно.
5. Голова приподнята, взгляд направлен перед собой.

Выполнение упражнения:

1. После принятия исходного положения гантель должна оказаться в нижнем положении (висеть в руке над полом).
2. На выдохе начинаем приводить лопатку к позвоночнику. Локти тянем вверх, понемногу сгибая их. Поднимаем гантель до касания ей бедра. Задержите ее на пару секунд в этом положении.
3. После опускаем гантель, разгибая руку в локте и возвращая лопатку в исходное положение. В нижней точке делаем глубокий вдох. Стараемся максимально растянуть широчайшие.
4. После того как сделали заданное количество раз для одной стороны, переложите гантель в другую руку и поработайте второй половиной.
5. Повторите движение по 10-15 раз, 4-5 подходов.

Выполнив упражнения, согласно общего плана занятия приступаем к «Методике коррекции техники жима штанги лежа с целью преодоления «мертвых зон». Для успешного преодоления «мертвой зоны» мы сегодня включим упражнение «Скоростной» жим штанги лежа.

«Скоростной» жим штанги лежа – это упражнение, предназначенное для укрепления большой грудной мышцы, передней части дельтовидной мышцы и трехглавой мышцы плеча, активность которых необходима для мощного «срыва» штанги с груди в начале фазы подъема.

Исходное положение:

1. Лягте на скамью, расположив кисти на грифе чуть шире плеч, крепко обхватите его.
2. Ступни стоят на полу, пятки прижаты к полу.
3. Руки располагаются строго над ключицами.
4. Напрягите мышцы верха спины, чуть сблизив лопатки.

### Выполнение упражнения:

1. Снимите штангу со стоек.
2. Сгибая руки в локтях, равномерно опустите штангу до касания груди в области солнечного сплетения.
3. Мощно выжмите штангу вверх, полностью распрямляя руки в локтях.
4. Количество рекомендуемых повторений 4-6, подходов 3-4.

Далее продолжаем занятие, согласно общего плана занятия.

Выполняем упражнения:

- «Французский жим лежа»;
- «Жим ногами в тренажере»;
- «Подъем туловища из положения лежа на пресс».

### Подведение итога занятия

На этом наше занятие окончено. Тема нашего занятия была: «Методика коррекции техники жима штанги лежа с целью преодоления «мертвых зон». Все ребята усвоили новый материал. Молодцы, ребята! На следующих занятиях мы с вами продолжим изучать данный метод, включая другие упражнения, направленные на преодоление «мертвых зон» и применять их на практике.

## Литература

1. Самсонова, А.В. Механизм возникновения “мертвой точки” при приседании со штангой в пауэрлифтинге / А.В. Самсонова, Н.Б. Кичайкина, Г.А. Самсонов // Российский журнал биомеханики, 2013. – Т.– 17. – № 2 (60). – С. 117-122.
2. **Самсонов, Г.А.** Новый подход к определению понятия и выявлению “мертвой зоны” в жиме штанги лежа / Г.А. Самсонов // Российский журнал биомеханики, 2015. – Т. 19. – № 3.– С. 296-306.