

БИБЛИОТЕКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА



РУССКИЙ ЖИМ

**Челябинск
2016**

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Челябинский государственный педагогический университет»

РУССКИЙ ЖИМ

Методические рекомендации

Челябинск
2016

УДК 796.07 (076)

ББК 75.1я7

Р 89

Русский жим: методические рекомендации / сост. Е.В. Перепелюкова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 48 с.

Методические рекомендации предназначены для сопровождения самостоятельной работы студентов дневной и заочной формы обучения педагогических вузов по дисциплине «Физическая культура». Рекомендации могут быть использованы в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, тренеров.

Рецензенты: В.Г. Макаренко, д-р пед. наук, профессор
Д.В. Викторов, канд. пед. наук, доцент

© Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ЧАСТЬ 1. РУССКИЙ ЖИМ	
1.1. История возникновения и развития	7
1.2. Организация и проведение соревнований	10
1.3. Правила соревнований	17
1.4. Правила соревнований в вопросах и ответах	20
ЧАСТЬ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	
2.1. Методика физической подготовки	27
2.2. Методика технической подготовки	34
2.3. Комплексы индивидуальных силовых упражнений	40
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	46

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Популярности силового спорта во всем мире способствует его доступность для людей с любым уровнем подготовки и зрелищность соревнований. Именно последнее определяет наличие многочисленных форматов, в которых состязаются атлеты. Гиревой спорт, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, фитнес широко известны многим и имеют крупные сообщества и медиа-поддержку.

Относительно недавно в силовом спорте появилось новое направление – *русский жим*, и вот все больше людей становятся спортсменами и зрителями этой дисциплины. Этот вид состоит из одного упражнения – жима штанги от груди, лежа на горизонтальной скамье, которое уже стало не просто упражнением, а отдельным полноценным видом спорта. Смысл соревнования состоит в том, чтобы поднять штангу определенного веса большее количество раз.

Русский жим как отдельный вид спорта приобрел популярность среди школьников и студентов, позволяя им, прежде всего, стать сильными и целеустремленными людьми, обрести принципы честной борьбы в спорте, чтобы потом с успехом применять их к жизни. Любой человек может стать чемпионом за счет своей воли и силовой выносливости. А уж победителем здесь будет почти каждый, кто смог преодолеть себя.

Однако сложившаяся система физического воспитания в вузах нередко не учитывает интересы и потребности студентов и не в полной мере решает одну из главных задач – поддержа-

ние состояния здоровья и физической подготовленности студентов на должном уровне.

Поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре в вузе, формирования у студентов устойчивой потребности в двигательной активности предполагает использование нетрадиционных видов физических упражнений и спорта, отвечающих интересам и потребностям студентов, ведь вопрос заинтересованности молодежи физкультурой и спортом – это стратегически важная проблема здоровья всей нации.

В настоящее время у студенческой молодежи возрастает популярность к физическим занятиям силовой направленности. Студенты находят в этих видах эффективные средства телесного и духовного совершенствования, самораскрытия, самоутверждения.

Соревнования по *русскому жиму* включены в комплексную спартакиаду ЧГПУ и пользуются заслуженной популярностью среди студентов, как юношей, так и девушек, позволяют привлечь к занятиям физической культурой и спортом все большее число студенческой молодежи, решая задачи пропаганды и популяризации здорового образа жизни, внедрения физического воспитания в быт и отдых студентов.

Наряду с широким развитием и совершенствованием организованных форм занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Именно самостоятельные занятия обеспечивают активный отдых, компенсируют недостаточный объем двигательной активности студентов, являются средством самовоспитания личности.

Используя *русский жим* в качестве самостоятельной формы занятий физической культурой, студенты решают задачи формирования потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, устранения недостатков физического развития, поддержания и совершенствования физической подготовленности, повышения общей работоспособности, психической устойчивости и, наконец, самоутверждения.

Данные методические рекомендации предназначены для студентов всех курсов для изучения методики организации самостоятельных занятий новым интересным видом спорта *русский жим*, целью которых является укрепление здоровья, общефизическое развитие, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

ЧАСТЬ 1. РУССКИЙ ЖИМ

1.1. История возникновения и развития

Первые соревнования по правилам *русского жима* прошли еще в 2000 году 8 мая в честь 55-летия Победы в Великой Отечественной войне среди студентов Высшей школы экономики (ГУ ВШЭ). Тогда еще не существовало Федерации *русского жима*. Поскольку со Дня Победы прошло 55 лет, то и вес штанги был выбран символический – 55 кг. А дисциплину решено было назвать по имени страны, где начали проводить, «окультуривать» многоповторный жим лежа как соревновательный вид спорта, есть же русские шашки, американский футбол, тайский бокс, канадский хоккей и т.д.

Правила просты – жать на наибольшее количество повторений с учетом собственного веса. Участников было 12 человек: все студенты университета с разных курсов. Некоторые уже занимались более года в секции пауэрлифтинга. Результаты были небольшими, но все радовались и своим успехам, и чужим. Победил Станислав Свиридов, выполнивший 53 повторения, немного не дотянув до символической цифры!

Вторые соревнования прошли в более широком спектре, как лично-командные с участием женщин, с привлечением студентов и спортсменов других вузов. А также и с «закрытым» зачетом среди студентов, аспирантов и преподавателей (ГУ ВШЭ). Участник этих соревнований Константин Аршакуни прославился тем, что впервые успешно применил соревновательную тактику отдыха со штангой на груди, которая впоследствии стала изюминкой *русского жима*.

География проведения соревнований по правилам *русского жима* значительно расширилась. В 2010 году в Гурзуфе (Крым) прошел первый чемпионат Европы по этому виду спор-

та, на котором выступили спортсмены из России, Украины, Армении и Грузии. Украинский вариант *русского жима*, впрочем, слегка отличается правилами соревнований и называется «экстремальным жимом». В этом году в Республике Беларусь проводилось несколько таких же соревнований.

Русский жим добрался и до Приморья. 23 февраля в фитнес-клубе «SunLife» прошел Открытый Кубок г. Владивостока по Русскому жиму штанги лежа. На турнир приехали как атлеты со спортивными разрядами (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта) и имеющие регалии призеров российских и международных соревнований, так и любители, занимающиеся жимом лежа в спортклубах и фитнес-клубах Владивостока. Помериться силами заявили двадцать спортсменов, зрителей же собралось намного больше.

С самого дня первых соревнований спортсмены нередко придумывали и успешно применяли свои варианты техники, а также экипировки, поэтому спустя некоторое время, изначальные простые правила *русского жима* несколько изменились и теперь все-таки включают в себя некоторые нюансы.

Учитывая вес штанги и применение некоторыми спортсменами специальных соревновательных тактик в виде «отдыха» со штангой на груди во время подхода и других идей, правила также изменялись и в этом направлении. Теперь на соревнованиях по *русскому жиму* спортсменам предлагаются разные веса, в соответствии с их собственным весом и другими факторами. Также время зачетного подхода ограничили 5 минутами.

Разминка не требует много времени и инвентаря. Даже время соревнований заметно меньше из-за отсутствия работы ассистентов. Для разных номинаций, при большом «наплыве» желающих, соревнования можно проводить на двух и более по-

мостах, тогда возможно провести соревнования среди 1000 участников за один день.

Всем хотелось и массовости участников, и свободы выбора соревновательных весов для каждого. Это удалось воплотить в современном варианте *русского жима*. Именно благодаря стечению обстоятельств и желанию соревноваться в честной борьбе по понятным правилам и возник этот вид спорта.

Отличительной чертой *русского жима* является его демократичность. Задействованы все возрастные категории, есть возможность для соревнований и среди мужчин, и среди женщин. Нет никаких весовых категорий. В ходу здесь снаряды весом в 55 (это самого первого соревнования), 75, 100, 150 и 200 килограмм. Весовая категория спортсмена здесь играет роль, но не является ограничением во всех категориях. Так, в номинации «55 килограмм» могут соревноваться атлеты из любой весовой категории. Такая широкая вариативность категорий, отсутствие большого количества ограничений и простота правил делают этот спорт доступным всем желающим.

Соревнования по *русскому жиму* регулярно проходят во всех городах страны, зачастую проводятся массовые соревнования, к которым допускают всех желающих. Именно зрелищность и массовость этого вида делает его популярным и перспективным. Помимо этого, проводят и профессиональные соревнования, в которых участвуют многие известные атлеты, в том числе и спортсмены, занимающиеся другими разновидностями силового спорта, поскольку жим лежа входит в состав упражнений многих видов спорта.

Благодаря усилиям и «заразительным» идеям многих энтузиастов этого упражнения «пробы силы» из стихийных разовых мероприятий преобразовались в достаточно упорядоченную и стройную систему со своими правилами и нормативами. На

данный момент этот вид окончательно сформировался в полноценную дисциплину, обрел утвержденный регламент и обзавелся собственной федерацией, силами которой сейчас проводится множество специальных соревнований по *русскому жиму* на количество раз.

Официальная Федерация русского жима продолжает активно работать в направлении дальнейшего развития этого вида. Прежде всего, как говорит сам основатель федерации А.Ю. Лучков, они гордятся регулярным участием в соревнованиях инвалидов, людей с ограниченными возможностями. Таким образом, люди наглядно демонстрируют современному обществу силу человеческого духа, показывая, что только лень и собственная пассивность – причины чьих-то личных несчастий, а не кризис или еще какие-либо внешние факторы. Очень хорошие шансы у *русского жима* стать еще одним видом спорта среди инвалидов. И как средство реабилитации и как полноценный спорт.

Все это позволяет *русскому жиму* набирать популярность и служить отличным средством для пропаганды здорового образа жизни и физической активности. При этом происходит это в масштабах массы людей, что является феноменом не только для силовых видов спорта, но и для любых соревновательных дисциплин.

1.2. Организация и проведение соревнований

На усмотрение организаторов различных турниров по *русскому жиму* возможно несколько вариантов соревновательных версий: «Чертова дюжина»; «Жимовой марафон» и «Классический русский жим» как в личном, так и в командном зачете. Основные соревновательные вариации по *русскому жиму*, которые имеют место быть:

1. Классический русский жим – самая распространенная разновидность РЖ. Характеризуется тем, что участнику предоставляется один подход, за который он должен выполнить максимальное количество повторений к фиксированному весу. Необходимо сделать не меньше восьми повторений, иначе результат не будет зачтен. Вес штанги каждый атлет выбирает самостоятельно. На подход выделяется пять минут, и победитель определяется по максимальному значению коэффициента атлетизма среди спортсменов. Согласно правилам *русского жима* в соревновательной вариации «Классический русский жим» могут быть выполнены разряды вплоть до кандидата в мастера спорта и звания вплоть до звания мастер спорта и мастер спорта международного класса (на соревнованиях, соответствующих статусу мастерского).

2. Жимовой марафон – это своего рода продолжение «Классического русского жима», которое используется на крупных соревнованиях. Суть жимового марафона заключается в выполнении за один соревновательный день трех подходов по правилам классического русского жима. Т.е. все участники выполняют по три зачетных подхода к фиксированному весу номинации. В зачет идет результат не менее восьми повторений в каждом подходе, при этом максимального ограничения нет. Итоги подводятся по коэффициенту атлетизма. Во всех вариантах в случае равного коэффициента выигрывает спортсмен, поднявший больший тоннаж.

Обычно на крупных соревнованиях для поощрения различных способностей атлетов в программе используются сразу две соревновательные вариации: классическая и марафон. Другими словами, сначала все атлеты выступают по вариации «Классический русский жим», где и определяются победители, а потом по 6 первых по коэффициенту атлетизма атлетов из каж-

дой номинации (55, 75, 100 и т.д.) продолжают борьбу в «Жимовом марафоне» (причем, результат первого подхода в «Жимовом марафоне» им перезачитывается автоматически из выступления по вариации «Классический русский жим»). Пауза между подходами «Жимового марафона» должна выдерживаться организаторами не менее 30 минут. Победители также определяются по величине максимального коэффициента атлетизма. Согласно правилам *русского жима* в соревновательной вариации «Жимовой марафон» может быть получено звание Элита *русского жима*, при условии выполнения норматива мастер спорта международного класса в каждом из трех подходов марафона.

Причина допуска в соревновательную версию «Жимовой марафон» именно шести первых атлетов обусловлена, во-первых, потребностью оперативного проведения соревнований, во-вторых, тем, что традиционно первые 5–6 мест могут теоретически побороться за медали «Жимового марафона», поскольку разрыв в коэффициенте атлетизма обычно незначителен.

3. Чертова дюжина – альтернативная вариация *русского жима*, которая рассчитана на массовое привлечение атлетов из пауэрлифтинга и других, сопутствующих силовых видов спорта. Всем атлетам предоставляется возможность осуществить три соревновательных подхода. Вес может быть заказан произвольный в каждом из подходов. Атлет имеет право как повышать, так и понижать вес на снаряде от подхода к подходу. Вес на следующий подход заказывается сразу после совершения предыдущего. Данная вариация *русского жима* является стратегической и очень много зависит от тактики конкретного атлета. Поэтому, для обострения соревновательной борьбы в рамках соревнований по «Чертовой дюжине» разрешено изменять заказанный вес вплоть до выхода на помост в 1 и 3 соревновательных подходах. Во втором подходе такая возможность отсутствует.

Вариант проведения соревнований «Чертова дюжина»: все участники поочередно выполняют по три зачетных подхода к весу, который определяют самостоятельно. В зачет идет результат не менее восьми и не более тринадцати повторений. Участник имеет право в каждом следующем подходе оставлять вес из предыдущего подхода или изменять его в любую (как в большую, так и в меньшую) сторону.

На подход также выделяется 5 минут, разрешен отдых со штангой на груди. Особенность данной соревновательной вариации в том, что атлет должен жать заказанный все не менее 8 и не более 13 раз, то есть в лучшем случае в зачет пойдут 13 повторений с заказанным весом. Это позволяет атлетам заказывать вес штанги, существенно превышающий соревновательный в номинации «Классического русского жима», в которых они выступают.

Данная номинация наиболее сложна для судейства, то есть старший судья должен успевать следить за отмашкой бокового и технического судей о наличии ошибок у атлета и повторять счет до того момента, пока атлет не начнет корректно выполнять упражнение. Это сделано потому, что организаторы обязаны дать возможность выжать атлету именно 13 повторений, если у него есть силы, а не «срезать» с него штрафные повторения по окончании подхода. Именно поэтому на соревнованиях по «Чертовой дюжине» можно услышать следующий счет судьи: «Один–Два–Три–Таз–Три–Четыре–Локти–Четыре–Таз–Четыре и т.д.».

Победители определяются двумя способами, в зависимости от типа номинаций:

– в стандартных номинациях введены весовые категории, согласно другим силовым видам спорта (60, 70, 80, 90, 100, 110, 120, свыше 120 кг). В этом случае победитель определяется по максимальному поднятому атлетами тоннажу за 3 соревновательных подхода;

– в абсолютных номинациях, когда, например, вводятся укрупненные весовые категории (например, ветераны до 80 кг и ветераны свыше 80 кг) победитель определяется по величине коэффициента атлетизма, так как разброс по собственному весу у атлетов уже более чем существенный.

Коэффициент атлетизма вычисляется путем деления суммарного тоннажа всех трех подходов на собственный вес участника. В случае равного коэффициента, выигрывает спортсмен, поднявший больший тоннаж.

В рамках соревнований по «Чертовой дюжине» могут быть выполнены разряды вплоть до кандидата в мастера спорта и звания вплоть до звания мастер спорта (на соревнованиях, соответствующих статусу мастерского).

Часто атлеты совершают ошибку в тактике, заказывая практически предельный вес для себя. Но если рассмотреть, что один атлет выйдет и выжмет 130 кг на 10 раз, а его соперник в весовой категории 110 кг на 13 раз, то именно второй атлет и станет победителем по суммарному тоннажу.

4. Вечер рекордов – эта такая вариация *русского жима*, которая предусмотрена для атлетов, которые хотели бы выполнить какой-либо норматив или установить новый рекорд, но желаемая ими номинация отсутствует в списке соревновательных номинаций на данный турнир. Вечер рекордов может предусматриваться организаторами на квалификационных соревнованиях и должен быть обязательно включен в положение о Мастерском турнире. Любой атлет имеет право выступить в рамках вечера рекордов, не вступая в борьбу за медали. По окончании соревнований в номинацию «Вечер рекордов» в протокол заносятся все рекорды, установленные на данных соревнованиях.

5. Командное первенство – может проводиться официально или заочно на усмотрение организаторов турнира. Обычно в официальном виде оно проводится на турнирах, в названии

которых присутствуют слова либо «командный», либо «лично-командный». Критерии отбора команды определяются организаторами и возможны следующие варианты:

– результаты всех атлетов, заявленные от команды, идут в зачет;

– лучшие результаты определенного количества атлетов (в зависимости от положения) идут в командный зачет, но при этом один атлет может быть представлен в нескольких соревновательных номинациях;

– лучшие результаты определенного количества атлетов (в зависимости от положения) идут в зачет, но один атлет может представлять только одну номинацию.

Очки за командное первенство начисляются традиционно согласно занятому в рамках номинации месту атлетом: 1 место – 12 очков; 2 место – 10 очков; 3 место – 9 очков; 4 место – 8 очков; 5 место – 7 очков; 6 место – 6 очков; 7 место – 5 очков; 8 место – 4 очка; 9 место – 3 очка; 10 место – 2 очка; 11 место и ниже – 1 очко.

6. Мастерский турнир – турнир, который обеспечивается судейством сертифицированных судей МРОО «Федерация русского жима, прошедших аттестацию в Техническом комитете МРОО «Федерация русского жима». Мастерский турнир налагает более высокие требования на организаторов, чем квалификационный – как по числу номинаций (должны быть обязательно в положении номинации для инвалидов с ПОДА, младших юношей, женщин, ветеранов, вечер рекордов), так и по техническому оснащению (число судей на помосте должно соответствовать установленным правилам, обязательно должна вестись техническая запись на видеокамеру). По итогам Мастерских турниров могут быть присвоены звания вплоть до званий мастер спорта, мастер спорта международного класса и элита *русского жима*. Также на Мастерских турнирах возможна регистрация рекордов России.

7. Квалификационный турнир – турнир, который проводится силами организаторов, среди которых отсутствует требуемое количество сертифицированных судей МРОО «Федерация русского жима». Также квалификационные турниры могут проводиться с целью отбора атлетов на Мастерские и коммерческие турниры. По итогам квалификационного турнира могут быть выполнены разряды вплоть до кандидата в мастера спорта. На квалификационных турнирах возможно регистрации рекордов только вплоть до регионального уровня.

Для возвращения ценности высокого звания «Чемпион» отменены все привычные весовые категории, а для расчетов определения занятого места каждым спортсменом используется простая формула коэффициента атлетизма, учитывающая личный результат и собственный вес спортсмена. На соревнованиях по *русскому жиму* побеждают участники, которые набирают самый большой коэффициент за одну либо за несколько попыток, в зависимости от правил соревнований. Учитывая коэффициент атлетизма, спортсменам присуждают различные разряды.

Русский жим очень демократичен, в нем принимают участие и спортсмены-ветераны и инвалиды-опорники. Для обеспечения массовости в соревновательном развитии *русского жима* предусматриваются различные возрастные номинации:

«Юноши», «Девушки» – возраст до 18 лет включительно;

«Юниоры», «Юниорки» – от 19 полных лет до 23 лет включительно;

«Мужчины», «Женщины» – открытый зачет;

«Ветераны-1» – от 40 полных лет и старше;

«Ветераны-2» – от 50 полных лет и старше;

«Ветераны-3» – от 60 полных лет и старше.

«Инвалиды-опорники (мужчины)» (все возрастные номинации) – инвалиды с ДЦП, полиомиелитом, с ампутацией ниж-

них конечностей. Соревнования по *русскому жиму* для данной номинации проводятся обязательно с положением «ноги на лавочке» и соответственно происходит и регистрация рекордов. Разрешается ассистенту (по желанию спортсмена) удерживать ноги спортсмена на лавочке.

Дополнительно в каждой возрастной номинации предусматриваются номинации с разными весами штанги: 55 кг; 75 кг; 100 кг; 150 кг у мужчин и 35 кг; 55 кг; 75 кг у женщин. Благодаря тому, что минимальный вес штанги в соревнованиях по *русскому жиму* у мужчин составляет 55 кг, то принимать участие могут даже новички.

Самый приемлемый девиз для соревновательной версии «Русский жим» – это «Первый среди равных!» (*primus inter pares*). Так как тот, кто сегодня не занял первое место, но обогнал самого себя, то есть улучшил свои результаты, также достоин называться победителем, как и чемпион! Перешагнуть собственные, ранее достигнутые, результаты за счет своей воли, разума и веры – вот портрет победителей! Являя собой пример для подражания, привлекая тех, кто сегодня зритель – а завтра станет участником следующих соревнований – все это и есть «физическая культура национального масштаба», воплощенная в соревновательную версию спорта.

1.3. Основные правила соревнований

Соревновательная задача участника в *русском жиме* – поднятие штанги определенного веса, в соответствии с установленными правилами, максимальное количество повторений и без использования какой-либо экипировки, кроме поясного ремня и кистевых бинтов. Атлетам запрещено использовать специальную экипировку и всевозможные «жимовые» майки, которые позволяют поднять больший вес. Спортсмены выступают в

обычном трико и с голым торсом, либо в обыкновенной майке или футболке. Одежда нижней части тела произвольная, но спортивная, обтягивающая тазовую область. Для повышения зрелищности и наглядной агитации за здоровый образ жизни с помощью самих спортсменов разрешается выступление участников – мужчин – с обнаженным торсом, при обязательном обеспечении организаторами соревнований гигиенических условий. Данное положение напрямую связано с приданием традиционно-атлетической зрелищности и наглядности в эффективности занятий над развитием собственного тела с помощью *русского жима*.

По санитарно-гигиеническим соображениям устроители соревнований обязаны протирать поверхность лавочки для жима лежа спиртовыми или гигиеническими салфетками перед выступлением каждого участника. После данной операции поверхность лавочки должна быть сухой.

Не допускаются к соревнованиям спортсмены, имеющие металлические включения на спортивной одежде или обуви (планки, набойки, шипы и т.д.), которые могут испортить поверхность лавки для жима лежа.

Разрешается использование любых типов бинтов, применяемых на запястьях и не превышающих длины 0,8 м каждый, или напульсников.

Разрешается использование поясных ремней, при условии использования застежкой спереди или сбоку, но не на спине.

Участникам запрещается:

- смазывать спину жирными или клейкими веществами;
- наносить раскраску на спину (кроме татуировки);
- использовать кистевые перчатки, накладки на кисти и различные крюки для тяг, кроме специальных протезов для спортсменов-инвалидов (ампутантов).

Правила выполнения соревновательного упражнения НПО «Федерация русского жима»:

1. По итогам жеребьевки спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения. Для выполнения соревновательного подхода спортсмену дается пять минут с момента вызова на помост.

2. Для принятия исходного положения разрешается устанавливать ноги на край скамьи. Захват грифа должен быть прямой и закрытый. Обратный и открытый хват запрещены. Снять вес со стоек на выпрямленные руки можно самостоятельно, либо с помощью ассистентов. После принятия спортсменом стартового положения «Выпрямленные руки» звучит разрешающая команда старшего судьи на помосте: «Жим!».

3. Обязательным условием зачетного повторения является касание грифом туловища и последующий жим штанги вверх до положения «Выпрямленные руки» (руки выпрямлены в локтевых суставах не менее чем при принятии стартового положения до команды «Жим!»). Счет судьи означает засчитанную попытку, если вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.

4. Продолжать подход можно только после счета или команды старшего судьи на помосте.

5. Разрешается выдерживать паузу в движении штанги в любой момент выполнения соревновательной попытки.

6. Количество пауз отдыха в положении «штанга наверху» не ограничено.

7. Количество пауз отдыха в положении «штанга на груди» ограничено двумя разрешенными попытками.

8. В момент выполнения «отдыха на груди» гриф штанги должен касаться тела спортсмена не выше ключиц и не ниже пупка в случае, если спортсмен не использует пояс (ремень), или не ниже пояса (ремня) в случае, если спортсмен использует пояс (ремень).

1.4. Правила соревнований в вопросах и ответах

Какие требования предъявляются к оборудованию в русском жиме?

Соревнования НПО «Федерация русского жима» проводятся с использованием оборудования, соответствующего следующим требованиям:

1. Упражнение выполняется на помосте размером минимум 2,5×2,5 м или на ровной, твердой, устойчивой поверхности, покрытой однородным нескользящим материалом.

2. Гриф (длина – 2,20 м., диаметр посадочных втулок – 50 мм) и диски (внутр. диаметр 51 мм) можно использовать как разрешенные для пауэрлифтинга, так и для тяжелой атлетики. Гриф должен иметь хорошую насечку или нарезку. Максимальная ширина хвата 81 см (обозначается на грифе липкой лентой). Использование замков обязательно, вес каждого из которых должен составлять 2,5 кг. На всех официальных соревнованиях применяются стандартные цветные диски, на квалификационных турнирах разрешается использование дисков одного цвета.

3. Стойки для жима лежа должны находиться на расстоянии не менее 1 м друг от друга, обеспечивать устойчивость конструкции, не мешать спортсменам и ассистентам, а также позволять варьировать высоту установки штанги с шагом 5–10 см.

4. Скамья для жима лежа должна быть устойчивой и горизонтальной, иметь длину не менее 120 см, ширину 28–32 см и высоту 42–45 см.

5. Разрешается использование дополнительных резиновых ковриков под ноги, либо дисков от штанги.

Как определяется победитель соревнований?

Каждому участнику соревнований по итогам выступления начисляются очки по формуле коэффициента атлетизма (ФКА):

«Вес штанги (кг) умножается на количество повторений, полученный тоннаж делится на собственный вес спортсмена, и получаем личный коэффициент атлетизма (КА) каждого спортсмена. Показанное значение округляется до второй цифры после запятой». Участник, набравший наибольшее количество очков, становится победителем, остальные участники занимают места по мере уменьшения очков. В случае равенства округленного количества очков среди нескольких участников – наивысшее место присуждается спортсмену, набравшему наибольший тоннаж.

Что является ошибкой при выполнении соревновательного упражнения?

1. Начало упражнения до команды судьи «Жим!» – команда судьи «Стоп!». Данная команда может применяться старшим судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений без должной фиксации снаряда наверху.

2. Жим штанги без касания грифом туловища – команда судьи «Грудь!».

3. Конечное положение штанги наверху, без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах менее чем при принятии стартового положения до команды «Жим!» – команда судьи «Локти!».

4. Отрыв таза при опускании и жиме штанги вверх – команда судьи «Таз!», однако таз можно отрывать в момент отдыха в упражнении, например, для изменения положения тела.

5. Во время паузы в нижнем положении запрещается отрывать кисти от грифа. За данное нарушение звучит команда «На стойки!».

6. При значительном изменении разрешенной ширины хвата, произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, судья на помосте может дать команду «Стоп!» и ука-

зать спортсмену на самостоятельное восстановление прежней ширины хвата командой «Хват!».

7. При выполнении трех ошибок подряд судья дает команду «На стойки!» и засчитанное количество попыток (не менее 8) заносится в протокол соревнований.

Не является ошибкой перемещение и отрыв ног от опоры в любой момент выполнения упражнения, но запрещается обхватывать ногами конструкцию скамейки.

Не является ошибкой перекося штанги, «отбив» от груди, двойное движение, но, в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки».

Как присуждаются разряды в русском жиме?

В соответствии с полученным коэффициентом атлетизма спортсмену присваиваются звания и разряды.

Разрядные нормативы для мужчин

Вес штанги 35 кг (участвуют только юноши до 15 лет включительно)

Разряд	Вес штанги (кг)	Коэффициент атлетизма (КА)
3 юношеский	35	13
2 юношеский	35	16,5
1 юношеский	35	20

Вес штанги 55 кг (кмс, мс и элита – вес спортсмена не более 75 кг)

Разряд	Вес штанги (кг)	Коэффициент атлетизма (КА)
2 юношеский	55	12
1 юношеский	55	16
3 спортивный	55	22
2 спортивный	55	26
1 спортивный	55	31
КМС	55	40
МС	55	49

Вес штанги 75 кг

Разряд	Вес штанги (кг)	Коэффициент атлетизма (КА)
2 юношеский	75	12
1 юношеский	75	16
3 спортивный	75	20
2 спортивный	75	24
1 спортивный	75	30
КМС	75	36
МС	75	45,5

Вес штанги 100 кг

Разряд	Вес штанги (кг)	Коэффициент атлетизма (КА)
2 юношеский	100	8
1 юношеский	100	11
3 спортивный	100	15
2 спортивный	100	20
1 спортивный	100	25
КМС	100	31
МС	100	38

Вес штанги 125 кг

Разряд	Вес штанги (кг)	Коэффициент атлетизма (КА)
3 спортивный	125	11
2 спортивный	125	16
1 спортивный	125	20
КМС	125	25
МС	125	30

Вес штанги 150 кг

Разряд	Вес штанги (кг)	Коэффициент атлетизма (КА)
3 спортивный	150	9
2 спортивный	150	12
1 спортивный	150	16
КМС	150	20
МС	150	26

Элита русского жима

Разряд	Вес штанги (кг)	Коэффициент атлетизма (КА)
Элита	55	151
Элита	75	136
Элита	100	117
Элита	125	98
Элита	150	79

Разрядные нормативы для женщин

Вес штанги 35 кг

Разряд	Вес штанги (кг)	Коэффициент атлетизма (КА)
2 юношеский	35	10
1 юношеский	35	14
3 спортивный	35	18
2 спортивный	35	23,5
1 спортивный	35	29
КМС	35	34
МС	35	40

Вес штанги 45 кг

Разряд	Вес штанги (кг)	Коэффициент атлетизма (КА)
2 юношеский	45	6
1 юношеский	45	10
3 спортивный	45	14,5
2 спортивный	45	19
1 спортивный	45	24
КМС	45	28,5
МС	45	34,5

Вес штанги 55 кг

Разряд	Вес штанги (кг)	Коэффициент атлетизма (КА)
3 спортивный	55	10
2 спортивный	55	14
1 спортивный	55	18
КМС	55	23
МС	55	29

Разработка и принятие разрядных нормативов НПО «Федерация русского жима» от юношеских разрядов до звания мастер спорта, создает для каждого спортсмена дополнительный стимул для прогрессирования в таком виде спорта, как *русский жим*.

Каковы преимущества русского жима перед другими силовыми видами спорта?

Основное преимущество *русского жима* лежат по сравнению с другими видами спорта состоит в его простых правилах и доступности для всех. Поскольку для занятий не требуется покупать дорогую экипировку, то любой желающий может заняться им в любой момент. Достаточно лишь прийти в зал и можно начинать заниматься. Отсутствие помогающей и дорогостоящей экипировки создает честные и равные условия для успешного выступления спортсменов, не обязывая их нести дополнительные финансовые затраты и позволяет зрителям наслаждаться именно борьбой человека с нагрузкой за счет его собственных силовых возможностей.

Уменьшается время проведения самих соревнований, что также значительно увеличивает их зрелищность, эмоциональность и насыщенность.

При многократном поднятии штанги спортсмен не рискует получить серьезную травму, потому что данный вес не является «рекордным» – в привычном понимании, а рекордным должно стать количество повторений с этим весом за счет силовой выносливости.

Решающим физическим качеством для успеха является уровень силовой выносливости, которая вызывает приспособительное развитие сердечнососудистой, дыхательной и костно-мышечной систем организма, что является показателем общего здоровья и защитных свойств организма спортсмена, а также способствует построению атлетически выраженного внешнего вида самого спортсмена.

Поэтому с каждым днем все больше и больше людей выбирают *русский жим* лежа, предпочитая его многим другим видам спорта.

ЧАСТЬ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

2.1. Методика физической подготовки

Русский жим – это силовой вид спорта, где главной задачей является поднятие (выжимание) фиксированного веса штанги на максимальное количество раз. Внешнее сходство с одним из базовых упражнений силового троеборья совсем не означает сходство методик подготовки.

Чем методика подготовки к выступлениям на соревнованиях по русскому жиму отличается от методики подготовки к дисциплине «классический жим лежа» в традиционном пауэрлифтинге?

Основные отличия в методике подготовки вытекают из различных критериев оценки соревновательной деятельности.

В пауэрлифтинге основной критерий – величина развиваемого усилия. В *русском жиме* – способность производить максимальный объем работы в отведенное на выполнение подхода время (т. е. мощность).

Следовательно, в *русском жиме* можно выделить два больших этапа подготовки:

- движение в ту номинацию, в которой спортсмен имеет желание выступать;
- увеличение спортивного результата в выбранной номинации.

Естественно, что в зависимости от выбранной номинации, будет различной и продолжительность этих этапов.

Бегун не может одновременно быть спринтером и марафонцем. По тем же соображениям одинаково успешно выступать в тяжелых и легких номинациях невозможно. Поэтому атлет должен выбрать одну, максимум две, соревновательные но-

минации (смежные) и строить тренировочный процесс, исходя из специфики этих номинаций.

Номинация 200 – чисто силовая, где только у ведущих атлетов, жмущих 10 и более повторов, в очень небольшой степени задействована силовая выносливость.

Номинация 150 кг – самая сложная, поскольку организм должен справиться со значительным отягощением в большом количестве повторений, а значит в равной степени задействованы и сила, и силовая выносливость.

В более легких номинациях основную роль играют силовая и общая выносливость. Считается, что при тренировке атлета с весом 50–80% от максимального результата, больше совершенствуются скоростные качества, с весом 80–95% от максимального результата развиваются скоростно-силовые качества, а тренировки с весом больше 90% от максимального результата приводят к развитию силовых возможностей.

Спортсмену, выбравшему 55 кг, можно будет приступить к увеличению результата практически сразу же, а вот тому, кто выберет 200 кг, скорее всего, придется пару лет потратить на развитие силовых показателей.

Если атлет выбрал в качестве основной богатырскую номинацию 200 кг, то его тренировки будут мало отличаться от классических тренировок на силу пауэрлифтера или жимовика. За месяц до соревнований следует выйти на максимальный разовый жим, после чего 3–4 недели посвятить работе с весами 90–110% от 200 кг. Никакой специальной работы в аэробном режиме выполнять не следует.

Самой сложной является подготовка к самой популярной номинации – 150 кг, сочетающей в себе незаурядные силовые качества атлета и высокий уровень силовой выносливости.

Итак, чтобы набрать силу, нужно подобрать грамотную систему для ее роста. Первые два месяца подготовки идут именно на набор этого важнейшего качества. Жим выполняют раз в 4–5 дней, с весами 170–190 кг, раз в две недели выходят на 200–205 кг. Повторения от 10–6 до 4–2, соответственно. Кроме того, тренируют дополнительно трицепсы и дельты, выполняя отжимания от брусьев, жим под углом 45° и жим узким хватом. В подсобке используют 6–12 повторений.

Выходить на разовый жим не следует. Это, во-первых, травмоопасно, во-вторых, изнашивает нервную систему, а в-третьих, бесполезно для увеличения результата в выбранной номинации.

Оставшиеся до соревнований 2 месяца работают в большей степени над силовой выносливостью. Проводят 2 тренировки в неделю: веса от 130 до 170 кг, раз в две недели 180–190 кг. Из дополнительных упражнений оставляют только жим узким хватом на 12–20 повторений.

Для наработки силовой выносливости используются следующие методы тренировки:

1. Жим с залеживанием. (Например – 150*12 повторений + 90 сек. лежки под штангой + 4 повторения + 90 сек. лежки под штангой + 2 повторения).

2. Интервальный жим в течение 5 минут. (Например – 150*6 + 40 сек штанга на стойках + 150*6 + 40 сек. штанга на стойках + 150*6 + 40 сек. штанга на стойках + 150*4 + 40 сек. штанга на стойках + 150*2).

3. Жим с залеживанием с уменьшением веса.

4. Интервальный жим с уменьшением веса.

5. Комбинированный жим с залеживанием – используя средний, предельно широкий и узкий хват и уменьшение веса.

6. Жим с паузами на груди 5–10 сек.

7. Жим с фиксацией на распрямленных руках 5–10 сек.

8. Дожимы средним хватом в силовой раме на 10 и более повторений.

Раз в неделю тренируют бедра. Выполняют приседания, как приседания, жим ногами. Работают не на пределе, но с достаточной нагрузкой, чтобы напитать мышцы кровью. Также раз в неделю делают тягу на много повторений и не до предела. Без тренировки таких больших мышечных групп, как ноги и спина, атлет не сможет полностью раскрыть свой потенциал силы и выносливости в русском жиме.

Номинация 125 похожа на 150, но большее внимание следует уделить тренировке силовой выносливости, а не абсолютной силы.

А вот легкие номинации, 100 и особенно 75 кг, требуют принципиально другого подхода.

В легких номинациях, когда результат приближается к 100 разам, решающую роль начинает играть общая выносливость. Общую выносливость определяет максимальная величина потребления кислорода. То есть организм выходит из анаэробной зоны и работает или в аэробно-анаэробном режиме, либо в чистом аэробном режиме.

Поэтому работа на повышенном пульсе (около 160–170 ударов в минуту) должна быть включена в подготовку. Это могут быть дыхательные приседания, суперсеты присед – жим или жим – тяга вертикального блока и тому подобное. В межсезонье стоит побегать кроссы по пересеченной местности. Но с работой на выносливость нужно знать меру, чтобы не сжечь необходимую для жима мышечную массу.

Для того чтобы качественно тренироваться в жиме штанги, недостаточно выполнять только это упражнение. Человеческий организм – это единая система, поэтому для наращивания

результативности необходимо развивать и остальные группы мышц. По этим причинам необходимо выполнять дополнительные упражнения. Из них в первую очередь стоит обратить внимание на развитие трицепса, для этого отлично подходит жим узким хватом. Также необходимо делать упражнение для увеличения силы бицепса. Еще одно эффективное упражнение – это жим обратным хватом, оно отлично развивает широчайшую мышцу спины, а ее сила немаловажна, поскольку в начале движения, при жиме лежа, на нее приходится немалая часть нагрузки.

Рассмотрим некоторые дополнительные упражнения, необходимые для повышения результативности жима лежа:

1. *Собственно выполнение жима лежа.* Жим лежа следует выполнять всегда с использованием всех технических нюансов, присущих официальным соревнованиям. На тренировке спортсмен не только тренирует силу, но и нарабатывает стереотип движения, который должен быть доведен до автоматизма.

2. *Удержание штанги или перегрузка.* Цель упражнения – выработать привычку к большому весу и укрепить связки. Исходное положение как в жиме лежа. Два ассистента помогают снять вес со стоек на вытянутые руки атлета. Спортсмену необходимо удержать штангу в этом положении в течение 10 сек., а затем поставить ее на стойки с помощью ассистентов. Вес штанги должен быть 110–140% от максимального.

3. *Жим лежа – негатив.* Исходное положение то же, что и ранее. Необходимо снять штангу со стоек и очень медленно опустить ее на грудь. Поднять штангу вверх помогают ассистенты. Вес штанги должен быть 100–110% от максимума. В этом упражнении вырабатывается траектория опускания большого веса («привычка» к весу). Выполняется обычно в 1–2 разовых повторениях.

4. *Статический жим лежа (изометрия)*. Необходимо установить штангу над грудью на определенной высоте. Лежа на скамье, следует приложить максимальное усилие, пытаясь поднять штангу (естественно, что вес на ней должен быть намного больше максимального – надо не сдвинуть ее с места!). Это усилие осуществляется в течение нескольких секунд. Следует подчеркнуть, что в этом упражнении возможно несколько вариантов исполнения. Например: 1 повторение в 10 сек., 2 повторения в 5 сек., или 3 повторения в 3–4 сек. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы научиться проходить мертвую точку в жиме лежа. У разных спортсменов она расположена на разной высоте. Таким образом, устанавливая штангу, ее необходимо поднять на ту высоту, где примерно находится эта самая «мертвая» точка.

5. *Жим лежа «отдельной фазы»*. Кроме того, что в жиме лежа существует «мертвая» точка, в ее окрестности движение рук атлета резко замедляется, и требуются значительные усилия для ее преодоления. Таким образом, выходит, что «мертвой» является не только одна точка, но и целая фаза движения оказывается также «мертвой». Обычно именно эта фаза и является основным тормозом в жиме лежа. Она требует особого внимания и соответствующей отработки. В этом и заключается идея предлагаемого упражнения.

Проще всего разбить жим лежа на две фазы:

I – движение от груди до середины траектории;

II – движение от середины траектории до конечного положения, где руки выпрямлены.

Исходное положение – как в жиме лежа. Техника исполнения та же, что и в жиме лежа. Единственное отличие состоит в том, что движение выполняется лишь до середины (I или II фаза). Вес штанги обычно такой же, как и в жиме лежа.

6. *Жим лежа через доску.* Это упражнение является модернизацией предыдущего упражнения по жиму лежа во II фазе. Исходное положение – стандартное для жима лежа. Один ассистент кладет Вам на грудь вдоль тела неширокую доску (15–25 см ширины и около 10 см толщины) и удерживает ее в этом положении. Необходимо опустить штангу до касания доски, а затем выжать штангу. Модернизация предыдущего упражнения заключается в том, что штангу не нужно тормозить руками в середине траектории, а можно выполнить «отбой» от доски. Это позволяет значительно увеличить вес на штанге, а значит, и сделать это упражнение более эффективным. Кроме того, в этом упражнении всегда обрабатывается одинаковая глубина опускания, чего трудно добиться иным способом.

7. *Жим лежа медленный.* Это обычный жим лежа, выполняемый в медленном темпе (примерно 3–4 сек. опускание и 3–4 сек. подъем). Цель упражнения – отработка правильной техники и траектории движения. Оно полезно, когда Вы меняете свою технику жима лежа, и позволяет контролировать движение в течение всего упражнения.

8. *Жим лежа с остановками.* Это также обычный жим лежа, но при движении вниз выполняются 3 остановки по 2–3 сек., и те же остановки делаются при движении вверх. Цель упражнения та же, что и у предыдущего, только достигается она за счет небольших статических нагрузок в «проблемных» точках траектории.

Предыдущее и данное упражнения можно комбинировать:

- медленное опускание (приблизительно 3–4 сек.) + жим вверх с тремя остановками;
- опускание с тремя остановками (2–3 сек.) + медленный жим вверх.

9. *Жим лежа узким хватом.* Выполняется так же, как и в бодибилдинге. Упражнение позволяет усилить трицепсы и передние пучки дельтовидных мышц.

10. *Жим лежа широким хватом.* Цель – усиление средней части грудных мышц. Техника аналогична бодибилдингу.

11. *Жим лежа вниз головой.* Цель – усиление нижней части грудных мышц и трицепса. Ширина хвата та же, что и в жиме лежа. Это упражнение особенно полезно тем, кто только что перешел на технику жима с «мостом».

12. *Жим лежа в наклоне.* Наклон скамьи около 45°. Это позволяет нагрузить и верхнюю часть груди, и передние пучки дельтовидных мышц. Ширина хвата – как в жиме лежа. Техника исполнения как и в бодибилдинге.

13. *Жим лежа обратным хватом.* Это упражнение выполняется как обычный жим лежа, однако хват, которым Вы берете штангу – обратный. Это позволяет лучше нагрузить отдельные пучки трицепсов и груди.

Существуют и другие вспомогательные упражнения. Надо использовать весь арсенал упражнений для трицепсов, дельт и груди, которые известны в бодибилдинге. Кроме того, нельзя заикливаться на одних и тех же упражнениях, их нужно менять и модернизировать.

2.2. Методика технической подготовки

Эффективность техники выполнения силовых упражнений в значительной мере зависит от величины углов в суставах. При оптимальных суставных углах сила тяги мышц используется наиболее полно. Например, для удержания одного и того же груза при оптимальном угле в локтевом суставе мышца должна развить значительно меньшую силу, чем при других величинах суставного угла.

Скоростные качества в чистом виде проявляются в том случае, когда даже очень высокие ускорения возникают без значительных мышечных усилий. Согласно второму закону Ньютона это возможно, когда перемещаемая масса незначительна. Увеличение внешних сил, которые приходится преодолевать за счет силы мышечной тяги, приводит к удлинению латентного периода двигательной реакции и к уменьшению скорости (как максимальной скорости одиночного движения, так и максимального темпа циклических движений).

Рекомендации:

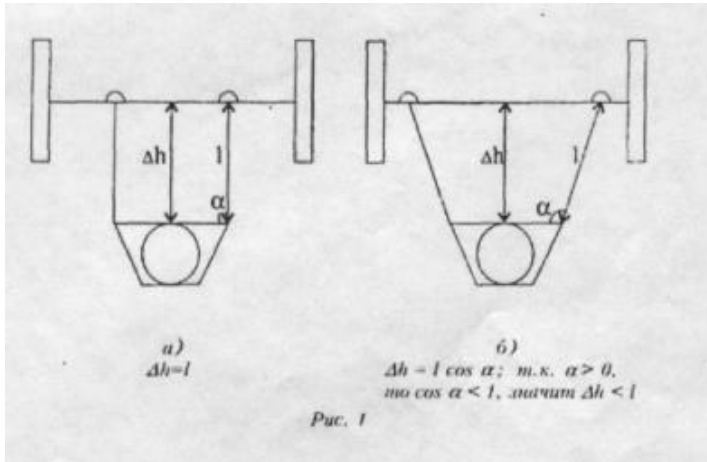
- необходимо до минимума уменьшить амплитуду движения, т.к. поднимаемый вес (максимальный) обратно пропорционален амплитуде;
- чтобы поднять максимальный вес в упражнении, необходимо подключить наибольшее число мышц;
- упражнение необходимо выполнять равномерно, без ускорений, а значит, в медленном темпе.

Исходя из этих трех положений, попытаемся сформулировать технику выполнения жима лежа.

Сначала рассмотрим, как можно уменьшить амплитуду движения. Самый простой способ – увеличить ширину хвата. Проиллюстрируем это на рис. 1 (схематично).

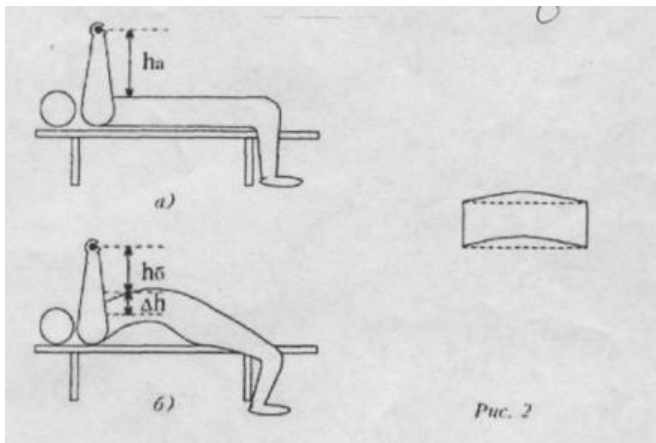
Как видно из рисунка, максимальная амплитуда движения равна длине руки (если хват на ширине плеч). Чем шире хват штанги, тем меньше h , а значит, тем больший вес мы можем поднять.

Итак, первая рекомендация хват штанги должен быть широким. Однако во избежание абсурдных ситуаций, Международной федерацией русского жима принято следующее правило: расстояние между кистями (их внутренней частью) не должно превышать 81 см.



Таким образом, 81 см – максимально широкий хват. И если раньше Вы жали средним хватом, рекомендуем Вам поменять его на максимальный. Сначала это неудобно, но со временем это помогает существенно увеличить результат в жиме лежа.

Надо отметить, что это не единственный способ уменьшить амплитуду движения. Существует другой, не столь очевидный метод (рис. 2).



Как видно из этого рисунка, грудь можно приподнять над скамьей за счет гибкости позвоночника (сделать мост). Таким образом, амплитуда движения уменьшится на величину $h_a - h_0 = h$. И эта величина может быть достаточно значительной: главное состоит в том, что со временем, увеличивая гибкость позвоночника, вы сможете значительно уменьшить амплитуду движения и увеличить поднимаемый вес!

Кроме того, этот технический прием никак не ограничен правилами, в соответствии с которыми к скамье должны быть прижаты лишь голова, плечи и ягодицы. А такой «мост» отвечает этим правилам. Единственная ошибка, которая здесь подстерегает, состоит в следующем: при жиме штанги вверх появляется настойчивое желание подтолкнуть штангу грудью, оторвав при этом ягодицы от скамьи. Необходимо сдерживать этот «порыв» и даже использовать его в свою пользу.

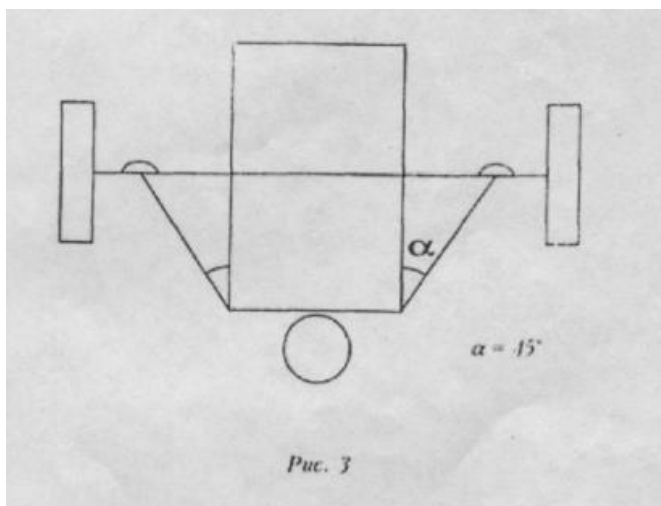
Теперь разберемся, как подключить наибольшее число мышц к движению.

Сначала – наиболее очевидное:

а) если локти при жиме лежа прижаты к корпусу, то максимально нагружены дельты и трицепс;

б) если локти максимально разведены, то нагружены грудные мышцы.

Таким образом, следует выбрать такое положение локтей, при котором нагрузка будет равномерно распределяться между всеми группами мышц: грудными, передним пучком дельты и трицепсом. Нетрудно догадаться, что это будет положение, в котором угол между корпусом и плечевой костью будет составлять около 45° (рис. 3).



Конечно, это не все. Еще очень много мышц, которые хотелось бы задействовать (пусть частично).

Если повнимательней присмотреться к положению атлета, лежащего на «мосту», то можно заметить, что в этом положении при жиме лежа значительно возрастает нагрузка на широчайшие мышцы спины. Это видно в наблюдении за атлетом со стороны, который жмет лежа, стоя на «мосту» (но только при условии, что он держит локти под углом 45° , а не разводит их широко). 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, атлет как бы стоит на ногах и плечах, лишь касаясь ягодицами скамьи. Это обеспечивает, во-первых, значительную устойчивость спортсмена, а во-вторых, позволяет сделать «читинг» тазом, т.е. немного «отбить» и толкнуть штангу грудью. И хотя на соревнованиях это запрещено, но на трени-

ровке данное движение позволяет сделать пару дополнительных «сверхповторений» или поднять больший вес! Это, конечно, скажется на конечном результате, потому что имеет место так называемая психологическая установка на уверенность в себе!

Третьим преимуществом, которое дает «мост» в жиме лежа, является следующее обстоятельство: как Вам известно, грудные мышцы делятся на 3 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 доске с наклоном 45° вверх, на горизонтальной доске и под наклоном доски на 45° вниз: последнее упражнение Вы сделаете с наибольшим весом). А когда Вы жмете лежа, стоя на «мосту», то максимально включается именно нижний, наиболее мощный, пучок груди! Это означает, что имеет место выигрыш в несколько килограммов!

Ну вот, в принципе, и все основные технические приемы, которые можно использовать для увеличения результата в жиме лежа.

Обобщим биомеханические параметры и сформулируем основные положения для жима лежа:

1. Атлет должен упираться ногами в пол и плечами в скамью, лишь касаясь ягодицами скамьи, т.е. делать «мост». При этом следует стараться «подтянуть» плечи как можно ближе к тазу.

2. Ноги должны быть широко расставлены для обеспечения устойчивости. Кроме того, ступни следует завести назад, как можно ближе к плечам.

3. Хват штанги должен быть максимально разрешенным по ширине, т.е. 81 см.

4. Опускать штангу следует в район солнечного сплетения. Угол между плечом и корпусом должен составлять 45° как при опускании вниз, так и при жиме вверх.

5. Движение штанги и вниз, и вверх должно быть равномерным, медленным. Трудно сказать однозначно, с какой скоростью нужно выполнять упражнение (это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена). Но в любом случае движение должно быть поступательным и без рывков.

Возможно, эта техника сложна в практическом воспроизведении. Вначале, первые несколько тренировок, приходится испытывать некоторые неудобства, и результат в жиме лежа, возможно, снизится. Рекомендуется постепенно менять «свою» технику, в несколько этапов. Освоив предложенную технику выполнения упражнения, спортсмен сможет значительно повысить свои результаты в жиме лежа.

2.3. Комплексы индивидуальных силовых упражнений

Программа № 1

Упражнения	Повторения
Понедельник	
1. Жим лежа на наклонной скамье	4×4 или 1×4 «горкой»
2. Жим лежа обратным хватом	50–55% 3–4×8
3. Французский жим лежа или трицепс у блока	3×8
Среда	
1. Жим лежа узким хватом	40–45% 4×6, или 55–60% 4×4, или 1×4 «горкой»
2. Французский жим штанги сидя, или французский жим гантели сидя	3×8
Пятница	
1. Жим штанги стоя	4×6, легкий вес
2. Пулловер со штангой	3×12

Программа № 1 (окончание)

Суббота	
1. Жим лежа	4×4 от 75% до 85% через 2,5% каждую неделю (т.е. 75%, 77,5%, 80%, 82,5%)
2. Жим гантелей лежа	4×10
3. Отжимание на брусьях	4×6–8

Прокомментируем основные положения предложенной программы.

Во-первых, что означает запись: 1×4 «горкой». Это значит, что, работая по 4 повторения, Вы должны увеличивать постепенно вес штанги до предельного значения. Этот вес Вы должны «сделать» на четвертом повторении. На этом весе следует выполнить 1 подход. Помните, что такая «пиковая» нагрузка не может выполняться ежедневно! Ее следует повторять не чаще 1 раза в 2–3 недели. В остальное время необходимо «работать» 4 подхода по 4 повторения со средним весом. Кроме того, желательно, чтобы жим сидя в наклоне «горкой» не совпадал в течение одной недели с жимом лежа узким хватом «горкой»! В противном случае Вы не сможете восстановиться полностью к жиму лежа в субботу!

Во-вторых, как видите, здесь описаны лишь первые 5 недель подготовки. А это еще не все. После окончания 5 недель необходимы еще 2 недели для завершения программы в целом:

6 неделя – жим лежа 1×4 «горкой»;

7 неделя – жим лежа 1×3 «горкой».

С веса, который Вы «пожмете» 1×3 «горкой», можно начинать в первом подходе на официальных соревнованиях, а в течение последних двух недель следует изменить вспомогательные упражнения, выполняемые и субботу:

1. Жим лежа.

2. Кроссовер в станке 3×12.
3. Статичный жим лежа 5×3, по 4 сек. каждое повторение.
4. Жим лежа через доску 3×4, максимальный вес.

Никаких иных вспомогательных упражнений, кроме приведенных в предложенной программе, выполнять не следует. Это полный и завершенный комплекс. Кроме того, необходимо помнить, что основная цель состоит в увеличении результативности жима лежа. И если Вы не успеваете восстановиться к жиму лежа в субботу, следует уменьшить нагрузку (веса) во вспомогательных упражнениях, выполняемых в течение недели.

Программа № 2

Недельный цикл		
1–3 неделя	3×6	
4–6 неделя	3×5	
7–9 неделя	3×3	
10–11 неделя	комбинировать подходы по 2 и 3 повторения	
12 неделя	соревнования: 1-й подход должен быть вес, который Вы могли сделать на 4 повторения	
Понедельник		
1	Жим лежа	60% 3×5
2	Жим из-за головы	средний вес, 3×5
3	Французский жим лежа (к носу)	2×6
4	Бицепс стоя со штангой	3×6
5	Тяга вертикального блока	4×10
Четверг		
1	Жим лежа	по недельному циклу
2	Жим из-за головы	легкий вес, 3×6
3	Французский жим лежа (к носу)	2×6
4	Бицепс стоя со штангой	3×6
5	Тяга вертикального блока	4×10

Программа № 2 (продолжение)

Суббота		
1	Приседание	по выбору
2	Тяга	по выбору
3	Жим из-за головы	тяжелый вес, 2×3

В четверг все подходы по недельному циклу следует выполнять с максимальным весом (для этого количества повторений). Отдых составляет 5–6 мин между подходами в жиме и 2–3 мин – между подходами во вспомогательных упражнениях. Последний тяжелый жим должен быть сделан за 10 дней до дня соревнований.

Программа № 3

День 1 (после двух дней отдыха)

1) Жим

20×20×1; 50×15×1; 80×12×1; 110×10×1; 140×8×1; 170×5×1;
187,5×5×4.

2) Тяга вертикального блока к груди

50×15×1; 60×15×1; 70×15×1; 80×15×1.

3) Бицепс с гантелью через колено в положении сидя

20×10×4.

День 2 (на следующий день)

1) Жим наклонный под углом 30 градусов

20×20×1; 50×15×1; 80×12×1; 100×29×1; 100×28×1.

2) Подъемы гантелей перед собой стоя

7×12×4.

3) Разведение гантелей в стороны стоя

7×12×4.

4) Разведение гантелей лежа на наклонной лавке лицом

вниз

12×12×5.

День 3 (через два дня отдыха)

1) Жим лежа обратным хватом

20×20×1; 60×15×1; 60×12×1; 80×10×1; 100×8×1.

2) Отжимания на брусьях без веса

8×2; 20×8×2; 30×8×1.

3) Бицепс с гантелью через колено в положении сидя

18×15×4.

День 4 (на следующий день)

1) Жим лежа (ноги на скамье)

20×20×1; 50×15×1; 80×12×1; 110×10×1; 140×8×1; 160×12×7.

2) Жим лежа (ноги на скамье) «Каскад» (подходы выполняются подряд, пауза не более 15 секунд)

160×12×1; 140×7×1; 120×6×1; 100×8×1.

Все дополнительные упражнения направлены на то, чтобы скомпенсировать отрицательное воздействие на организм основного упражнения – жима лежа.

Такое большое разнообразие жимовых упражнений в первую очередь оберегает спортсмена от перетренированности, а также попутно решает вопросы совершенствования техники выполнения соревновательного движения.

Например, жим под углом 30 градусов очень хорошо развивает способность к так называемому «срыву», который просто необходим для того, чтобы поднимать штангу после отдыха на груди.

Жим обратным хватом дает возможность научиться использовать широчайшие мышцы спины для выполнения начальной фазы соревновательного движения.

Какое количество тренировок в неделю считается оптимальным?

Наиболее щадящий вариант – это проводить тренировки два раза в неделю. Для увеличения интенсивности можно тренироваться 2×2, то есть два дня тренировки и два дня отдыха.

Влияет ли на результат наличие большой мышечной массы и абсолютная сила?

Естественно, что мышечная масса и сила будут благотворно влиять на результат в русском жиме, в то время как общая выносливость мало повлияет на соревновательный результат, но очень пригодится в каждодневном тренировочном процессе.

Оптимальное количество повторений на тренировках русского жима.

В процессе тренировок используются подходы с различным количеством повторений. Условно подходы делятся на силовые (5–10 повторений) и многоповторные (более 15 повторений). Количество повторений в подходе в большой степени зависит от номинации, к которой готовится спортсмен.

Например, при подготовке к работе на 55 кг количество повторений за всю тренировку может достигать 80. А при работе со 125 кг, скорее всего, не превысит 25. В силовых тренировках количество повторений будет уменьшаться до 5–8.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алифанов, Г.В. Полчаса для здоровья души и тела: метод. пособие / Г.В. Алифанов. – М.: Terra-спорт, 2002. – 112 с.: ил.
2. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – 2-е изд., испр. и перераб. – Минск: Вида-Н, 2003. – 351 с.: ил.
3. Биркина, Е.Н. Энциклопедия спорта / Е.Н. Биркина. – М.: Рипол Классик, 2002. – 362 с.: ил.
4. Веселов, А. Построй свое тело! / А. Веселов. – М.: Гранд-фаир, 2004. – 153 с.: ил.
5. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Г.П. Виноградов. – М.: Сов. спорт, 2009. – 327 с.: ил.
6. Волков, Н.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – 3-е изд. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. – 79 с.: табл.
7. Волков, Н.П. Жим штанги лежа двумя руками / Н.П. Волков, М.В. Филиппов // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 11. – С. 61–62.
8. Давыдов, О.Ю. Методика интенсивной атлетической подготовки студентов 1–4-го курсов технического вуза в статодинамическом режиме / О.Ю. Давыдов, Л.С. Дворкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4. – С. 72–75.
9. Корягина, Ю.В. Физиология силовых видов спорта / Ю.В. Корягина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, каф. анатомии и физиологии. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2003. – 59 с.: табл.

10. Кужугет, А.А. Морфофункциональные показатели здоровья студентов в зависимости от режимов организованной двигательной активности / А.А. Кужугет, В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман // Валеология. – 2009. – № 4. – С. 21–25.
11. Лучков, А. История [Электронный ресурс]: Сайт федерации «Русского жима». – Режим доступа: URL: <http://www.rusgym.ucoz.ru/index/istorija/0-10.ru>.
12. Назаренко, Ю.Ф. Техника соревновательных упражнений в силовом троеборье: учеб. пособие / Ю.Ф. Назаренко, С.Ю. Те; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2003. – 26 с.: ил.
13. Правила [Электронный ресурс]: Сайт федерации «Русского жима». – Режим доступа: URL: <http://rusgym.ucoz.ru/index/istorija/0-10>.
14. Русский жим в приморье [Электронный ресурс]: информационное агенство СпортПриморье. – Режим доступа: URL: <http://www.sportprimorye.ru>.
15. Упражнения со штангой // Физическая культура в школе. – 2007. – № 8. – С. 19–22.
16. Фалеев, А. Силовые тренировки: избавься от заблуждений / А. Фалеев. – М.; Ростов н/Д: Март, 2006. – 305 с.: ил.

Учебное издание

Русский жим

Методические рекомендации

Составитель Перепелюкова Елена Викторовна

Работа рекомендована РИСом ЧГПУ
Протокол № 8 (пункт 17), 2015 г.

Редактор Е.М. Сапегина
Технический редактор Т.Н. Никитенко
Эксперт В.Г. Макаренко

Издательство ЧГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 23.11.2015.
Объем 1,9 уч.-изд. л. Формат 60×84/16
Тираж 100 экз. Бумага типографская
Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЧГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69