**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей**

**«Центр развития творчества детей и юношества» им. А.П.Гайдара**

**Методическая разработка**

**«Жим лежа»**

дополнительной общеобразовательной программы

«Атлетическая гимнастика».

***Борисов Сергей Владимирович***

***педагог дополнительного образования***

Арзамас 2015

Данная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая состоит в привлечении детей к занятиям спортом, воспитанию самодостаточной личности. Она составлена на основе используемой литературы и собственного опыта с учетом нормативных документов. Периодически я её дополняю и перерабатываю с учетом новых требований.

Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, поддержка интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Обучение двигательным действиям определяется, как процесс взаимодействия между педагогом и обучающимся, в результате которого у занимающегося формируются двигательные умения и навыки.

Одним из ведущих факторов достижения высоких результатов являются техническая и физическая подготовленность занимающихся, которые основываются на современных методиках развития у обучающихся специальных навыков.

Достижение необходимого результата будет более качественным, если в процессе тренировки использовать специально разработанные комплексы и программы, учитывающие передовой опыт ведущих инструкторов, объективные критерии развития ведущих компонентов подготовленности, тестирование и оценка которых способствует ускоренному росту, стабильности и эффективности техники выполнения технических комплексов.

Педагог управляет деятельностью обучающегося, опираясь на знание закономерностей обучения. Основные закономерности обучения находят отражение в методических принципах. Методические принципы содержат обязательные требования, ориентиры и правила к проведению процесса физического воспитания для обеспечения необходимого эффекта.

Основными методическими принципами являются:

* принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий педагогического и медицинского контроля);
* принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.) и соревновательных нагрузок, постепенного роста показателей всех сторон подготовленности;
* принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время, остро стоит вопрос о воспитания здорового во всех смыслах подрастающего поколения и приобщении детей к занятиям спортом.

Тренировки предполагают совершенствование тела и духа и их чёткую координацию. Физические изменения в организме неизбежно влекут за собой изменения психологические и эмоциональные, которые и являются для многих главной целью занятий .

Эти изменения особенно ценны для подростков. Молодые люди, часто испытывают растерянность и неуверенность, особенно когда перед ними встает необходимость принятия какого-либо решения.

Если же обучающиеся получают опыт преодоления препятствий они на собственном примере научатся прилагать все силы для решения возникающих перед ними проблем.

Благодаря тренировкам наиболее успешно решаются задачи общего физического развития обучающихся, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

**Новизна** моей программы заключается в том, что она рассматривает возможность работы с каждым, кто приходит заниматься. Индивидуальный подход обучения строится на основании общих закономерностей с применением специальных приемов, соответствующих особенностям изучаемого материала, задачам и целям обучения, возрасту занимающихся. Программа позволяет раскрыть возможности каждого подростка в зависимости от его способностей, развить не только физически, но и творчески.

При составлении программы была использована литература по методике проведения занятий российских и зарубежных авторов: книги Лапшина С.А., Касьянова Т.Р., Каштанова Н.В., Рота Д., Хики П., Отиса Э., Хассела Р., труды основателя современного бодибилдинга Джо Вейдара , а так же материалы, полученные на семинарах по повышению квалификации и собственного педагогического опыта.

**Цель раздела**: всестороннее развитие физических качеств обучающихся и связанных с ними способностей через освоение техники жима лежа.

**Задачи раздела:**

**Образовательные**

* научить теоретическим и практическим основам жима лежа;
* научить технике, необходимой для дальнейшего совершенствования мастерства;
* сформировать систему знаний и умений, являющихся основой специфической деятельности занимающих;
* подготовить детей для участия в соревнованиях различного уровня.

**Развивающие:**

* развить детей с точки зрения естественного укрепления опорно-двигательного аппарата;
* развить координацию движений при выполнении жима лежа, правильное дыхание, выносливость, гибкость, ловкость;
* развить интеллектуальные, нравственно-волевые качества, необходимые для занятий .

**Воспитательные:**

* воспитать в детях такие качества, как доброжелательность, товарищество, спортивная честь, спортивная дисциплина;
* создать отношения в коллективе, направленные на заботу, помощь, поддержку каждого занимающегося;

**Психолого-педагогическое объяснение специфики восприятия и освоения учебного материала учащимися.**

Учет возрастных особенностей – один из основополагающих педагогических принципов. Возрастные особенности обязывают правильно решать вопросы отбора и расположения учебного материала в каждом разделе. Они обусловливают также выбор форм и методов учебно-воспитательной деятельности.

**Возраст от 14 до 18 лет.**

Увеличивается скорость роста у мальчиков, большое беспокойство о своём физическом облике. Формируется превосходство девочек в гибкости и балансе. Мальчики превосходят в силе, скорости и выносливости из-за большей массы тела и большего объёма сердца и лёгких. Одобрение группы - высший приоритет, мнение взрослых может восприниматься враждебно. Увеличивается время активного внимания. Данный возраст - важнейший период в развитии школьника. У детей среднего школьного возраста и юношей под влиянием занятий спортом происходит ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта.

Оптимальный возраст для начала этапа базовой подготовки начальной спортивной специализации составляет 14 -15 лет, средняя продолжительность этапа 1 год. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Подготовительный комплекс | 1 | 8 | 9 |
| 2 | Комплекс №1 |  | 5 | 5 |
| 3 | Комплекс №2 |  | 5 | 5 |
| 4 | Комплекс №3 |  | 5 | 5 |
| 5 | Комплекс на мышечную массу |  | 10 | 10 |
| 6 | Комплекс для развития силы |  | 2 | 2 |
| 7 | Соревнования |  | 2 | 2 |
|  | **ИТОГО** | **1** | **37** | **38** |

**Ожидаемые результаты освоения раздела программы.**

**Первый год обучения:**

* овладение общеразвивающими и специальными упражнениями;
* контроль осанки с соблюдением правильных стоек и перемещений тела;
* устойчивое сохранение баланса при выполнении отдельных движений;
* успешное завершение программы первого года обучения и аттестация.

**Второй год обучения:**

* правильное использование принципов дыхания, напряжения и расслабления при выполнении комплекса;
* успешное завершение программы второго года обучения и аттестация на.

**Третий год обучения:**

* соблюдение правильного ритма и количество времени необходимого на его исполнение;
* знание основных принципов бодибилдинга (практического применения связок).
* успешное завершение программы третьего года обучения и аттестация.

**Образовательные технологии.**

Для организации более эффективного учебного процесса, для повышения качества обучения на занятиях используются образовательные технологии:

**Развивающее обучение строится по принципам:**

* каждое занятие – что-то новое,
* от простого к сложному,
* от известного к неизвестному.

Это весь процесс получения практических и теоретических знаний, специальных навыков и умений, развитие своих способностей.

**Разноуровневое обучение.**

Дети имеют разный уровень способностей, разный тип нервной деятельности, вид темперамента, разные характеры, поэтому одно из условий успешной работы – дифференцированный подход, рассчитанный на разный уровень знаний и умений.

**Здоровьесберегающие технологии** подразумевают: соблюдение режима занятий, использование динамических пауз, проведение бесед по технике безопасности, учет возрастных особенностей детей.

Педагогические **методы и приемы,** используемые для эффективной реализации раздела программы:

* словесный;
* наглядный;
* практический.

**Формы организации образовательной деятельности:**

**Теоретические занятия**: ознакомление с новым материалом, включает в себя беседы и демонстрацию.

**Практические занятия**: отработка пройденного материала и изучение нового.

**Система деятельности**

Жим лежа - второе упражнение в программе соревнований по пауэрлифтингу.

Достижение хорошего результата в жиме штанги лежа немыслимо без хорошей техники. Совершенствовать технику необходимо с самого начала занятий и никогда не жертвовать безупречной техникой выполнения упражнения ради большого веса. А такие разновидности, как толчок лежа (когда жмут с отбивом от груди), вообще надо избегать, так как они травмоопасны, да и портят технику.

В исходном положении при жиме лежа спортсмен лежит на горизонтальной скамье и удерживает штангу над грудью на вытянутых руках. Подчеркнем, что упражнение предполагает жим максимально возможного веса 1 раз.

Все движения должны быть плавными, без рывков и задержек. На активной фазе движения вы должны прикладывать максимальное усилие.

Для эффективного жима лежа необходимо использовать все возможные технические приемы, допускаемые правилами соревнований:

1. Необходимо до минимума уменьшить амплитуду движения, т.к. поднимаемый вес (максимальный) обратно пропорционален амплитуде;

2. Чтобы поднять максимальный вес в упражнении, необходимо подключить наибольшее число мышц;

3. Упражнение необходимо выполнять равномерно, без ускорений, а значит, в медленном темпе.

Сначала рассмотрим, как можно уменьшить амплитуду движения в жиме лежа.

Самый простой способ - увеличить ширину хвата. Однако Международной федерацией пауэрлифтинга принято следующее правило: расстояние между кистями (их внутренней частью) не должно превышать 81 см.

Отметим, что это не единственный способ уменьшить амплитуду движения. Существует другой, не столь очевидный метод.

При жиме лежа грудь можно приподнять над скамьей за счет гибкости позвоночника (сделать мост). Таким образом, амплитуда движения уменьшится. 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 Вас здесь подстерегает, состоит в следующем: при жиме штанги вверх появляется настойчивое желание подтолкнуть штангу грудью, оторвав при этом ягодицы от скамьи. Учтите это! Не поддавайтесь, и через некоторое время Вы научитесь 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°.

Если Вы повнимательней присмотритесь к положению атлета, лежащего на "мосту", то заметите, что в этом положении при жиме лежа значительно возрастает нагрузка на широчайшие мышцы спины. 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 значительную устойчивость спортсмена.

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 скамье с наклоном 45° вверх, на горизонтальной скамье и под наклоном скамьи на 45° вниз). 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!

Обобщим все вышесказанное 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. Старайтесь как бы свести лопатки вместе. У вас должны появяться следующие точки опоры:

- ступни ног;

- верх спины;

- затылок.

2. Ноги должны быть широко расставлены для обеспечения устойчивости. На них оказывается до 30% веса штанги. Их необходимо широко расставить и упереться в пол. Ступни обязательно должны стоять полностью на помосте. Кроме того, их следует завести назад, как можно ближе к плечам. Отрывать и двигать их во время жима категорически запрещено правилами. Поэтому сразу же постарайтесь их поставить, как вам удобно, в пределах правил. Обувь должна быть такой, чтобы не скользила, ведь устойчивость ваших ног очень даже влияет на результат, на них переносится значительная часть нагрузки (если вы, конечно, все правильно выполняете).

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

4. После выполнения "жимовской стойки" следует съем штанги. Сразу, еще при разминке, регулируйте высоту стоек. В "предельных" подходах возможно использование помощи партнера. Никого не слушайте и старайтесь сделать все сами. Помощь партнера или приведет вас со временем, незаметно, к перетренированности, или же недотренированности за счет очень активной помощи.

5. Зафиксировав штангу на прямых руках, начинайте опускать ее в среднем темпе, равномерно, не теряя над ней контроля, не расслабляясь. 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! При опускании штанги делаете одновременно вдох, чтобы лучше ее встретит грудью. Опускать штангу следует в район солнечного сплетения. В этот момент желательно сводить лопатки вместе, создавая прогиб и вдоль и поперек скамьи, тем самым уменьшая дополнительное расстояние до штанги и выигрывая в лишних килограммах веса и силе. Опуская штангу, следите, чтобы предплечья всегда оставались перпендикулярными полу. Угол между плечом и корпусом должен составлять 45° как при опускании вниз, так и при жиме вверх.

6. Кисти старайтесь не прогибать, и для придания им жесткости, а также во избежание травм всегда бинтуйте запястья эластичными бинтами. Ведь связки, если их потянуть, заживают за период до восьми месяцев при условии, если их не тревожить. А если вы тренируетесь регулярно (да и кто может позволить себе перерыв в восемь месяцев?), то они вообще никогда не заживут и будут ныть вечно.

7. А когда только штанга чуть коснется груди, то необходимо остановить ее, не вдавливая в грудь. И никаких отбивов. Это уже будет толчок лежа, что не является соревновательным упражнением. Штангу старайтесь удерживать силой рук, так как иначе не получится срыв штанги с груди, если руки перегрузить. Затем штангу резко выжать по той же траектории, что и опускали на грудь. Эта траектория, как вы должны заметить, не совсем прямая, а напоминает дугу. При срыве штанги с груди движение должно идти от ног путем их напряжения в сторону головы. А так как это движение происходит параллельно скамье, то так вы сохраняете свое касание с ней. Старайтесь не поднимать таз со скамьи.

Аналогичным образом выполняется и жим лежа на наклонной скамье, только штанга опускается ближе к шее.

Вообще-то сразу добиться такой техники вряд ли удастся с первого раза, особенно закрепощенным, "закачанным". Но терпение и труд все перетрут.

Освоив предложенную технику выполнения упражнения, Вы сможете значительно продвинуть свои результаты в жиме лежа!

Естественно, чтобы иметь высокий результат в этом упражнении, тренировочной отработки конкретно лишь в жиме лежа совсем недостаточно. Необходимо выполнять весь набор вспомогательных упражнений, которые, например, есть в бодибилдинге для накачки груди, дельт и трицепса.

**Список используемой литературы.**

1. Д. Вейдер «Энциклопедия современного бодибилдинга». Изд. Москва, 1993 год.
2. Р. МакРоберт «Жим лежа». Изд. Москва, 2002 год.
3. Р. МакРоберт «Руки Титана». Изд. Москва, 2003 год.
4. Д. Мурзин «Библия бодибилдинга (Библиотека Men's Health)». Изд. Эксмо, 2011 год.
5. С.А. Касьянов «Атлетизм для всех». Изд. Москва, 1997 год.