**Техника выполнения жима лежа на скамье.**

Жим лёжа одно из самых популярных соревновательных движений. Спортсмены многих видов спорта в подготовительном периоде используют жим лёжа в своих тренировках.

Жим лёжа второе соревновательное упражнение, поэтому очень важно что бы спортсмен в этом упражнении смог дальше развить успех начатый в приседаниях. Если ему удаётся успешно решить эту задачу то как правило это является залогом победы в троеборье.

Рассмотрение техники выполнения второго соревновательного упражнения жима лежа на скамье, начнем так же как и в приседании с ознакомления с техническими правилами.

**Жим лежа на скамье (правила и порядок выполнения).**

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.
2. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются "в замке" вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.
3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног. Разрешены легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.
4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более трех и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек.  
   В этом случае штанга подается на прямые руки.
5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупреждать об этом судей перед каждым подходом. При этом, в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено.
6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными ("включенными") в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду "вернуть" с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.
7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой "старт" .
8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуется применять "правило одной секунды", т.е. держать штангу на груди на счет "один". Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе). После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду "стойки" с одновременным движением руки назад.
9. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупреждать об этом судей заранее перед каждым подходом.

**Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается.**

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или ступней от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Допускаются легкие или незначительные движения ступней ног. Носки и каблуки должны оставаться на поверхности помоста (блоков).
3. Поднятие и опускание, подскакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлету.
4. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима.
5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.
6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.
8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.
9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

**Первая фаза** - Приём предстартового положения состоит из:

**а)** расположение атлета на скамье (прогиб спины, расстановка ног);  
При расположении на скамье спортсмен должен стараться максимально прогнуть спину, сохраняя плечи и ягодицы в соприкосновении со скамьей. С января 2001 года техническими правилами разрешается отрывать голову от скамьи.

Чем больше у спортсмена будет прогиб спины, тем меньше путь штанги, тем меньше физических затрат будет у спортсмена. Причем высота моста может быть ограничена только гибкостью в поясничном и грудном отделах спортсмена, так как правилами соревнований высота моста не ограничена. При этом надо стараться "подтянуть" плечи как можно ближе к тазу. Первая точка опоры спортсмена в этом положении шея и трапеции, лопатки должны быть сведены и не должны касаться лавки, плечи опущены максимально вниз. Мышцы ног и спины находятся в напряженном состоянии, таз должен касается лавки но не опираться на неё , вторая точка опоры это ноги спортсмена. В данной момент очень важно на какой высоте находится гриф, он должен лежать на стойках на такой высоте, при которой спортсмен мог принять штангу от ассистента не нарушая моста. Если штанга будет лежать высоко на стойках, спортсмену придется тянуться за ней и прогиб в пояснице у него уменьшится, что увеличит длину жима. При низком положении штанги на стойках, спортсмен не сможет прогнуться в полном объёме и будет испытывать затруднения при съёме штанги со стоек.

**б)** хват штанги;

Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются "в замке" вокруг грифа.  
Спортсменами в основном используются два хвата: широкий 81 см, максимально допустимый правилами соревнований, при котором основная нагрузка ложится на грудные мышцы и средний хват шириной 70-75 см, который сильнее включает в работу трицепсы и дельтовидные мышцы, в зависимости от длины рук и силового потенциала грудных мышц спортсмена. Из-за того, что люди имеют разные параметры тела, длину конечностей и сильные участки, идеальная ширина хвата может быть для всех разной. Но тем не менее аксиома для всех одна: чем шире хват рук (но не более 81см.), тем короче путь движения штанги от груди и в следствии этого производимая атлетом физическая работа будет меньшей и наоборот чем уже хват рук, тем длиннее путь движения штанги, а производимая физическая работа будет большой.  
Так же не надо забывать, что чем шире хват рук, тем больше нагрузка ложиться на грудные мышцы, а чем уже хват тем больше нагружаются трицепсы и дельтовидные мышцы. Передняя доля дельтовидных мышц должна быть ниже линии грудных мышц.  
В связи с тем, что спортсмены имеют разные параметры тела, длину конечностей и сильные участки, идеальная ширина хвата строго индивидуальная.

**в)** съём штанги со стоек.

Съем штанги осуществляется атлетом самостоятельно либо с помощью ассистентов. В последнее время на всех международных соревнованиях в 99,9% случаев штангу помогает снимать один ассистент по центру. Принимая штангу от ассистента со стоек атлет слегка приподнимает таз, выводит штангу вперед и опускает на прямых руках максимально вниз, путем сведения лопаток и опуская плечи вниз, затем опускает таз до касания скамейки.

**г)**  расположение ног.

Ступни должны быть размещены как можно ближе к вертикальной проекции тазового пояса. Мышцы ног находятся в напряженном состоянии. Спортсмен должен, как бы стоять на ногах и только касаться ягодицами скамьи . Такая практика помогает стабилизировать всё тело, а мышцы, участвующие работают более эффективно. Широко расставленные ноги встречаются так же часто, как стоящие близко друг от друга, но обе позиции включают элементы "смыкания" тела на скамейке, и могут быть у всех разные.

**Вторая фаза** - Стартовое положение состоит из:

**а)** фиксация штанги на прямых руках до команды старшего судьи "старт".  
После приема штанги от ассистента атлет фиксирует штангу в неподвижном состоянии с полностью выпрямленными в локтевых суставах руках и ждет сигнала старшего судьи "старт".

**Третья фаза** - опускание штанги к груди.  
После сигнала старшего судьи атлет опускает штангу на грудь. Опускание штанги к нижнему обрезу грудных мышц должно осуществляться относительно медленно, с полным контролем напряжения всех участвующих в движении мышечных групп. При этом спортсмен делает встречное движение грудью к штанге, не отрывая опорные точки тела от скамьи. Угол между плечом и туловищем составляет примерно 45 градусов как при опускании штанги вниз, так и при жиме. Опускание штанги на грудь и жим от груди выполняется на задержки дыхания.

**Четвертая фаза** - фиксация паузы со штангой на груди.  
После получения сигнала старшего судьи спортсмен должен опустить штангу на грудь и выдержать её в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой . Неподвижное положение означает ост

**Пятая фаза** - Собственно жим состоит из:

**а)** срыв штанги с груди;

После видимой остановки штанги на груди, спортсмен вкладывает максимальное усилие в мышцы осуществляющие непосредственно жим - большие грудные, дельтовидные, трицепсы и широчайшие. При так называемом "грудном" стиле жима, плечевые отделы рук должны располагаться перпендикулярно к туловищу, при этом извлекая максимальную пользу из включения в работу передних долей дельтовидных мышц. При жиме на трицепс, локти должны быть смещены несколько ближе к туловищу, первоначальный импульс срыву штанги с груди дают так же широчайшие мышцы спины, перемещая плечевые суставы атлета вперед. При "грудном" стиле штанга двигается практически вертикальном плане с незначительным отклонением в сторону стоек, при жиме на трицепс - отклоняясь от вертикального плана назад. Мощный выдох производится в верхней трети жима, практически при дожимании на выпрямленные руки . Одни атлеты в момент опускания штанги на грудь напрягают грудные мышцы, а мышцы рук немного расслабляют. Они объясняют это тем, что это необходимо для обеспечения резкого срыва от груди, маленького разгона, который достигается путем расслабления и затем резкого напряжения широчайших мышц спины с моментальным подключением в работу грудных мышц, дельтовидных и трицепсов. Другие атлеты кладя штангу на грудную клетку, не расслабляют мышцы рук, поэтому они не могут сделать резкий срыв штанги с груди. Когда атлет срывает штангу с груди, движение в этот момент должно идти от ног (путем их напряжения) в сторону головы, но ни в коем случае вверх иначе произойдет отрыв таза от скамьи.   
Штанга должна двигаться примерно вертикально вверх, с небольшим уклоном в сторону стоек. Старайтесь, чтобы штанга не двигалась строго вертикально вверх или в сторону ног, это исключает из работы дельты.

**Шестая фаза** - фиксация штанги в конечной позиции на прямых руках, до команды старшего судьи "на стойки".  
После полного и одновременного выпрямления рук атлет фиксирует штангу в неподвижном положении и ждет сигнала старшего судьи "на стойки".

**Седьмая фаза** - возвращение штанги на стойки (после команды старшего судьи "на стойки".

После сигнала старшего судьи, атлет возвращает штангу на стойки самостоятельно или с помощью ассистентов за счет смещения центра тяжести снаряда, находящегося в выпрямленных вверх руках, назад, за вертикальную проекцию глаз атлета.

**Ошибки наиболее часто встречаемые в технике соревновательного жима лежа.**

* неотцентрированный хват грифа снаряда; может привести к перекосу и как следствие к неравномерному выжиманию штанги, что запрещено техническими правилами;
* "незамкнутый" хват грифа; в виду травмоопасности этот хват запрещен техническими правилами;
* слишком близкое расположение головы к стойкам; если вы ляжете на скамью так, что гриф будет находится ниже линии глаз, то при жиме штанги вы можете задеть стойки, что приведет к ненужному трению грифа о стойки или остановки штанги;
* неоптимальный угол сгибания ног в коленных суставах; неоптимальный угол сгибания ног может привести к расслаблению мышц спины и уменьшению прогиба (моста), что удлинит путь штанги и увеличит затрачиваемые усилия спортсмена;
* не соблюдение неподвижном положении на груди (паузы), отбив грифа от груди; выжимание штанги без видимой остановки штанги на груди, или вдавливание штанги на груди без остановки или отбив грифа от груди запрещено техническими правилами соревнований;
* неполное "выключение" рук в конечной точке жима; не полное выключение рук запрещено техническими правилами. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупреждать об этом судей заранее перед каждым подходом.
* отрыв пяток после начала жима; отрыв пяток после начало жима запрещено техническими правилами;

отрыв таза от поверхности скамьи; отрыв таза от поверхности скамьи запрещен техническими правилами.

**Немного об экипировке:**

Майки для жима лежа. Использование маек для жима не только уменьшило число травм, связанных с жимом лежа, но и позволило поставить новые мировые рекорды. Майка для жима лежа работает также, как костюм для приседаний, то есть добавляет дополнительную поддержку, чтобы помочь мышцам при перемещении веса. Майки для жима различаются по толщине, чем она толще, тем больше поддержки. Трико для жима лежа.  
Как правило, трико свободного покроя из эластика, свободно растягивающееся. В отличие от приседаний, трико для жима лёжа ни отчего не предохраняет и никакой помощи не оказывает. Но согласно техническим правилам соревнований, спортсмен обязан надевать трико поверх майки для жима лёжа.

Бинты на кисти. Также мы рекомендуем в обязательном порядке использовать бинты для кистей, чтобы зафиксировать кисть в неподвижном состоянии.

* Пояс.  
  О нужности применения пояса в жиме лёжа, мнения тренеров и спортсменов разделяются. Одни считают, что пояс нужен, другие считают, что он не нужен, только мешает. Мы же, рекомендуем использовать пояс при тренировках и на соревнованиях, это позволит придать большую стабилизацию тела во время жима и будет удерживать майку для жима в натянутом положении. Советуем использовать тяжелоатлетический пояс, он помягче и поменьше по размеру.
* Обувь.  
  Обувь для жима должна быть не скользкой, чтобы обеспечивать надежный упор и желательно с каблуком. Но напоминаем, что по техническим правилам максимальная высота каблука не должна превышать 5 см.