

эффекту – организм ослабевает, и станет лёгкой мишенью для вредоносных микроорганизмов.

В заключении можно отметить, что грамотно составленная программа самостоятельных занятий с оптимальным объемом двигательной активности в аэробном режиме и адекватным количеством силовых упражнений поможет закалить и укрепить весь организм.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье / А.П. Лаптев. – М. : Медцина.1991. – 160 с.

2. Юсковец, Е.И. Закаливание как средство тренировки защитных сил организма : метод. рекомендации / Е.И. Юсковец, Г.И. Кузенько; Белорус. гос. мед. ун-т, каф. физ. воспитания и спорта. – Минск : БГМУ, 2011. – 44 с.

3. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с. – ISBN 5-278-00046-5.

4. Методика самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы с использованием оздоровительной ходьбы и бега / сост. Л. А. Рыжкина. – Ульяновск : УлГТУ, 2015 – 44 с.

УДК:796

А.А. Крамаренко, преп.; А.С. Лынько, ст. преп.
(БГЭУ, г. Минск)

ЖИМ ЛЁЖА: РАБОТА СО СКОРОСТЬЮ

Связь между скоростью и силой в силовом тренинге является очень важной. Высокая скорость выполнения упражнений увеличивает время нахождения мышц под нагрузкой, что способствует их развитию. Для эффективного развития скорости необходимо выделять специальные тренировочные периоды, структурированные с учётом поставленных целей.

Динамическая тренировка проводится отдельно от дня работы с максимальными весами. Для развития скоростных качеств используются отягощения массой 50–75% от одного повторного максимума (1ПМ). Количество повторений в подходе составляет 2–6 раз, так как большее количество повторений с большими весами затрудняет поддержание высокой скорости.

Динамические упражнения:

1. Жим лёжа с паузой.
2. Жим с цепями.
3. Жим с резиновыми лентами.

4. Скоростной жим.
5. Жим лёжа на полу с паузой.
6. Жим в силовой раме с ограничителем.

Вес отягощения должен подбираться так, чтобы на протяжении всего выполнения упражнения сохранялась максимальная скорость.

Скоростные тренировки рекомендуется выполнять спортсменам, которые уже обладают хорошим уровнем силы и поставленной техникой выполнения базовых упражнений. Способность к демонстрации пикового напряжения в движении также является важным условием.

Тренировка начинается с выполнения динамических движений, после которых переходят к силовым упражнениям. Например:

1. Жим штанги лёжа с резиновыми лентами: 5 подходов по 3 повторения.
2. Разведение гантелей лёжа: для развития средней фазы жима.
3. Трицепс на верхнем блоке: для улучшения фазы дожима.

В день динамической тренировки следует уделять внимание восстановлению. Если спортсмен ощущает дискомфорт или боль в мышцах и связках, необходимо снизить интенсивность. Если это не помогает, рекомендуется включить разгрузочную неделю.

Развитие скорости невозможно без тренировки силы, так как эти аспекты тесно взаимосвязаны. Ключевую роль играет правильная техника. Использовать преимущества скоростных тренировок без техники невозможно, поэтому, прежде всего, следует поставить технику жима, достичь достаточного уровня силы, лишь затем вводить скоростные тренировки в тренировочные циклы.

Скоростные тренировки в жиме лёжа являются эффективным инструментом для повышения общей физической подготовки спортсмена. Однако их успешность зависит от правильного подхода: техники выполнения, подбора оптимального веса, чередования с силовыми тренировками и обеспечения адекватного восстановления. Следование данным рекомендациям позволит избежать травм и повысить спортивные результаты.