

у своїх діях, уміння впливати на емоційно-вольову сферу людей, упевненість у своїх силах, здатність приймати самостійні рішення в неординарних ситуаціях, соціальну ініціативність тощо.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці експериментальної навчальної програми з фізичного виховання з упровадження елементів національних видів спорту в навчально-тренувальний процес з фізичного виховання в закладах освіти.

Список використаної літератури.

1. Винник Н. М., Винник В. Д. Бойовий гопак як елемент фізичного виховання студентів : методичні рекомендації. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. 24 с.
2. Єршоменко Е. А. Тренування в хортингу : навч.-метод. посібник. К. : Паливода А. В., 2009. 1064 с.
3. Лукоянова К. Національний вид боротьби «український рукопаш “Спас”» у сучасній системі фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 1. С. 47–50.
4. Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 11.03.2015 № 639, Редакція від 07.12.2021 (Верховна Рада України : сайт URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#Text>).

ЖИМОВІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ГРУДНИХ М'ЯЗИВ ЧОЛОВІКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Олександр ТИХОРСЬКИЙ¹, к. фіз. вих.

Світлана БОБРЕНКО²

Андрій СІМЧЕНКО²

Харківська державна академія фізичної культури¹

Харків, Україна

Національний університет фізичного виховання і спорту України²

Київ, Україна

Анотація. Розкрито особливості виконання жимових вправ зі штангою та гантелями чоловіками, що займаються оздоровчим фітнесом у тренажерному залі. Визначено безпечну ширину хвату а також положення тіла при виконанні жимів.

Ключові слова: жим лежачи, гіпертрофія, грудні м'язи, оздоровчий фітнес.

Вступ. Серед відвідувачів тренажерної зали чоловічої статі високою популярністю користуються вправи, що допомагають нарощувати м'язи грудної клітки та плечового поясу. Пояснюється це високим вкладом даних м'язів у візуальне покращення чоловічої статури. Разом з розвиненими м'язами спини та вузькою талією, створюється ефект «перевернутого трикутника», або

V-подібна статура. Особливою популярністю серед засобів досягнення даної мети набули жимові вправи, зокрема жим штанги та гантелей лежачи, через свою надзвичайну ефективність [3]. Початківці досить швидко опановують техніку виконання жимових вправ та поступово нарощують вагу снарядів, що є додатковим джерелом мотивації для даного контингенту відвідувачів тренажерної зали. Проте, дані вправи мають ряд обмежень та підходять не всім клієнтам фітнес-клубів, або потребують попередньої підготовки, яка сприяє безпеці під час занять, та більш ефективному тренувальному процесу[1].

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей виконання жимових вправ для гіпертрофії грудних м'язів.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети використовувався метод теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення.

Горизонтальні жими здебільшого виконуються лежачи на лаві, використовуючи штангу або гантелі. Розрізняють жими на горизонтальній лаві, під кутом 30-45° або під зворотнім кутом 45°, використовуючи лаву для черевного пресу – «римський стілець». Іншими вправами спрямованими на гіпертрофію м'язів грудної клітки є варіації жимів у тренажерах, зведення рук на тренажері «метелик» та зведення рук на тренажері «кроссовер», а також згинання-розгинання рук в упорі лежачи та на паралельних брусах.

Розглядаючи жими на горизонтальній лаві дослідники [2] зазначають необхідність дотримання стійкої опори тіла у п'яти точках:

- голова щільно притиснута до лави;
- плечовий пояс та верх спини рівномірно розташовуються на лаві;
- сидниці щільно притиснуті до лави, поперек зберігає природній вигин (у оздоровчому фітнесі не рекомендується робити «міст» - вигин спини, що використовується пауерліфтерами для зменшення довжини шляху снаряду;
- стопи міцно стоять на підлозі і не рухаються протягом виконання вправи.

Для визначення оптимальної ширини хвату, доступної для кожної людини індивідуально, використовується тест на циркумдукцію плечового суглоба. Клієнту фітнес-клубу пропонується взяти гімнастичну палицю перед собою, шириною хвату, що дорівнює 1,5-2 ширині пліч. Після чого прямими руками над головою провести палицю у положення коли вона знаходиться за спиною у опущених руках. Ширина з якою відвідувач фітнес-клубу може виконати циркумдукцію є безпечною у вправі жим штанги лежачи.

Основними рушіями у жимах лежачи є великий грудний м'яз та передній пучок дельтоподібного м'язу [4]. Менше навантажується триголовий м'яз плеча та середня частина дельтоподібного м'язу. За стабілізацію лопатки відповідають трапецієвидні, ромбовидні та передні зубчасті м'язи. Стабілізацію плечового суглоба здійснюють м'язи обертальної манжети плеча та двоголові м'язи плеча.

Навантаження на основні рушії буде змінюватися в залежності від кута жиму, виду снаряду та стабільності положення тіла або навантаження.

Висновки. Горизонтальні жими є ефективними вправами для нарощування м'язової маси. Для ефективного використання даних вправ слід

дотримуватись оптимального положення тіла на лаві, а також безпечної ширини хвату.

Перспективи подальших досліджень полягають в дослідженні особливостей використання жимових вправ жінками, що відвідують фітнес-клуби.

Список використаної літератури.

1. Капанджі А.І Верхня кінцівка. Фізіологія суглобів. – К.: Олімпійська література, 2009. – 368 с.

2. Barnett C, Kippers V, Turner P. Effects of Variations of the Bench Press Exercise on the EMG Activity of Five Shoulder Muscles J Strength Con Res. 9 (4): 222-227, November 1995.

3. Tykhorskyi O.A. The use of the drop-set technique by qualified bodybuilders of the Kharkiv region in the basic mesocycle. Problems and prospects of the development of sports games and wrestling in institutions of higher education. – 2019. – Vol. 1. – P. 1001-104.

4. Tykhorskyi O. The effectiveness of the training process of highly qualified bodybuilders of the mesomorphic body type in the competitive period. Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin,(5). – 2016. – С. 83-88.