

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи та проведення практичних занять

із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(Технічні особливості виконання змагальної вправи
«Жим лежачи» в пауерліфтингу)

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти всіх форм навчання Університету)*

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2026

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Технічні особливості виконання змагальної вправи «Жим лежачи» в пауерліфтингу) (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх форм навчання Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. : Л. М. Плотницький, А. М. Клюка. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2026. – 35 с.

Укладачі: ст. викл. Л. М. Плотницький,
викл. А. М. Клюка

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат наук із фізичного виховання, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

*Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 4
від 28.11.2024*

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Характеристики жиму лежачи.....	5
2 Працюючі м'язи під час виконання вправи «Жим лежачи».....	6
3 Техніка виконання вправи «Жим лежачи».....	8
3.1 Виконання жиму лежачи.....	12
3.2 Діаграма жиму лежачи.....	16
4 Найпоширеніші помилки під час виконання вправи «Жим лежачи».....	20
5 Допоміжні вправи для підвищення силових показників у вправі «Жим лежачи».....	28
6 Приклади комплексів вправ для розвитку силових показників у вправі «Жим лежачи».....	31
Список рекомендованих джерел.....	34

ВСТУП

Жим лежачи (англ. «bench press») – це базова силова вправа з вільною вагою.

Історія жиму лежачи виникла на рубежі XIX–XX століть. У 1899 році Георг Гаккеншмідт (силач і цирковий спортсмен) вперше виконав жим на підлозі. Коли він підняв штангу вагою понад 158 кілограмів, з'явилася найпопулярніша вправа у світі. У 1930-х роках жим штанги лежачи стали проводити не з підлоги, а на лавках і ящиках.

Наступний етап в історії жиму лежачи припав на 50-ті роки, коли з'явилися стійкі для жиму і спеціальні лави. Це зробило жим лежачи більш доступним для відвідувачів тренажерного залу. Водночас бодібілдери стали придивлятися до жиму лежачи. Вони побачили, що чим більше спортсмен вижимає вагу, тим більшими стають його грудні м'язи. З цього моменту жим лежачи з'являється у всіх тренажерних залах. І крім популярності самої вправи, з'явилося популярне питання: «Скільки ти вижимаєш?».

Жим штанги лежачи – друга вправа змагальної програми в пауерліфтингу. Як і у вправах присідання зі штангою та становій тязі спортсмену надається три спроби для зафіксування найкращого на момент змагань результату.

У пауерліфтингу проводяться змагання окремо з жиму лежачи як в спеціальному екіпіруванні (спеціальна жимова сорочка), так і в класичному варіанті.

Міністерством молоді та спорту України затверджена класифікація нормативів для присвоєння спортивних розрядів і звань у пауерліфтингу екіпірувальному та класичному за сумою триборства та в жимі лежачи екіпірувальному та класичному для жінок і чоловіків. Класифікацію нормативів у пауерліфтингу розробили фахівці Національної федерації пауерліфтингу України (ФПУ). Тобто тільки класифікаційні нормативи ФПУ є офіційними та затвердженими Міністерством молоді та спорту України.

1 ХАРАКТЕРИСТИКА ЖИМУ ЛЕЖАЧИ

Тип	Базова вправа
Біомеханіка	Багатосуглобова
Цільові м'язи	Великі грудні
Синергісти	Дельтоподібні, трицепси
Динамічні стабілізатори	Біцепси, широкі м'язи спини

2 ПРАЦЮЮЧІ М'ЯЗИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ВПРАВИ «ЖИМ ЛЕЖАЧИ»

Жим штанги лежачи – це базова багатосуглобова вправа, яка залучає декілька м'язових груп одночасно (рис. 1, табл. 1).

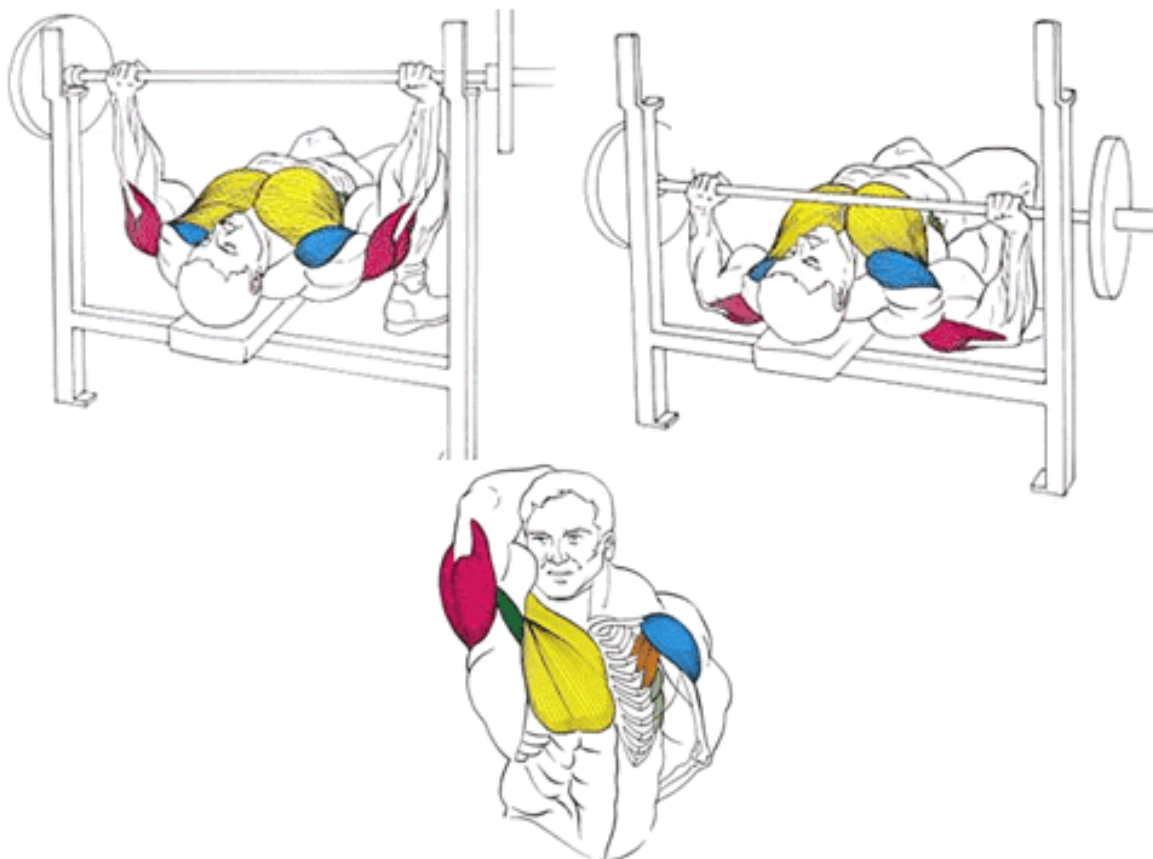


Рисунок 1 – М'язи, що виконують роботу під час жиму штанги лежачи

Таблиця 1 – Функції м'язів у вправі «Жим штанги лежачи»

М'яз	Функції м'язів у вправі
Великий грудний м'яз	Піднімає лікті, рухаючи їх вперед уздовж тулуба і згинає плече, так само він згинає і зводить лікті, виконуючи приведення плеча

	Малий грудний м'яз	Розводить лопатки і відводить їх одна від одної, так само допомагає зводити лікті, виконуючи приведення плеча
	Передні дельти	Рухають верхню частину рук вперед уздовж тулуба, згинаючи плече
	Передній зубчастий м'яз	Бере участь у відведенні лопаток одна від одної і тягне їх назовні і вперед
	Дзьобоподібний плечовий м'яз	Бере участь у процесі зведення ліктя, тобто приведення плеча, так само рухає плечі вперед, згинаючи плече
	Триголовий м'яз плеча, так званий трицепс	Розгинає руку в районі ліктьового суглоба і допомагає зводити лікті, виконуючи приведення плеча

Великий грудний м'яз матиме більше навантаження та розвиток під час виконання жиму штанги лежачи широким хватом (рис. 2). У пауерліфтингу допускається максимальна ширина хвата 81 см. Це відстань між вказівними пальцями обох рук, які повинні закрити спеціальні мітки на грифі.

Схожа ситуація спостерігається і щодо триголового м'яза плеча: чим ширший хват, розвиток та навантаження на нього менше, ніж при вузькому хваті.

Вибір ширини хвату в пауерліфтингу залежить від особливостей кожного спортсмена. Згідно з правилами Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF) існує максимальна ширина хвата, а також умова виконання жиму лежачи, яка полягає в тому, щоб гриф штанги опустився на грудну частину тулуба, під грудну або на живіт, але в цьому положенні кисті та пальці рук не повинні торкатися тулуба. На сьогодні багато спортсменів застосовують середній хват

(рис. 3), а найвужчим хватом, який застосовувався спортсменами на змаганнях, був хват, при якому руки були паралельні в початковому та фінальному положенні (рис. 4).



Рисунок 2 – Широкий хват



Рисунок 3 – Середній хват



Рисунок 4 – Вузький хват

3 ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВИ «ЖИМ ЛЕЖАЧИ»

Техніка виконання жиму штанги лежачи в змагальному стилі має багато нюансів. Розрізняють жим лежачи за стилями виконання: жим із використанням «моста» широким хватом (рис. 2), жим із використанням «моста» середнім хватом (рис. 3), жим без «моста» широким і середнім хватом (рис. 6).

Кожен спортсмен обирає для себе стиль виконання жиму штанги лежачи залежно від ступеня гнучкості та рівня розвитку грудних м'язів і трицепсів. Якщо спортсмен має хорошу гнучкість, то доцільним буде стиль виконання з «мостом», а ширина хвату буде залежати від того, яка група м'язів має превалюючий розвиток; якщо грудні м'язи сильніші, то стиль виконання буде з «мостом» широким хватом (рис. 2); якщо сильніший розвиток мають м'язи трицепсів, то стиль виконання буде з середнім «мостом» (рис. 3) або вузьким хватом (рис. 4).

Розглянемо поняття «жим з мостом» (рис. 5). «Міст» у жимі штанги лежачи робиться за рахунок максимального прогину вздовж всієї лінії спини від верхньої частини грудного відділу до нижньої частини поперекового відділу хребта. Спочатку плечові суглоби необхідно розташувати на лаві для жиму, потім піднявши таз вгору від лави, спираючись об підлогу ступнями ніг, зробити упор тулубом у плечові суглоби, далі максимально прогнути всі відділи спини створивши дугу в тулубі, опустити таз на лаву, тримаючи прогин і, за допомогою напруження м'язів спини та упору ніг вздовж лави в напрямі від таза до плечових суглобів, зайняти положення для подальшого прийому штанги на прямі руки.



Рисунок 5 – Жим із «мостом»



Рисунок 6 – Жим без «моста»

У пауерліфтингу головна мета змагальних вправ – підняти максимальну вагу за один раз. У жимі лежачи цього можна досягнути за рахунок зменшення амплітуди руху штанги зі стартового положення до моменту торкання штанги з передньою частиною тулуба та навпаки. Для цього потрібно збільшити «міст» та обрати максимально допустиму правилами ширину хвата. Але треба враховувати, що існує правило виконання жиму штанги лежачи, при якому нижня частина обох ліктьових суглобів не повинна розміщуватися вище рівня середини дельтоподібних суглобів у момент, коли штанга зафіксується в нерухомому положенні на передній частини тулуба (рис. 7).

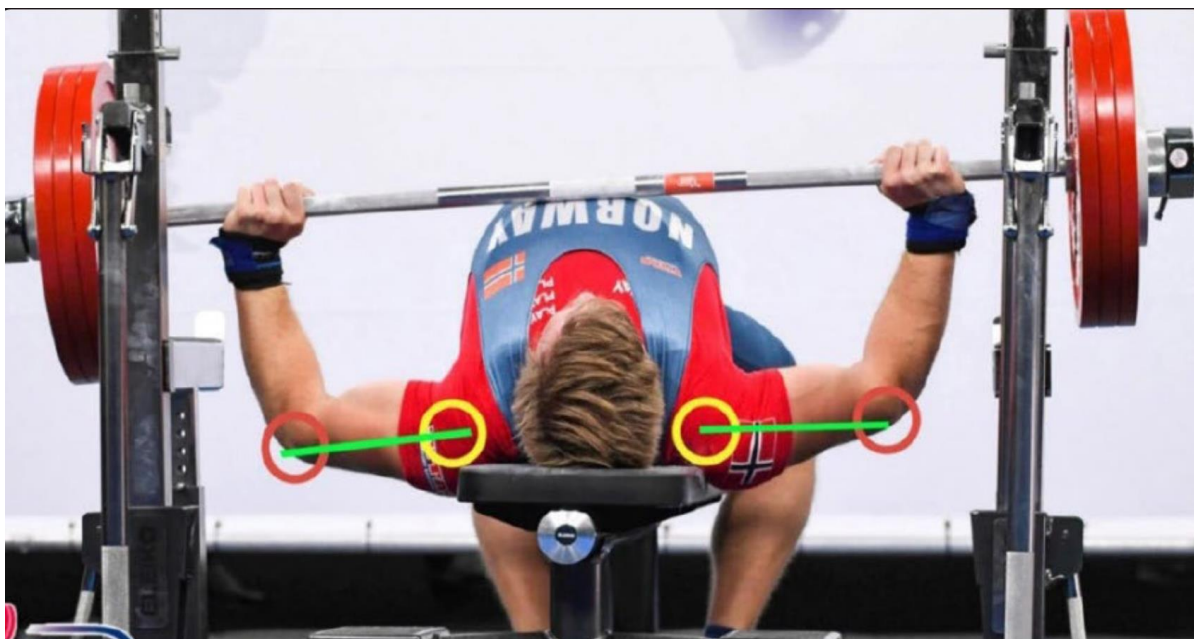


Рисунок 7 – Рівень ліктьових суглобів, при якому спроба буде зарахована

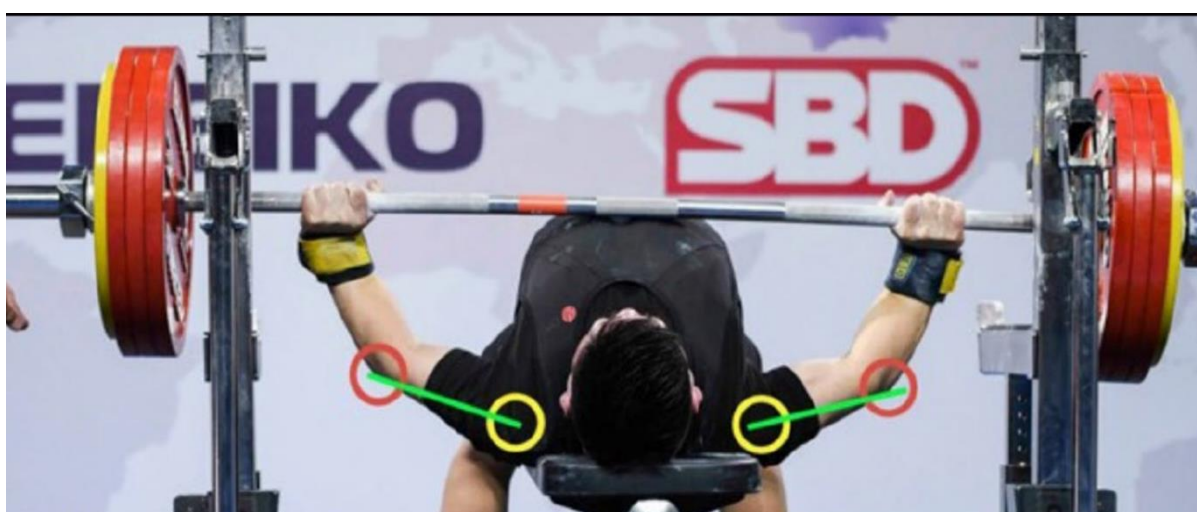


Рисунок 8 – Рівень ліктьових суглобів, при якому спроба НЕ буде зарахована

3.1 Виконання жиму лежачи

1. Спортсмен повинен лягти на спину, головою, плечима та сідницями торкаючись поверхні спеціальної лави для жиму лежачи. Підшви його взуття повинні всією площею торкатися підлоги (спеціального помосту). Пальці рук повинні повністю обхопити гриф штанги прямим хватом (нахватом), який розташований на спеціальних стійках для жиму лежачи (рис. 9). Максимальна дозволена ширина хвата між вказівними пальцями обох рук може бути не більше 81 см (згідно з правилами Міжнародної федерації пауерліфтингу IPF).



Рисунок 9 – Правильне розташування спортсмена на спеціальній лаві для жиму штанги лежачи

2. Спортсмену рекомендується лягти на лаву відносно положення грифа штанги, який розташований на спеціальних стійках, так, щоб проекція грифа припадала на очі спортсмена.

3. Після того як спортсмен розташується на лаві та зробить обхват грифа пальцями обох рук прямим хватом (зворотний хват заборонено

правилами), за допомогою асистента або самостійно він повинен зняти гриф зі стійок і прийняти стартове положення з повністю випрямленими в ліктьових суглобах руками. Проекція грифа в стартовому положенні повинна припадати на плечові суглоби, при цьому кисті обох рук прогнуті (рис. 10, 11).

4. Після прийняття спортсменом стартового положення необхідно зробити максимальний упор плечовими суглобами в лаву, тулуб прогнути в напрямі грудною частиною вгору за допомогою гнучкості в спині, напружити м'язи спини, таз зафіксувати на лаві, ногами зробити упор в підлогу та одночасно вздовж тулуба від колін до шиї.



Рисунок 10 – Стартове положення (вигляд збоку)



Рисунок 11 – Стартове положення та проєкція грифа (вигляд зверху)

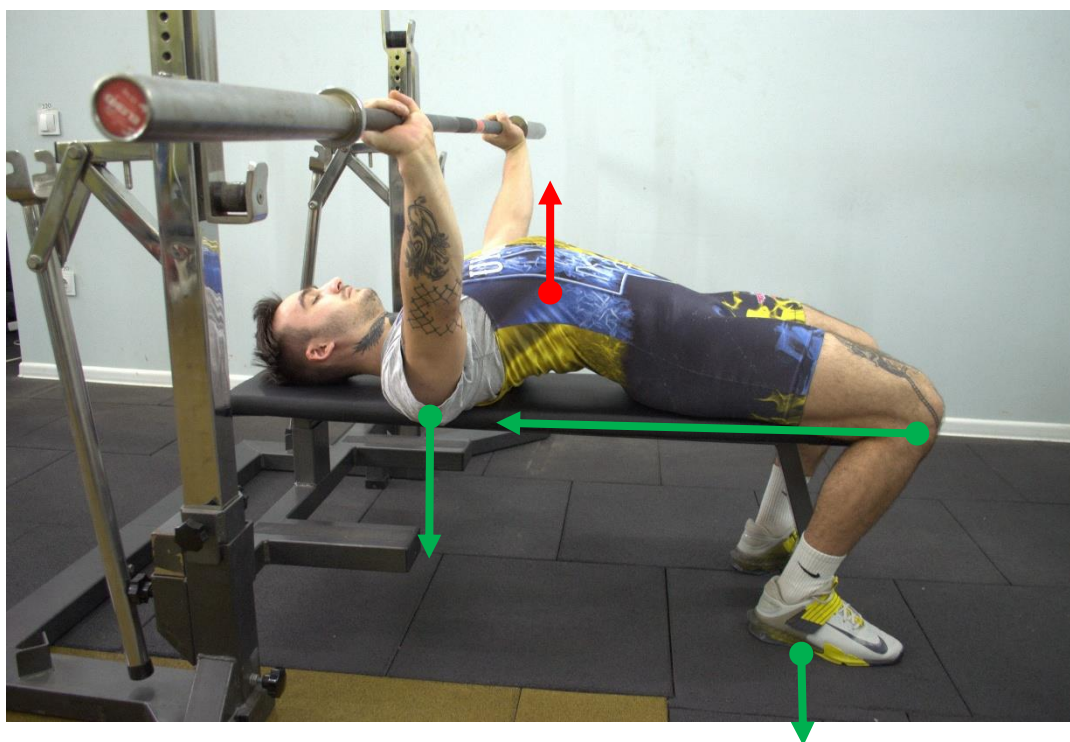


Рисунок 12 – Напрями упорів у стартовому положенні

5. Зробивши глибокий вдих, опустити штангу на грудну частину або трохи нижче, згинаючи руки в ліктьових суглобах так, щоб передпліччя під час опусканні було перпендикулярне підлозі, кисті рук прогнуті, кут між корпусом і плечовою кісткою повинен розміщуватися на 45–90°.

6. Після того як штанга зафіксується в нерухомому положенні на грудній частині, спортсмен, витримавши паузу (рекомендована тривалість паузи на рахунок «22»), за допомогою напруження м'язів трицепсів, грудних, дельтоподібних та одночасного імпульсу від ніг вздовж тулуба, а далі крізь тулуб від найширших м'язів спини в руки робить віджимальне зусилля в напрямі до грифа та вертає штангу в кінцеве положення з повністю випрямленими руками в ліктьових суглобах.

3.2 Діаграма жиму лежачи

Рекомендується оптимальна траєкторія руху штанги зі стартового положення до положення фіксації на грудній частині тулуба та навпаки в проміжку між центральною частиною грудних м'язів до зони сонячного сплетіння (рис. 13–14).



Рисунок 13 – Оптимальна траєкторія руху штанги



Продовження рисунка 13



Закінчення рисунка 13



Рисунок 14 – Проміжок оптимального розміщення грифа на грудній частині тулуба

4 НАЙПОШИРЕНІШІ ПОМИЛКИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ВПРАВИ «ЖИМ ЛЕЖАЧИ»

1. *Помилка в прийнятті стартового положення, тримаючи гриф прямими в зап'ястях* (рис. 15). Призводить до не стабільності контролю над штангою та, як наслідок, до ускладнення контролю над технікою виконання як при опусканні, так і при вижиманні штанги. Тримаючи кисті прямими в зап'ястях, дуже важко контролювати чіткий рух передпліччя та ліктьових суглобів – це призводить до унеможливлення виконання вправи технічно та на повну силу.



Рисунок 15 – Неправильне
положення зап'ясть



Рисунок 16 – Правильне
положення зап'ясть

Правильне положення в зап'ястях – це коли вони прогнуті, гриф розташовано на центральній частині долоні та обхоплено пальцями з обох боків

(рис. 16). Це положення додатково фіксує вагу в руках і дає можливість виконувати вправу згідно з технічними рекомендаціями.

2. ***Помилка у вигляді надмірного приведення ліктьових суглобів у напрямі до тулуба як при опусканні штанги, так і при вижиманні*** (рис. 17).

Призводить до того, що плечові суглоби не опускаються донизу, бо виникає осьова ротація, яка призводить до отримання травми та блокує функцію плечових суглобів у вигляді основної опори при виконанні жиму штанги лежачи і, як наслідок, блокує роботу триголових, дельтоподібних та особливо грудних м'язів.

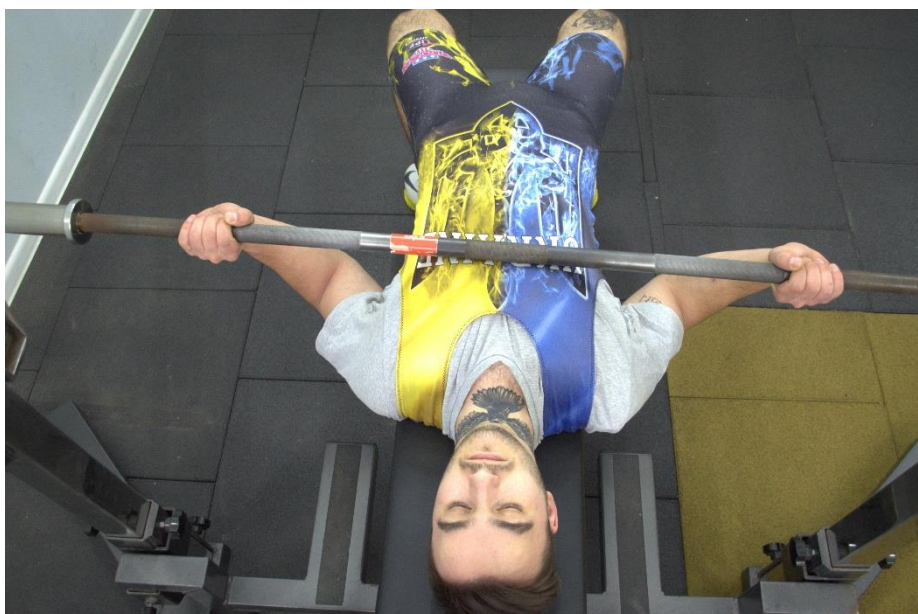


Рисунок 17 – Надмірне приведення ліктьових суглобів



Рисунок 18 – Правильне положення ліктьових суглобів

Гриф штанги під час опускання та вижимання повинен постійно проєктуватися на нижню частину двоголових м'язів плечей та, відповідно, на ліктьові суглоби (рис. 18). Така техніка виконання дозволяє використовувати триголові м'язи плечей, дельтоподібні та грудні м'язи відповідно до їх біомеханічної приналежності і надає можливість спортсмену застосувати їх силу повною мірою.

3. ***Помилка у вигляді розведення плечової частини обох рук як при опусканні штанги, так і при виконанні самого жиму*** (рис. 19–20). Призводить до можливого травмування грудних м'язів, довгої голівки двоголових м'язів плеча та плечових суглобів і, як наслідок, блокує роботу грудних м'язів.



Рисунок 19 – Неправильне положення плечових частин (вигляд зверху)



Рисунок 20 – Неправильне положення плечових частин (вигляд збоку)

4. ***Помилка у вигляді надмірно далекого опускання штанги на передню частину тулуба в зону нижче сонячного сплетіння*** (рис. 21).
 Призводить до блокування роботи грудних м'язів, перенапружує триголові м'язи плечей та дельтоподібні м'язи, блокує роботу плечових суглобів у вигляді

переміщення з них, як з основної зони опори, на таз, що, своєю чергою, не дозволяє спортсмену зробити максимальне зусилля поштовху штанги з тулуба.

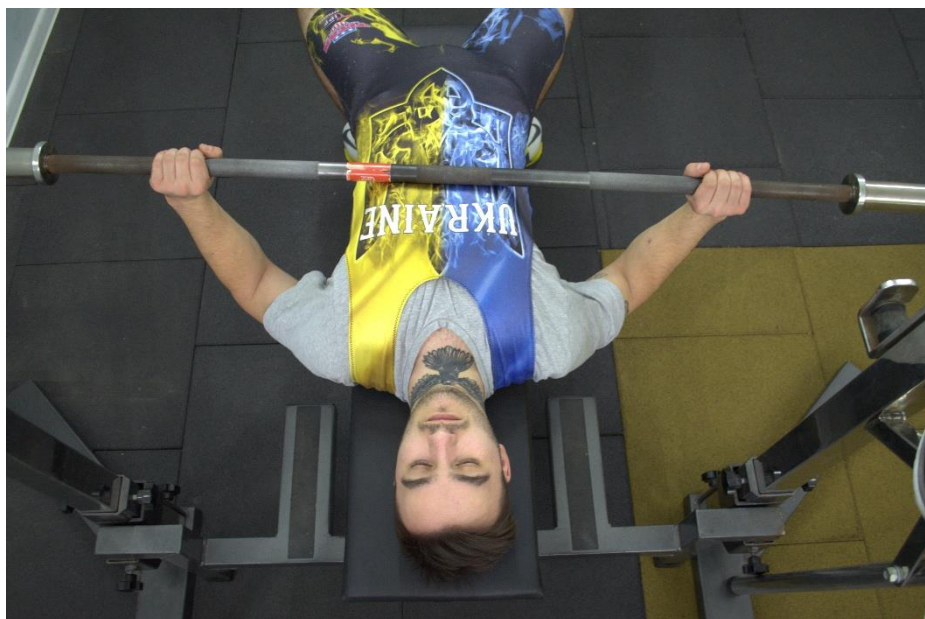


Рисунок 21 – Надмірно далеко розташування штанги на передній частині тулуба

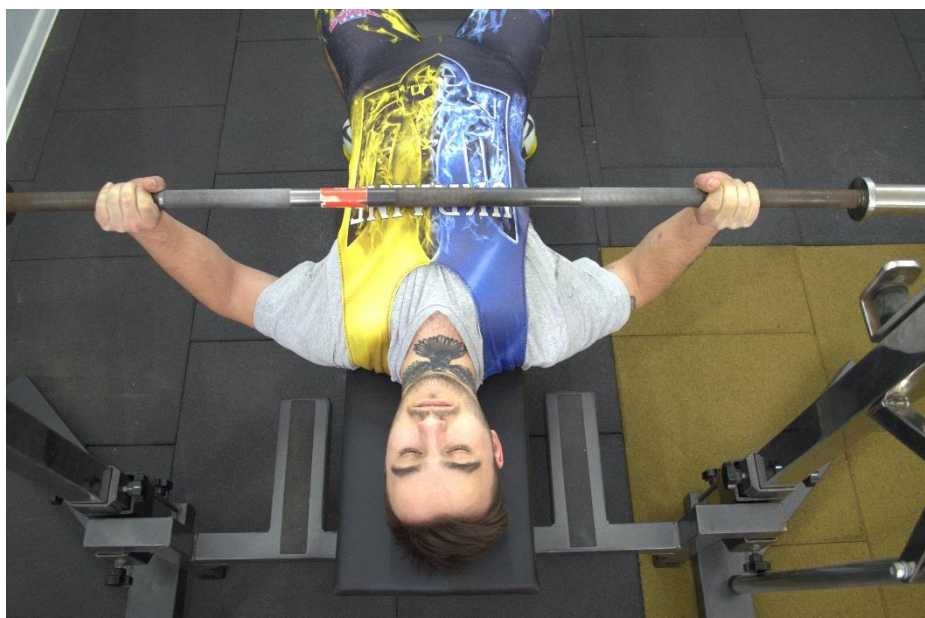


Рисунок 22 – Оптимальне розташування штанги на передній частині тулуба

Рекомендована оптимальна зона розташування штанги – від середньої частини грудних м'язів до зони сонячного сплетіння (рис. 22).

5. ***Помилка у вигляді відривання сідниць від лави під час опускання та вижимання штанги*** (рис. 23). Відривати сідниці від лави під час виконання вправи «Жим штанги лежачи» заборонено правилами Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF). Якщо спортсмен на змаганнях під час виконання вправи «Жим штанги лежачи» після команди судді «Старт» під час опускання або вижимання відірве таз від лави, спроба буде не зарахована. Якщо спортсмен робить таку помилку під час тренувань, то він звикає робити допоміжне підштовхування грифа з нижнього положення, а також штучно скорочує амплітуду руху, знімаючи навантаження з основних м'язів.



Рисунок 23 – Відривання сідниць від лави

6. ***Помилка у вигляді відривання п'ят від підлоги*** (рис. 24). Неповне торкання всією площиною стоп заборонено правилами Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF). Якщо спортсмен на змаганнях під час виконання вправи

«Жим штанги лежачи» відірве будь-яку частину стопи або поставить стопу на ребро, спробу не буде зараховано. Цей вид помилки виникає у зв'язку з недостатньою гнучкістю в гомілкостопному суглобі, неправильному підборі взуття, нераціональному розташуванні стоп відносно положення тулуба на лавці (дуже глибоко під себе розташовані стопи на підлозі).



Рисунок 24 – Неправильна постановка стоп в жимі лежачи



Рисунок 25 – Правильне розташування та прилягання до підлоги стоп в жимі
лежачи

5 ДОПОМІЖНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ У ВПРАВІ «ЖИМ ЛЕЖАЧИ»

Розглянемо допоміжні вправи та особливості їх виконання:

1. *Варіанти жиму лежачи:*

– *класичний жим* штанги лежачи широким хватом – потрібно виконувати завжди з використанням всіх технічних нюансів та правил проведення змагань. Варіанти виконання – без зупинки на грудях, із зупинкою на грудях тривалістю 1–3 секунди;

– *жим штанги лежачи широким хватом без упору ногами* – ця вправа розвиває силову основу м'язів і зв'язок, задіяних у вправі «Жим штанги лежачи», а також збільшує вибухову силу під час виконання старту з грудей. Варіанти виконання – без зупинки на грудях, із зупинкою на грудях тривалістю 1–3 секунди;

– *класичний жим штанги лежачи середнім і вузьким хватами* – ці варіанти виконання спрямовані на розвиток та підвищення силових показників триголових м'язів плеч. Варіанти виконання – без зупинки на грудях, із зупинкою на грудях тривалістю 1–3 секунди;

– *класичний жим штанги лежачи широким хватом з використанням гумових стрічок* – такий варіант спрямований на розвиток сили триголових м'язів плечей в кінцевій фазі вижимання. Варіанти виконання – без зупинки на грудях, із зупинкою на грудях тривалістю 1–3 секунди;

– *жим штанги лежачи широким хватом із дощок різної товщини* – ця вправа спрямована на поліпшення силових показників триголових м'язів плечей, грудних м'язів, зв'язок та проходження «мертвих зон» при вижиманні. Такий спосіб надає можливість спортсмену працювати з більшою вагою, ніж він може, виконуючи жим штанги лежачи з повною амплітудою. Використовуються дошки до 10 см завширшки й 1–15 см завдовжки залежно від антропометричних особливостей, гнучкості спортсменів і завдань. Варіанти

виконання – без зупинки на дошках, із зупинкою на дошках тривалістю 1–2 секунди;

– *жим штанги лежачи широким хватом в нахилі догори головою* – ця вправа спрямована на розвиток верхньої частини грудних м'язів, дельтоподібних м'язів і триголових м'язів плечей. Виконується на лаві під кутом 30–45°. Варіанти виконання – без зупинки на грудях, із зупинкою на грудях тривалістю 1–2 секунди;

– *жим штанги лежачи зворотним широким хватом* – ця вправа спрямована на розвиток окремих пучків грудних та триголових м'язів плечей. Варіанти виконання – без зупинки на грудях.

2. Допоміжні вправи:

– *зведення рук у тренажері «Кросовер» стоячи рівно, в нахилі, на рівній лаві та під кутом 30–45°* – вправа спрямована на розвиток грудних м'язів. Рекомендовано виконувати в кількості 8–12 повторень;

– *віджимання від підлоги та на брусах* – вправа спрямована на розвиток грудних м'язів і триголових м'язів плечей. Рекомендовано виконувати в кількості 10–30 повторень (для віджимань від підлоги), 4–12 повторень (для віджимань на брусах, із власною вагою та з додатковим обтяженням);

– *розведення рук із гантелями, лежачи на рівній лаві та під кутом 30–45°* – вправа спрямована на розвиток грудних м'язів. Рекомендовано виконувати в кількості 6–12 повторень;

– *жим гантелей, лежачи на рівній лаві та під кутом 30–45°* – вправа спрямована на розвиток грудних м'язів і триголових м'язів плечей. Рекомендовано виконувати в кількості 6–12 повторень;

– *розведення (махи) рук із гантелями стоячи (сидячи) в боки, перед собою, в нахилі* – вправа спрямована на розвиток дельтоподібних м'язів. Рекомендовано виконувати в кількості 10–15 повторень;

– *жим гантелей або штанги стоячи (сидячи на вертикальній лаві) широким хватом від грудей* – вправа спрямована на розвиток дельтоподібних м'язів. Рекомендовано виконувати в кількості 8–15 повторень;

– *французький жим штанги (гантелей) стоячи, сидячи, лежачи на лаві* – вправа спрямована на розвиток триголових м'язів плечей. Рекомендовано виконувати в кількості 8–12 повторень;

– *розгинання рук у тренажері на блоці зверху, знизу (стоячи зворотно), з різними рукоятками, двома руками одночасно або окремо однією, а потім іншою рукою* – вправа спрямована на розвиток триголових м'язів плечей. Рекомендовано виконувати в кількості 10–15 повторень;

– *жим лежачи в тренажері «Сміта»*. Варіанти виконання – лежачи на рівній або під кутом 30–90° лаві, широким, середнім, вузьким хватами. Рекомендовано виконувати в кількості 8–12 повторень;

3. *Вправи на розвиток м'язів-стабілізаторів і м'язів, що виконують допоміжну роботу під час жиму штанги лежачи:*

– *вправи з використанням TRX-петель* – спрямовані на розвиток м'язів-стабілізаторів і всіх основних груп м'язів, які задіяні при виконанні жиму штанги лежачи. Рекомендовано виконувати в кількості 10–20 повторень;

– *підйом штанги, гантелей на тренажерах на біцепс стоячи, сидячи, одночасно, поперемінно руками* – вправи спрямовані на розвиток двоголових м'язів плечей та м'язів стабілізаторів. Рекомендовано виконувати в кількості 8–12 повторень;

– *тяга штанги, гантелей у тренажерах, у різних положеннях, широким та вузьким хватами* – вправи спрямовані на розвиток найширших м'язів спини, нижньої частини трапецієподібних м'язів. Рекомендовано виконувати в кількості 8–12 повторень.

6 ПРИКЛАДИ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ У ВПРАВІ «ЖИМ ЛЕЖАЧИ»

Для спортсменів початкового рівня кількість тренувальних занять у тижневому мікроциклі дорівнює трьом.

Залежно від особистих якостей кожного спортсмена період розучування техніки виконання тих чи інших вправ індивідуальний, тому період, в якому будуть присутні розучувані, підвідні, часткові за амплітудою вправи визначає тренер або особисто спортсмен залежно від якості виконання та опанування техніки.

Приклад комплексу вправ для опанування технікою виконання й розвитку силових показників м'язів, які беруть участь у вправі «Жим штанги лежачи» в тижневому циклі на 5 тижнів *для спортсменів початкового рівня.*

Перше тренування:

1. Жим штанги лежачи широким хватом без зупинки – 3–4 підходи по 6–8 повторень.
2. Розведення гантелей, лежачи на рівній лаві – 3–4 підходи по 8–10 повторень.
3. Розведення (махи) з гантелями стоячи (сидячи), в сторони, вперед, у нахилі – 3 підходи по 10–15 повторень на кожен тип махів.
4. Трицепс на блоці – 3 підходи по 8–10 повторень.
5. Тяга вертикального блока широким хватом до грудей – 3 підходи по 10–12 повторень.

Друге тренування:

1. Жим штанги лежачи під кутом 30–45 градусів широким хватом – 3–4 підходи по 6–10 повторень;
2. Жим штанги (гантелей) стоячи (сидячи) – 3–4 підходи по 8–10 повторень;
3. Зведення рук в тренажері «Кросовер» стоячи – 3 підходи по 8–12 повторень;

4. Французький жим лежачи (стоячи) зі штангою (гантелями) – 3–4 підходи по 8–10 повторень;

5. Підйом на біцепс (двоголові м'язи плеча) зі штангою (гантелями) – 3–4 підходи по 8–10 повторень;

Третє тренування:

1. Жим штанги лежачи вузьким хватом – 3–4 підходи по 6–8 повторень.

2. Віджимання на брусах із власною або додатковою вагою – 3 підходи по 6–10 повторень.

3. Жим гантелей на горизонтальній лаві – 3 підходи по 8–10 повторень.

4. Тяга горизонтального блока сидячи середнім хватом до грудей – 4 підходи по 8–12 повторень.

Перед початком кожного тренування обов'язково потрібно проводити загальну розминку, а перед виконанням блоку вправ на розвиток силових показників у жимі штанги лежачи виконати спеціальні вправи для поліпшення гнучкості грудних, дельтоподібних м'язів, гнучкості в спині та мобільності суглобів. Після завершення кожного тренувального заняття потрібно виконати вправи на загальний розвиток гнучкості.

Після того як *спортсмен оволодіє базовими основами* техніки виконання вправи «Жим штанги лежачи», орієнтовний комплекс вправ у тижневому мікроциклі може виглядати так (орієнтовний комплекс розраховано на 9–12 тижнів із подальшою кореляцією навантажень).

Перше тренування:

1. Жим штанги лежачи широким хватом зі змагальною зупинкою – 3–4 підходи по 3–6 повторень

2. Розведення гантелей на горизонтальній лаві – 3–4 підходи по 8–10 повторень.

3. Трицепс на блоці – 3 підходи по 8–10 повторень.

Друге тренування:

1. Жим штанги на лаві під кутом 30–45° – 4 підходи по 6–10 повторень.
2. Жим штанги або гантелей сидячи (стоячи) – 3 підходи по 8–10 повторень.
3. Підйом на біцепс зі штангою або гантелями – 3–4 підходи по 6–10 повторень.
4. Тяга вертикального блока широким хватом до грудей сидячи – 3 підходи по 8–12 повторень.

Третє тренування:

1. Жим штанги лежачи без упору ногами із зупинкою на грудях 1–3 секунди – 4 підходи по 3–6 повторень.
2. Зведення рук у тренажері «Кросовер» – 3 підходи по 8–12 повторень.
3. Французький жим зі штангою або гантелями сидячи (лежачи, стоячи) – 3–4 підходи по 8–10 повторень.
4. Махи з гантелями в сторони, вперед, в нахилі – по 2 підходи по 10–12 повторень.

Четверте тренування:

1. Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві вузьким хватом – 3–4 підходи по 3–6 повторень.
2. Віджимання на брусах із додатковою вагою або жим гантелей на горизонтальній лаві – 3–4 підходи по 6–10 повторень.
3. Підйом на біцепс зі штангою або гантелями – 3–4 підходи по 6–10 повторень.
4. Тяга горизонтального блока сидячи середнім хватом до грудей або тяга штанги в нахилі широким хватом – 4 підходи по 8–12 повторень.

Компонування та послідовність вправ у комплексі може змінюватися залежно від ступеня тренуваності, рівня розвитку, сильних і слабких сторін кожного спортсмена.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воронєцький В. Б. Пауерліфтинг : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / В. Б. Воронєцький. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2017 – 212 с.
2. Звягінцева І. М. Методичні вказівки з силової та фізичної підготовки. Пауерліфтинг (для студентів усіх спеціальностей академії) / І. М. Звягінцева. – Харків : ХНАМГ, 2010. – 71 с.
3. Капко І. О. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. – Київ, 2013. – 97 с.
4. Пилипко В. Ф. Атлетизм : навч. посіб. / В. Ф. Пилипко, В. В. Овсєєнко. – Харків : «ОВС», 2007.– 136 с.
5. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
6. Міжнародна федерація пауерліфтингу (IPF) [Електрон. ресурс]. – Електрон. текст. дані. – Режим доступу: <https://www.powerlifting.sport/>, вільний (дата звернення: 03.05.2025). – Назва з екрана.
7. Федерація пауерліфтингу України (ФПУ) [Електрон. ресурс]. – Електрон. текст. дані. – Режим доступу: <https://ukrpowerlifting.com/>, вільний (дата звернення: 03.05.2025). – Назва з екрана.

Електронне навчальне видання

Методичні рекомендації

до організації самостійної роботи та проведення практичних занять

із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(Технічні особливості виконання змагальної вправи
«Жим лежачи» в пауерліфтингу)

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти всіх форм навчання Університету)*

Укладачі: **ПЛОТНИЦЬКИЙ** Леонід Маркович,
КЛЮКА Андрій Миколайович

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

Редактор *О. А. Норик*

Комп'ютерне верстання *Л. М. Плотницький, І. В. Волосожарова*

План 2025, поз. 421М

Підп. до друку 12.05.2026. Формат 60 × 84/16.

Ум. друк. арк. 2,0.

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Чорноглазівська, 17, Харків, 61002.
Електронна адреса: office@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 8386 від 14.07.2025.