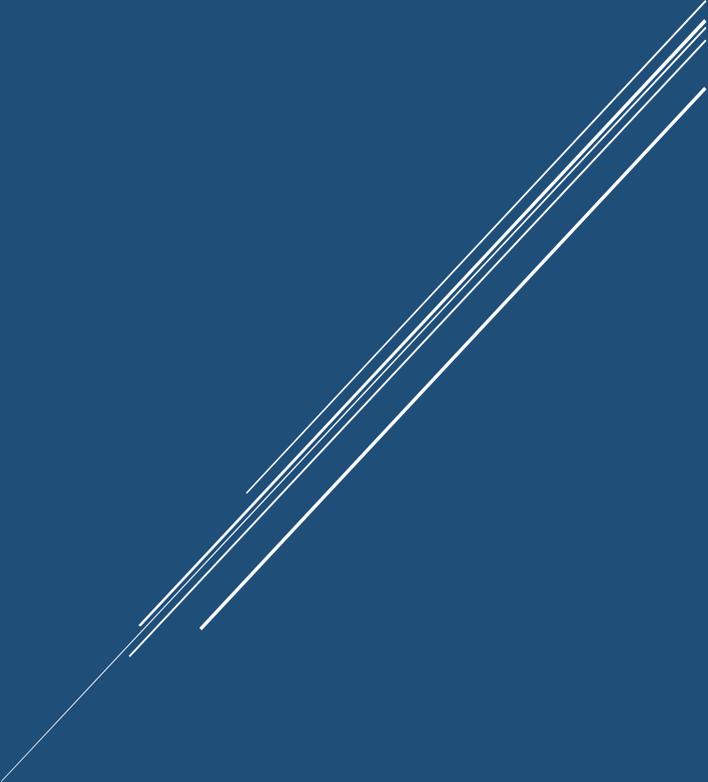


Махов С. Ю.



ТРЕНИНГ ВОЛЕВОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Учебно-методическое пособие

УДК 796.8.819

ББК 75.716

М36

Рецензент:

Калашников А.Ф. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

М36 Махов, С.Ю.

Тренинг волевого напряжения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов – Орел: МАБИВ, 2021. – 42 с.

В данное пособие рассматривается система тренировок, основанная на волевой концентрации внимания на силовом движении. Тренинг волевого напряжения (ТВН) направлен на развитие огромной силы и колоссальной выносливости. ТВН позволяет тренироваться везде, независимо от наличия оборудования или помещения.

Предназначено для всех заинтересованных лиц любого возраста.

© С. Ю. Махов, 2021

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. СИСТЕМА ТРЕНИНГА ВОЛЕВОГО
НАПРЯЖЕНИЯ

Глава 2. ТРЕНИРОВКА СВЕРХСИЛЫ

Глава 3. МЕТОДИКА УПРАЖНЕНИЙ

Глава 4. ВОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА МИКУЛИНА

ГЛАВА 1. СИСТЕМА ТРЕНИНГА ВОЛЕВОГО НАПРЯЖЕНИЯ

В данном курсе мы предложим нетрадиционный метод приобретения огромной силы и колоссальной мышечной выносливости.

Вы когда-нибудь задумывались над вопросом, что означает понятие «силовая тренировка»? И неважно, что мы имеем в виду — станки-тренажеры или обычные гантели. Мы говорим о конкретном понятии «силовая тренировка» и о том, что она дает. Ответ: увеличение гравитационной силы, которая требует дополнительной энергии на сокращение мышц в ответ на возросшее сопротивление. Вот и все!

Если вы используете десятикилограммовые гантели, значит, вы боретесь против десятикилограммовой силы гравитации. Пятнадцатикилограммовые гантели дают вам 15 килограммов силы притяжения. И так далее. Вот все, что дает тренировка с отягощениями. Она просто увеличивает нагрузку на мышцы благодаря возрастающей силе тяжести. И ничего волшебного в этом нет.

Без сомнения, мышечные нагрузки сами по себе полезны. Вред организму наносят побочные эффекты силовых тренировок.

К примеру, представьте, что вы качаете бицепсы и выполняете сгибания рук в локтевых суставах. В каждой руке у вас гантели по 15 килограммов. В начале тренировки, пока мышцы еще не разработаны, вы действительно нагружаете их. Но после

нескольких подходов мышцы устают, и нагрузка переносится на суставы, связки и сухожилия.

Помимо этого, вы увеличиваете нагрузку на позвоночник и подвергаете чрезмерному сжатию позвонки, так как в итоге к весу верхней части туловища вы добавили еще 30 килограммов. Со временем высокие нагрузки буквально выдавливают жидкость из межпозвоночных дисков.

Укрепляют ли мускулатуру упражнения с отягощениями? Без сомнения, да. Но занятия ими в течение продолжительного времени вызывают повреждения суставов, связок, сухожилий и являются источником хронических болей на всю жизнь.

Программы упражнений по развитию силы, физической тренированности и укреплению здоровья должны исключать вероятность получения травм и предусматривать быстрое восстановление формы. Ни одна система упражнений не должна быть источником боли и травм.

Тренинг волевого напряжения (ТВН) – это система тренировок, основанная на волевой концентрации внимания на силовом движении. Он позволяет достичь максимальных результатов по развитию сверхсилы и формированию рельефной мускулатуры, исключает вероятность получения травм и побочных эффектов, свойственных силовым тренировкам.

Тренинг волевого напряжения:

- ✓ ведет к превосходным результатам, но предохраняет от травм суставы, сухожилия, связки и сами мышцы

- ✓ не требует ни посещения тренажерного зала, ни специального оборудования

✓ является универсальным, заниматься могут практически все желающие независимо от возраста и пола.

Тренинг волевого напряжения эффективен по своей сути и по форме, который позволяет задействовать все мышечные группы и достигать уникальных результатов.

Подобные упражнения применялись с давних времен, и многие системы йоги использовали их для развития огромной силы и выносливости.

Например, древнеиндийская система развития тела «Дхайдал и Бхасни» (С. Есудян, Э. Хейч): *«Древнейшая индийская система упражнений по наращиванию мускулатуры **дханда** и **бхаски** отличается от западных систем гимнастических упражнений прежде всего тем, что в ней нет бессмысленных повторений — она строится на упражнениях, выполнение которых вызывает огромный интерес... При помощи воображения мы посылаем заряды жизненной энергии к различным частям тела, упорно наращивая силу. Если во время выполнения упражнения мы будем смотреть на прорабатываемые мышцы или следить за ними в зеркало, то через определенное время мы создадим столь прекрасную фигуру, что ею будут восхищаться профессиональные атлеты... Все, что нам требуется, это зеркало и пятнадцать минут для занятий ежедневно. Система медленных физических упражнений, которая состоит не из вызывающих насмешки традиционных гимнастических движений, а из движений, больше похожих на игру, и глубокая внутренняя концентрация способствуют стремительному развитию колоссальной мышечной силы».*

«Дхайдал и бхасни» – древняя ветвь хатха-йоги, связанная с медленными движениями, базируется на простых, естественных для нецивилизованного человека навыков, позволяющих ему выжить: на элементах охоты, борьбы, бега, поднятия тяжестей и т.д. Важно отметить, что первобытный человек проделывал свою работу не просто с огромной затратой физических сил, но и с **максимальной концентрацией внимания**. Ведь немислимо вытаскивать большую рыбу или метать копье, думая при этом о чем-то постороннем, - в подобном случае успех сведется к нулю.

Этот человек имел универсальные физические способности, т.к. вынужден был обходиться со всеми своими силами в соответствии с собственными возможностями. С утра до ночи его деятельность состояла из непрерывных упражнений, и от этого он был здоров, а его мускулы обладали огромной силой.

Цивилизованный человек ограничил свою деятельность, перестал выполнять указанную выше работу, и появилось множество болезней, связанных с малоподвижным образом жизни. Западные виды спорта развивают тело, но они дают большую нагрузку на сердце. У атлета сердце обычно расширено. Кроме того, за редким исключением, эти виды спорта дают одностороннее мускульное развитие. Фехтовальщик сильно развивает, если он правша, правую руку и правую ногу, конькобежец - мускулы ног; недаром детские врачи предостерегают от чрезмерного увлечения, например, теннисом в детском возрасте, когда психика, мускулы, скелет еще не сформировались.

Если мы хотим развить все мускулы гармонично, то должны заниматься различными видами спорта одновременно. Но где

взять на все это время? Культурист через несколько лет тренировок вынужден отдавать своим снарядам ежедневно помногу часов, не говоря уж о сверхобильном, перенасыщенном белками и сложными жирами питании, а также о соблазне стероидного стимулирования мускулов.

С помощью волевого напряжения каждый может развить симметрично мускулистое тело без дорогостоящего спортивного инвентаря и без больших затрат времени. Единственное, что будет необходимо – это 20-30 минут каждый день. Системой медленных упражнений в сочетании с сильной умственной концентрацией, можно развить мускулатуру в очень короткий срок, и каждый может заняться таким «спортом» у себя дома.

Во время упражнения, напрягая волю и воображение, мы сосредотачиваемся на движущейся мышце. Если, например, мы сгибаем медленно правую руку, наблюдая это движение и представляя, что большое количество энергии стекает сейчас в руку вместе с кровью, мы уже достигли результата. Мы используем созидательную мощь сознания. После нескольких недель настойчивой практики этого простого упражнения, соединенного с умственной концентрацией, мы вдруг замечаем, что мышцы руки выросли так же, как если бы мы выполняли тяжелую работу на протяжении нескольких месяцев. Мощь сознания придает мышцам такую форму и размеры, какие мы держим в воображении как идеал.

Пробуем этот метод на других частях тела, и, если мы наблюдаем работу мышц, то вскоре построим такое тело, которому позавидует любой атлет.

Послушные диктату воли, нервы образуют форму тела, нарисованную воображением. У детей и даже у взрослых сила сознания может практически без ограничения преобразовывать даже скелет в соответствии с желанием. Это могут понять те, кто пытался выполнить это на практике. Упражнения волевого напряжения приносят значительно большую пользу мышцам и всему организму, чем любые спортивные упражнения, выполненные без должной концентрации.

Огромную силу можно развить, используя сверхмедленные силовые движения и волевое напряжение мышц до предела возможного. Постоянная практика выполнения упражнения, соединенная с волевой концентрацией, дает максимальную силу.

Система медленных силовых упражнений состоит не из традиционных гимнастических движений, а из простых и естественных движений, необходимых в повседневной жизни, и глубокая внутренняя концентрация способствуют стремительному развитию колоссальной мышечной силы.

Важные принципы тренинга волевого напряжения:

1. Любой человек может развить свои силовые способности при помощи концентрированного волевого напряжения.
2. Мышцы способны работать в различных функциональных режимах: статика (изометрия), динамика, сверхмедленное движение:

✓ **Изометрическое напряжение** является наилучшим и самым результативным методом развития сверхсилы и

физической выносливости. Однако изометрия требует абсолютной умственной и мышечной концентрации. По сути, это элементарные упражнения, но, возможно, они дадутся вам с большим трудом. Их выполнение занимает от 7 до 15 секунд. Но это время вы находитесь на пределе своих сил. Результат – фантастический.

Однако при изометрических напряжениях мышц можно очень быстро получить микротравмы, разрыв сосудов, тромбы и стойкую аритмию и даже инфаркт с инсультом.

Упражняться при помощи изометрического напряжения мышц может лишь тот, кто очень тонко чувствует свои мышцы и уровень их допустимого напряжения. А это достигается при помощи осознанного динамического напряжения мышц. Научившись удерживать динамическое напряжение мышцы, можно включать в свою тренировку и элементы изометрических напряжений.

✓ **Динамическое напряжение**, при котором человек испытывает ровное, постоянное, непрерывное напряжение на всем протяжении движения, что позволяет максимально нагрузить работающую мышцу и достичь над ней полного контроля. При подобном подходе контролируется работающая мышца на всей траектории движения, а не только в исходной и в конечной позиции.

✓ **Сверхмедленное движение**, при котором, движение осуществляется с постоянной, равномерной скоростью, без рывков и остановок, где на одно движение может уйти от 5 до 60 секунд. В момент медленного движения все внимание должно удерживаться на самом процессе движения, а не на сознательном напряжении работающих мышц. Качественное удержание внимания на работающей мышце, обеспечивает ее

максимально эффективное развитие. Максимальное напряжение возникает при 3-5 секундах на продолжительность повторения. Однако не нужно контролировать время напряжения. Полноценное напряжение автоматически обеспечит необходимое замедление движений.

Наше внимание является самым мощным инструментом, находящимся в нашем распоряжении «Где внимание — там и кровь!» И просто качественно удерживая свое внимание на работающей мышце, мы обеспечиваем ее максимально эффективное развитие. А уж в момент сверхмедленного движения наши мышцы просто «купаются во внимании».

И от способности работать в различных режимах мышечного напряжения напрямую зависит сила. Именно поэтому в процессах тренировки одной и той же группе мышц необходимо грамотно чередовать динамику, статику, сверхмедленное движение.

3. В процессе выполнения каждого движения решающую роль играет **концентрация внимания**. От того, насколько полно мы фиксируем свое внимание на работающих мышцах на 90 % зависит успех тренировки. Очень важно знать, на чем конкретно нужно концентрировать свое внимание в процессе выполнения любого движения.

4. В любом силовом движении должно принимать участие абсолютно все тело человека. И абсолютно все части тела должны работать друг на друга, взаимно дополняя и усиливая движение к поставленной цели.

Необходимо научиться созиданию сильного, выносливого и гармонично-мускулистого физического тела при помощи силы мысли.

Тренинг волевого напряжения направлен на развитие нервной силы и приобретение максимальной физической силы. Главными являются не только сами движения, а методика их выполнения. Важно знать не только то, что надо делать, но и то как надо делать. Поняв принципы, по которым построены данные упражнения, легко можно создавать свои максимально эффективные индивидуальные комплексы.

ГЛАВА 2. ТРЕНИРОВКА СВЕРХСИЛЫ

Основой данного тренинга является максимальная сила. Подход, описываемый в данной методике, основан на максимальном использовании имеющихся потенциальных возможностей, а не на наращивании мышечной массы.

«Важно отметить, что большинство факторов, определяющих силу мышцы, функциональные, а не структурные», считает профессор Ю.В. Верхошанский. Доктор Мел Сифф утверждает: «Зависящие от эффективности работы нервной силы функциональные факторы являются основным звеном для развития силы, поскольку мышечный «мотор» управляется синхронизированными электрическими импульсами, доставляемыми к мышцам по нервам. Распространенное предубеждение, касающееся эффективности использования стероидов для наращивания силы, кажется абсолютно необоснованным, если, конечно, бодибилдерская масса не является единственной целью тренировок. Выработка специализированного тренировочного режима, способствующего развитию нервной системы, с научной и моральной точек зрения более целесообразна...».

Чем сильнее создается напряжение мышц, тем большую силу они получают на выходе. Сила и напряжение, по сути, одно и то же. Поэтому неврологическая или независящая от массы **тренировка силы** может быть определена как **приобретение навыка генерировать большое напряжение**. Чтобы приобрести сверхсилу в своих тренировках, необходимо максимизировать мышечное напряжение.