



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

М. Г. Демиденко, Д. А. Качур, В. А. Ильков

РАЗВИТИЕ СИЛЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Гомель 2012

УДК 796.022(075.8)
ББК 75.48я73
Д30

*Рекомендовано заседанием кафедры
«Физическое воспитание и спорт» ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 10 от 06.06.2012 г.)*

Рецензент: доц. каф. физического воспитания и спорта БТЭУ ПК
канд. пед. наук *В. С. Лемешков*

Демиденко, М. Г.
Д30

Развитие силы с использованием нестандартного оборудования : учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / М. Г. Демиденко, Д. А. Качур, В. А. Ильков. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2012. – 20 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://alis.gstu.by/StartEK/>. – Загл. с титул. экрана.

Изложен практический материал для самостоятельных занятий по развитию силы, применяя нестандартное оборудование: покрышки, кувалду, мешки с песком.

Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 796.022(075.8)
ББК 75.48я73

© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2012

ВВЕДЕНИЕ

Занятия силовым тренингом в наше время – это просто сказка! Мы можем не только получить любую, интересующую нас информацию в любой момент, но в нашем распоряжении также имеется огромный выбор тренировочного оборудования.

Конечно, некоторые снаряды имеют неоспоримое преимущество над другими, но наша возможность выбора выглядит поистине безграничной. Это также способствует интеграции фактора развлечения в тренинг, которому, к сожалению, большинство людей просто не придает значения.

Мы часто понапрасну тратим время в спорах о том, какая схема подходов и повторений лучше, использовать нам слегка пронируемый или полу-супинированный хват и так далее. Хотя некоторые из этих факторов действительно являются важными, вам не следует игнорировать тот факт, что тренинг должен приносить удовольствие, ведь это крайне благоприятно сказывается на его результатах. Это заставит вас тренироваться усерднее, быть более настойчивым в достижении своих тренировочных целей.

Одним из важнейших источников позитивной энергии в данном случае является внедрение в свой тренировочный процесс упражнений с нестандартным оборудованием. Хотя на самом деле понятие «нестандартное», если можно так выразиться, звучит серьезнее и страшнее чем есть на самом деле. В большинстве случаев нестандартное оборудование является до безобразия простым, но безумно эффективным и безгранично универсальным инвентарем. Например, это могут быть мешки с песком, тяжелые покрышки, кувалды, канаты – весьма доступное и НЕ дорогое оборудование (а в некоторых случаях и вовсе бесплатное). Что касается методики, то ее составляющие просты, так же как и сам инвентарь.

Однако ввиду того, что новомодные фитнес клубы в своем большинстве «диктуют моду» и ставят своей целью лишь привлечение новых клиентов, то данное оборудование не имеет достойного распространения среди атлетов. Именно поэтому авторами было разработано данное методическое пособие, раскрывающее основы самостоятельного силового тренинга с нестандартным оборудованием.

1 ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ ПОКРЫШЕК

Тренинг с большими покрышками откроет перед вами дверь в мир силы и улучшения физической формы, независимо от того, каким видом спорта вы занимаетесь, независимо от ваших начальных атлетических способностей. Когда люди слышат о тренинге с большими покрышками, они зачастую совершают ошибку, полагая, что это упражнение используется только спортсменами Федерации Силового Экстрима для подготовки к соревнованиям.

Силовая и аэробная польза тренинга с большими покрышками способна увеличить ваши показатели во всех видах спорта, от спортивной гимнастики до футбола. Переворачивание больших покрышек является одним из лучших видов силового тренинга, когда-либо придуманных человечеством. Вы используете мышцы всего тела для того, чтобы переворачивать тяжелую покрышку, а варьируя такие показатели, как расстояние кантования снаряда и время под нагрузкой, вы делаете тренинг полноценной заменой аэробике.

Где достать большую покрышку? Лучшим местом, где можно раздобыть большую покрышку, являются сельские автохозяйства и компании, имеющие дело с покрышками для тракторов и землеройной техники. Обычно, сотрудники этих организаций будут счастливы отдать вам старые покрышки. Поиски покрышки нужного веса могут потребовать нескольких телефонных звонков и небольшой поездки, но они стоят того. Если вам позволяют финансы, то можете приобрести новую покрышку необходимого вам веса.

Каков должен быть вес покрышки? Эл Джонсон, американский тренер-силовик, использует 150-килограммовые покрышки для тренировок женщин и 200-килограммовые для тренировок мужчин. Это хорошие веса для силового тренинга и улучшения физической формы атлетов, занимающихся футболом, баскетболом и волейболом.

Если вы принимаете участие в силовых состязаниях, то можете начать с 300-килограммовой покрышки, так как большинство покрышек, используемых на соревнованиях Федерации Силового Экстрима, весят в пределах 320-360 килограммов. Тем же, кто просто занимается фитнесом и хочет применять тренинг с большими покрышками для качественной проработки мышц всего тела, подойдут покрышки весом 90-140 килограммов.

Как тренироваться с большой крышкой? Сначала будет лучше, если крышка лежит на земле. Поместите руки под крышку так далеко, как только сможете, не разводя при этом руки шире плеч. Присядьте, потяните край крышки вверх руками и спиной, одновременно поднимаясь из приседа. Когда крышка пойдет вверх, улучите момент и смените тяговое положение рук на толкающее, и толкайте ее до тех пор, пока она не перевернется. Как только крышка перевернется и упадет на землю, начинайте весь процесс заново.

Поначалу, вы можете использовать одно колено для того, чтобы подпереть им крышку, и сменить положение рук для выполнения толкающего движения. Постарайтесь отказаться от использования колена как можно быстрее, чтобы избежать возможных травм ног, ведь ваши нижние конечности находятся при этом в весьма опасной позиции: одна нога на земле, вторая в воздухе. Вы можете тренироваться в переворачивании крышки на поверхности любого типа, от травы до песка.

Примеры программ тренировок. Авторы рекомендуют вам проводить тренинг с большой крышкой один или два раза в неделю. Вы можете работать на силу и скорость на одной тренировке, а на другой вы можете сфокусироваться на улучшении физической формы и развитии силы.

Программа №1. Кантуйте крышку на 70-метровую дистанцию на время. Отслеживайте время прохождения дистанции при помощи секундомера. Вскоре, вы будете проходить ее гораздо быстрее. Выполните три-четыре подхода.

Программа №2. Наметьте себе дистанцию в 70 метров. Переворачивайте крышку, курсируя по дистанции туда и обратно, столько раз, сколько сможете за 90 секунд или 2-минутный отрезок времени. Считайте количество переворотов крышки в каждом подходе. По мере увеличения выносливости, вы сможете сделать больше повторений за указанный отрезок времени. Если двух минут вам уже мало, увеличивайте время 30-секундными интервалами на каждой тренировке или каждую новую неделю. Сделайте три-четыре подхода.

Программа №3. Сделайте переворачивание большой крышки частью попури из упражнений. Тяните груженные салазки 70 метров, а затем переворачивайте крышку обратно по той же дистанции в 70 метров. Другой вариант: взвалите на плечи пару тяжелых мешков с

песком и пройдите так 70 метров, в конце дистанции бросайте мешки на салазки и тяните их обратно, через 70 метров оставьте салазки в покое и принимайтесь переворачивать покрывку в обратном направлении. Выполните три-пять подходов.

При выполнении данных программ вы можете увеличивать или уменьшать дистанцию, также можете сменить покрывку на более тяжелую или более легкую. Главное, продолжать тренироваться при помощи этих альтернативных методов, которые помогут вам подняться на новый уровень спортивных достижений.

2 СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ С КУВАЛДОЙ

2.1 Тренинг с кувалдой для спортсменов

Существует множество разновидностей ОФП, включающих в себя упражнения с отягощениями и без них: тяга груженных салазок, толкание садовых тачек, переворачивание больших покрывок, прыжки ноги вместе-врозь, скалолазание и так далее. Однако, авторы настаивают на том, чтобы вы обязательно попробовали упражнения с кувалдой в качестве еще одной разновидности ОФП. Только подумайте об этом, вы берете 5-килограммовую кувалду и наносите ею удары по большой покрывке в течение 2-4 минут без перерыва, меняя руки через каждые 10-15 ударов.

Вы почувствуете напряжение везде: в мышцах живота, выпрямителях спины, глубоких мышцах нижней части спины, например в тех, что отвечают за вращение в пояснице и наклоны в стороны, а также в ягодичных мышцах, наружных и внутренних ротаторах бедер, верхней части спины, груди, предплечьях и запястьях. Практически, повсюду. Неудивительно, что рабочие, которые машут кувалдой по 8-10 часов в день, находятся в отличной физической форме и очень мускулисты!

Все, кто занимается такими видами спорта, как регби, борьба, баскетбол, хоккей, боулинг, лакросс, различные виды легкой атлетики, футбол, плавание и так далее, получают огромную пользу от тренинга с кувалдой.

Тело спортсмена во время игры совершает множество вращательных движений в разных плоскостях, а также ему нужна скорость и сила, иначе он не сможет проявить себя с лучшей стороны

и принести победу своей команде, да и получить травму можно запросто.

Тренинг с кувалдой повышает вашу силу в поворотных и угловых/диагональных движениях. Когда вы упражняетесь с кувалдой, то можете менять угол удара и даже направление движения снаряда при замахе. Большинство тренировочных программ делает упор на подъем отягощений для повышения результативности спортсменов и снижения травматизма. Все выполняют такие упражнения, как приседания со штангой на плечах, жим штанги в положении лежа, становая тяга штанги, рывок штанги в стойку и так далее. Хотя все эти движения повышают результативность спортсмена на поле, все они выполняются в одной плоскости.

Они помогут вам прыгать выше, бегать быстрее, бить жестче, но ВСЕ виды спорта требуют от спортсмена движения не только в одной, но и в двух и даже трех плоскостях одновременно. Это означает, что вращающие и поворачивающие мышцы должны помогать основным мышцам, они должны быть готовы к работе в любой момент времени.

Например, хоккеист может выполнить рывок 110-килограммовой штанги в стойку 5 раз. Отличный вес, кстати! Теперь, когда он окажется на льду, то сможет блокировать соперников жестче и кататься быстрее. Однако, когда придет время ударить по шайбе изо всех сил, он не сможет применить для этого ту силу, которую развил, выполняя рывок штанги в стойку.

Почему? Его основные мышцы сильны, но мышцы, которые отвечают за вращение туловища и угловые/диагональные движения не столь развиты. Когда придет время применить силу, он не сможет передать этот импульс шайбе, так как мышцы-стабилизаторы туловища и те, что двигают его в разных плоскостях, далеко не так сильны и не могут помочь основным мышцам вложить в удар всю свою мощь.

Если бы мышцы, отвечающие за вращение корпуса и угловые/диагональные движения, были сильнее, не было бы потери силы при передаче импульса от основных мышц к ним, а, следовательно, удар по шайбе был бы более мощным!

2.2 Снаряжение

Вам нужен предмет, который не сломается после того, как вы нанесете несколько сотен ударов по нему. Лучше всего на эту роль подходит старая крышка от трактора. Чем жестче крышка, тем лучше. В этом случае кувалду будет подбрасывать на меньшую высоту после удара. Обычно наносят удар по области, расположенной близко к внешнему краю крышки, лежащей на земле. Чем хороши крышки, так это тем, что они очень долго не изнашиваются.

Следующий снаряд, который вам понадобится, это, собственно, сама кувалда. Вы можете приобрести этот инструмент в строительном магазине. Сначала, следует приобрести две кувалды, весом 4 и 5 килограммов. Когда в тренировках с кувалдой наметится прогресс, можно использовать эти два инструмента для того, чтобы понижать или повышать интенсивность тренинга. Затем, вам понадобятся кувалды потяжелее, еще две кувалды весом 6 и 8 килограммов, соответственно.

Таким образом, в идеале в вашем арсенале должны быть кувалды весом 4,5,6 и 8 килограммов. Имея в своем распоряжении снаряды разного веса, можно применять принцип периодизации к вашему тренингу. Между тренировками с 4-килограммовой кувалдой и 8-килограммовой есть огромная разница, даже если заниматься всего лишь 3 минуты без перерыва. Вообще-то, вам не нужны кувалды разного веса для того, чтобы манипулировать интенсивностью тренировок, но во многих случаях, лучше работает тренинг со снарядами разного веса.

Также вам могут понадобиться такие мелочи, как тренировочные перчатки и секундомер/таймер. Если вы нечасто занимаетесь физическим трудом, то, возможно, вам понадобятся перчатки. Авторы рекомендуют вам не пользоваться ими, так как хват обнаженной ладонью способствует неврологической реакции проприорецепторов и механорецепторов. Эта привычка может также пригодиться вам при занятиях спортом.

А вот секундомер или таймер, который подает звуковой сигнал о том, что время вышло, это очень полезное приобретение. Вы можете выставить на таймере необходимый отрезок времени, скажем, 3 минуты, запустить отсчет и приниматься за вбивание крышки в землю. Это поможет вам полностью сконцентрироваться на нанесении ударов и остановиться в нужный момент.

2.3 Диагональный удар

Исходная позиция для начала выполнения упражнений с кувалдой. Руку, которая находится ближе к ударной части, мы будем называть «скользящей рукой». Руку, которая сжимает конец ручки, назовем «статичной рукой». Определитесь с тем, с какой стороны будете наносить удары в первую очередь. Встаньте перед крышкой и приготовьтесь наносить удары кувалдой по ней. Имеется в виду, что центр вашего живота должен находиться на одной линии с центром крышки. Отступите от крышки на 30-45 сантиметров, в зависимости от вашего роста. Стопы поставьте чуть шире плеч, параллельно друг к другу. Если вы решили, что статичной рукой будет левая, то удары наносить будете справа налево, ударя крышку с левой стороны. Когда число ударов достигнет желаемого количества, быстро поменяйте руки местами и принимайтесь наносить удары слева направо.

На первой тренировке рекомендуется двигаться медленно, чтобы подобрать свой индивидуальный правильный темп. Когда вы начинаете замахиваться кувалдой, вращайте корпусом, ноги при этом должны быть неподвижны. Движение ног вовремя выполнения этого упражнения нежелательно, так как эффект, которого мы хотим достигнуть, будет ослаблен. При замахе туловище должно скручиваться и наклоняться вбок. При нанесении удара скользящая рука движется вниз по рукояти и останавливается рядом со статичной рукой.

Ваши ягодицы должны двигаться назад по мере движения кувалды вниз. От удара кувалда немного подскочит, но, как уже говорилось ранее, полагается, что вы наносите удары ближе к внешнему и более жесткому краю крышки. Когда кувалда подскочит, тяните ее вверх и назад, замахиваясь, и начинайте следующий удар. Еще один момент, о котором стоит упомянуть, заключается в том, что иногда, когда кувалда ударяет по крышке, рукоять может прокрутиться в ваших руках. Поэтому, убедитесь, что крепко сжимаете рукоять статичной рукой, чтобы избежать этого.

Интересно то, что для большинства правой рукой не составляет труда нанести удар справа налево, особенно, если раньше вам уже приходилось орудовать кувалдой. А вот когда станете наносить удар слева направо, постарайтесь, чтобы никто вас при этом не видел, так как выглядеть вы будете крайне неуклюже! Причина этого

заключается в том, что у правшей центральная нервная система (ЦНС) привыкает действовать конечностями правой стороны тела. И когда вы заставляете ее нанести удар конечностью не доминантной стороны тела, то неудивительно, что вы будете ощущать себя странно и выглядеть соответствующе в первый раз. После нескольких сотен ударов на нескольких тренировках, удар слева направо станет вполне привычным и таким же нормальным, как и удар справа налево.

Просто продолжайте тренироваться и, со временем, удар слева станет для вас вполне комфортным. Когда это произойдет, наращивайте скорость и частоту ударов слева направо. Когда скорость и частота этих ударов сравняется с теми, что вы наносите справа налево, вы сможете лучше проявить себя в спортивных состязаниях, так как более слабая и не доминантная сторона тела практически сравняется по силе и возможностям с правой. Ну, а если вы левша, то все вышесказанное относится и к вам, с той лишь поправкой, что доминантная сторона тела у вас левая и вам придется поработать над ударом справа.

2.4 Вертикальный удар

В этом варианте удара кувалдой обе ваши руки являются статичными. Вы можете обнаружить, что на первых порах лучше использовать кувалду меньшего веса, так как здесь отсутствует скольжение руки, что меняет рычаг движения. Если в вашем распоряжении имеется только одна кувалда, то поначалу вам понадобится несколько уменьшить число повторений.

Движения тела во время выполнения упражнения похожи на те, что вы делаете при метании медицинского мяча, где вы приседаете, подпрыгиваете и бросаете мяч вперед или назад так далеко, как только сможете. Также это движение похоже на рывок отягощения в стойку. Главное отличие упражнения с кувалдой от этих движений состоит в том, что эксцентрическая и концентрическая фазы меняются местами. Вы производите замах, забрасывая ударную часть кувалды вверх и за голову, а затем опускаете снаряд вертикально вниз, нанося удар по крышке.

Для выполнения вертикального удара, вам придется отступить от крышки чуть дальше, чем в предыдущем упражнении, возможно, на 75 сантиметров или около того, все зависит от вашего роста. Стопы чуть шире плеч и параллельны друг другу. Для начала,

поместите кувалду на крышку прямо перед собой, крепко ухватитесь за конец рукоятки обеими руками, медленно поднимите инструмент перед собой и занесите за голову. Теперь вы готовы к нанесению удара! Крепко сжимайте рукоятку кувалды на протяжении всего упражнения. Меняйте руки местами каждые через 10-15 повторений, чтобы нагрузка равномерно распределялась по телу.

В этом движении задействуются практически те же самые мышцы, что и при выполнении диагонального удара, только с другой степенью интенсивности. Мышцы, вращающие корпус, используются здесь не для вращения, а для осуществления небольшого наклона вперед и двусторонней стабилизации позвоночника, помогая сгибанию/разгибанию спины во время движения. Мышцы тыльной поверхности тела принимают более активное участие в этом упражнении.

На мышцы-сгибатели и разгибатели предплечья/запястья и сгибатели локтя ложится большая нагрузка во время выполнения данного упражнения, так как обе ваши руки являются статичными, а основное отягощение находится на расстоянии 75-90 сантиметров от рук на протяжении всего движения. Чем дальше ваши руки от ударной части кувалды, тем большая нагрузка ложится на эти мышцы. То же самое относится и к передним пучкам дельтовидных мышц и большим грудным мышцам, которые активно работают во время движения кувалды вверх, и мышц брюшного пресса, передних зубчатых и широчайших мышц спины, которые работают во время движения снаряда вниз.

Есть еще одна разновидность этого упражнения, которую можно выполнять время от времени ради разнообразия. Этот вариант особо ударно воздействует на ягодичные мышцы и бицепсы бедер за счет того, что вы подаете таз назад во время движения кувалды вниз. Обратное движение таза вперед напоминает становую тягу.

Еще одним вариантом выполнения данного упражнения является комбинация вертикального и диагонального ударов. Например, вместо того, чтобы опускать кувалду строго вниз, нанесите удар по крышке слева или справа от центральной линии. Обе руки должны быть абсолютно неподвижны во время этого движения. Замах кувалдой осуществляется по вертикальной траектории.

2.5 Горизонтальный удар

С первого взгляда, это движение напоминает удар бейсбольной битой. В некоторой степени, это верно. Движения похожи, но на этом их сходство заканчивается. Во-первых, мы используем кувалду, которая имеет совсем другой тип рукояти, не такой, как у бейсбольной биты. Это в большей степени задействует мышцы предплечья и запястья. Во-вторых, тяжелая часть кувалды находится на конце рукояти, тогда как у биты тяжелыми являются 2/3 ее длины. Чем больше расстояние от отягощения до рук, тем больше меняется рычаг движения.

Вес кувалды примерно на 360% больше веса бейсбольной биты, если вы используете 4-килограммовый снаряд, поэтому нервно-мышечные требования и нагрузка на мышцы возрастают, создавая превосходный тренировочный эффект. Наконец, мы будем применять два разных положения рук. В первом случае, положение рук похоже на хват при выполнении диагонального удара: есть скользящая и статичная рука. Во втором случае, положение рук напоминает хват при исполнении вертикального удара: обе руки неподвижны.

Перед тем, как перейти к описанию механики движения, следует пояснить, что этот новый удар предназначен не только для тренинга игроков в бейсбол и софтбол. Смотрите на вещи шире. Описание упражнений с кувалдой было начато с диагонального удара, потому что большинству людей знакомо это движение. Затем следует вертикальный удар и вот теперь пришел черед горизонтального удара. Если как следует подумать, то диагональный удар включает в себя и вертикальное и горизонтальное движение или вектора (если говорить об этом с точки зрения физики).

Диагональный удар задействует большинство мышц туловища, включая те, что отвечают за боковые сгибания и вращение корпуса. Вертикальный удар больше воздействует на мышцы сгибатели/разгибатели туловища, тогда как горизонтальный удар нагружает, в основном, мышцы, вращающие корпус, и в меньшей степени те, что ответственны за боковое сгибание.

Перед тем, как приступить к выполнению упражнения, прислоните крышку к стене или другому устойчивому объекту. Вам следует быть осторожными при выполнении данного упражнения, так как крышка может оставить следы на стене, когда вы приметесь бить по ней кувалдой. Встаньте на некотором

расстоянии от внешнего края покрышки. Стопы на ширине плеч, ближайшая к покрышке стопа должна находиться на расстоянии около 45 сантиметров от нее. Не двигая ногами, размахнитесь и ударьте по покрышке. В зависимости от вашего роста и размера покрышки, вы можете бить верхней ее части ближе к внешнему краю или вам придется немного отступить одной ногой назад, чтобы ударить ее ниже.

Попробуйте бить по покрышке примерно на уровне своей груди или живота, лучше всего выше уровня пупка. Как я уже говорил выше, вы можете использовать два типа хвата. На первых порах, я рекомендую вам применять хват, при котором есть скользящая и статичная рука, пока ваши запястья не станут сильнее. Затем, можете переходить на хват, при котором обе ваши руки неподвижны. Второй вариант лучше всего прорабатывает мышцы предплечий, запястий и корпуса, так как отсутствует поддержка тяжелой части кувалды в начале движения. Последнее, о чем стоит упомянуть: когда вы бьете по покрышке, она может слегка отскочить от стены, все зависит от силы удара. Поэтому, вы можете зафиксировать покрышку при помощи веревки.

Когда выполните все запланированные повторения для одной стороны тела, переходите к другой стороне покрышки и принимайтесь выполнять упражнение для другой стороны тела. Когда рассматривался диагональный удар, то было упомянуто, что правшам легче наносить удар справа налево, особенно, если они раньше уже работали кувалдой. Так вот, когда вы станете слева направо при горизонтальном ударе, вы можете почувствовать себя еще более неуклюжим, чем при диагональном движении.

После нескольких сотен повторений на нескольких тренировках, горизонтальный удар слева станет приближаться по легкости и плавности исполнения к удару справа. Продолжайте тренироваться, выполняя движения более медленно поначалу, пока удар слева не станет комфортным для вас. Когда это произойдет, наращивайте скорость и частоту ударов слева, пока они не станут равны аналогичным показателям ударов справа. Левшам следует усиленно работать над ударом справа, соответственно.

2.6 Удар снизу

Причин, по которым вам стоит выполнять это упражнение, великое множество. Это движение заставляет мышцы ваших рук и груди хорошенько поработать, чтобы удержать кувалду. Тут наблюдается плиометрический эффект, когда кувалда отскакивает от покрышки после удара и вы вынуждены крепко сжимать рукоять инструмента просто для того, чтобы он не выпал из ваших рук. Данное упражнение развивает мышцы, вращающие корпус и отвечающие за боковое сгибание. Это также довольно увлекательное упражнение, так как многим людям нравится играть в гольф. Конечно, это не означает, что все остальные упражнения с кувалдой не увлекательны. Просто дело в том, что удар снизу обладает меньшей интенсивностью, чем все остальные и его можно выполнять почаще или для того, чтобы внести разнообразие в тренировки.

Есть два основных способа выполнения данного удара. Первый, с использованием покрышки. Встаньте на расстоянии 30-45 сантиметров сбоку от покрышки. Ноги на ширине плеч. Возьмитесь обеими руками за рукоять кувалды точно так же, как держите клюшку для гольфа. Если же вы никогда не играли в гольф, то держать кувалду нужно следующим образом. Допустим, что покрышка лежит на земле слева от вас. Возьмитесь обеими руками за конец рукояти, правая рука должна быть ниже левой. Теперь замахнитесь кувалдой, занеся ее вправо так далеко, как только сможете (только не позволяйте запястьям сгибаться и опускаться вниз). Используйте мышцы корпуса и бедер, чтобы поднять кувалду вверх. Подняв снаряд до предельно допустимой высоты (чуть дальше и ваши запястья начнут сгибаться), отправьте инструмент вниз к покрышке.

Для выполнения удара используйте мышцы, противоположные тем, что помогли вам поднять кувалду вверх, то есть тут в игру вступает нижняя часть туловища и таз. Ударьте кувалдой по покрышке и замахнитесь снова. Считайте количество ударов, как всегда. Когда нанесете 10-15 ударов, встаньте по левую сторону от покрышки, смените положение рук и продолжайте выполнять упражнение. Движение, выполняемое не доминантной стороной тела, будет казаться вам непривычным, как я уже говорил раньше, поэтому наносите удары медленно, пока не сформируется двигательный шаблон и тело привыкнет к нему. С этого момента начинайте

наращивать скорость и частоту ударов, пока эти показатели не сравняются с таковыми у доминантной стороны тела.

Другой разновидностью этого упражнения является так называемый свободный удар. Бить по крышке не нужно! Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, возьмитесь за рукоять, как и прежде, и выполните удар. Однако на этот раз, вместо того, чтобы удариться о крышку, кувалда взлетит до того же уровня, что и при замахе, только с другой стороны. Корпус и бедра также разворачиваются в ту же сторону. Следите за тем, чтобы не развивать слишком мощный импульс при выполнении свободного удара. Это упражнение можно выполнять, считая повторения, или просто делать его в течение заданного отрезка времени. Рекомендовано, использовать это движение в качестве разминки перед тренировкой. Меняйте положение рук и сторону нанесения удара время от времени.

Еще одна мысль. Удар снизу оказывает положительный тренировочный эффект на любых спортсменов, но особенно полезен для хоккеистов, игроков в гольф, легкоатлетов и бейсболистов.

3 ТРЕНИРУЕМ СИЛУ МЕШКАМИ С ПЕСКОМ

Одним из видов силового тренинга, о котором знает не так уж много людей, является тренинг с мешком, наполненным песком. Эти упражнения легки для освоения, заставляют работать мышцы всего тела, ну а сам по себе мешок с песком является наиболее универсальным снарядом. Единственным негативным фактором такого тренинга является то, что мешок может порваться и запачкать пол.

Почему именно мешок с песком?

Наиболее очевидной причиной является простота использования. Вам не нужно тратить деньги на персонального тренера или штудировать хитроумные книги. Хватайте мешок и поднимайте. Конечно, сначала вам придется научиться поднимать мешок с пола и уже одно только это будет весьма забавным, особенно если наблюдать со стороны.

Мешок с песком имеет много общего с гирями, в том плане, что развивает не только силу, но и выносливость. Мешок с песком заставляет вас стараться сохранять равновесие. Это определенно вынуждает ваше тело использовать больше мышц и затрачивать

больше усилий даже в самых простых и незамысловатых упражнениях.

Укрепление силы хвата является еще одной причиной для использования мешков с песком. Ни одно отягощение не расстраивает людей так, как мешок с песком. Почему? Потому что у мешка просто нет удобного места для захвата.

Вам приходится постоянно искать подходящее место для захвата. Однако, в отличие от большинства тренировочного оборудования, мешок с песком развивает не только удерживающий, но и щипковый хват. Те, кто хочет укрепить свой хват, несомненно, оценят это.

Универсальность также имеет важное значение при выборе тренировочного оборудования. Глупо вкладывать большие суммы денег в то, что имеет ограниченное применение.

Мешок с песком является не только дешевым снарядом, но и может использоваться для выполнения любых упражнений, таких как приседания, рывок в стойку, жим над головой, перетаскивание и метание.

С таким разнообразием упражнений заскучать трудно. Тем более, что обычные упражнения можно легко разнообразить при помощи мешка с песком. Если приседания с мешком на плечах стали слишком легкими для вас, попробуйте удерживать мешок на одном плече, над головой, перед грудью или у живота, как пивной бочонок. Ваши возможности ограничены только вашим воображением.

Мешки с песком можно использовать и для группового тренинга. Благодаря дешевизне изготовления или покупки, они являются идеальным снарядом для занятий в группе. Они отлично подходят для тех, кто хочет комбинировать силовой и кардиотренинг. Тренер может проводить тренировки для всего тела со своими клиентами и развивать их максимальную силу и выносливость.

Наконец, огромное количество упражнений, которые можно выполнять с мешком, само по себе является достаточно весомой причиной для того, чтобы попробовать этот вид тренинга. Приседания, бег, выпады, прыжки и любые другие движения с удержанием мешка с песком в разных положениях развивают мышцы всего тела.

Как тренироваться с мешком с песком?

Как и с любым другим видом тренинга, все зависит от ваших целей. Вы хотите развить максимальную силу или выносливость, а

может быть скорость? Тогда составляйте программу тренировок соответственно.

Круговой тренинг. Выполните подход приседаний до отказа, отдохните около одной минуты и сделайте подход в жиме над головой, отдохните минутку, выполните второй подход приседаний и продолжайте далее в том же духе.

Тренинг с возрастающей интенсивностью. Выберите два упражнения, например, приседания и рывок в стойку с толчком над головой. Чередуйте выполнение двух этих упражнений и сделайте как можно больше подходов за, скажем, 20 минут. Доходить до мышечного отказа можно только в самом последнем подходе обоих упражнений. Подберите вес, с которым можете сделать 10 повторений, но делать будете только 5 повторов в каждом подходе. Не стоит много отдыхать между подходами, делайте паузы, достаточные только для того, чтобы успокоилось дыхание.

Мешок с песком может использоваться во множестве упражнений, которые традиционно выполняются со штангой или гантелями: приседания, становая тяга, рывок в стойку и толчок над головой, различные виды жимов, тяг в наклоне и так далее. Смена снаряда благотворно подействует на рост мышц, когда вы вернетесь к своему обычному тренировочному оборудованию.

Другим вариантом является использование мешков с песком для периодов активного отдыха. Вы можете с легкостью видоизменять нагрузку, улучшая тем самым свои двигательные навыки. Применение более легкого отягощения, например, в приседаниях, поможет вам отточить технику и развить гибкость, оказывая при этом нагрузку на мышцы. Эти несколько странные упражнения, такие как приседания с мешком на одном плече, увеличивают силу мышц средней части туловища, что пригодится вам при выполнении приседаний со штангой на плечах.

Как видите, тренинг с использованием мешка с песком – это простой и легкий метод внести разнообразие в тренировки. Более сложная техника упражнений поможет вам развить общую силу. Плюс, не следует забывать о том, что тренировки должны быть увлекательными и приносить удовольствие!

4 ТРЕНИРОВКА С КАНАТОМ

Отрезок каната – вот что вам необходимо, чтобы получить кардио и тонизирующую мускулы тренировку! Благодаря такому подходу, вы разнообразите свою тренировку, а также сможете более эффективно преодолеть мертвую точку.

Первоначально тренировка с канатом была популярна у игроков в американский футбол и спортсменов ММА. Но если вы ищите эффективный, но в то же времени базовый, способ, который обогатит вашу рутину, тренировка с канатом – отличный выбор.

Наряду с увеличением силы, мощи и выносливости, тренировка с канатом обеспечит вас метаболической разминкой одновременно с построением мышц. Вы будете поражены, как несколько на первый взгляд несложных хлестообразных махов смогут быстро поднять ваш пульс.

В чем вы нуждаетесь

Эта тяжелая тренировка требует только одного крепкого, но совершенно недорогого, оборудования – каната. Нет в наличии? Бегом в хозяйственный магазин. Ищите прочные качественные варианты, которые выдержат нещадные удары, длиной примерно в 15 метров и толщиной в 4-5 см.

Также вам понадобится что-то, за что вы можете закрепить веревку. Стойка для сетки, штанга или дерево – закрепите канат петлей так, чтобы держать концы в каждой руке (они должны быть одинаковой длины). Если вы прибегаете к помощи друга, то он должен держать канат по середине и быть достаточно сильным, чтобы удерживать ее все время в течение вашей тренировки. В любом случае убедитесь, что канат закреплен крепко.

Создайте волну!

Существует множество упражнений с канатом, чтобы поднять частоту пульса, но к общим и наиболее эффективным относят разнообразные волны, удары, броски, спирали и хлестообразные движения канатом. Все из них заставляют ваши руки двигаться вверх-вниз или из стороны в стороны. Чтобы максимизировать эффект упражнений, делайте их в одной интенсивности от начала и до конца, вне зависимости от того, как сильно жжется в мускулах. А жжение вы почувствуете обязательно!

Начните с 3 сетов 30-секундных интервалов с перерывом в 45 секунд. Постепенно увеличивайте продолжительность упражнения и

снижайте время отдыха. Каждое из этих упражнений требует устойчивости, поэтому опирайтесь на ноги, поставленные на ширину плеч, и активизируйте корпус. Вы поймете, что на самом деле упражнения с канатом тренируют не только руки, но прорабатывают ваше тело полностью.

Двойная волна. Крепко захватите руками каждый конец каната и начните размахивать ими вверх-вниз, чтобы создать подобное волне движение. Поддерживайте скорость и поток волн в течение всего интервала упражнения.

Переменные волны. Используйте ту же технику, что и в предыдущем упражнении, только одной рукой двигайте вверх, а другой – вниз.

Удары. Крепко возьмитесь на концы каната руками, поднимите их над головой, а затем резким, сильным движением хлопните канатом по полу. Также вы можете работать каждой рукой по очереди, чтобы получились переменные удары.

Броски с поворотом. Ногами стойте крепко на полу, а корпус вращайте из стороны в сторону. Во время каждого поворота переворачивайте канат, как будто вы бросаете его в сторону от себя. Это упражнение также должно создать движение, подобное волне.

Вокруг земли. Держа руки вместе, сделайте канатом кругообразное движение по часовой стрелке. После половины интервала двигайтесь в другую сторону.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ ПОКРЫШЕК.....	4
2 СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ С КУВАЛДОЙ.....	6
2.1 Тренинг с кувалдой для спортсменов.....	6
2.2 Снаряжение.....	8
2.3 Диагональный удар.....	9
2.4 Вертикальный удар.....	10
2.5 Горизонтальный удар.....	12
2.6 Удар снизу.....	14
3 ТРЕНИРУЕМ СИЛУ МЕШКАМИ С ПЕСКОМ.....	15
4 ТРЕНИРОВКА С КАНАТОМ.....	18

**Демиденко Михаил Григорьевич
Качур Денис Александрович
Ильков Василий Андреевич**

РАЗВИТИЕ СИЛЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

**Учебно-методическое пособие
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 9.11.12.

Рег. № 36Е.
<http://www.gstu.by>