

Махов С. Ю.

МЕТОД ВОЛЕВОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Модуль 6

учебно-методическое пособие

МАБИВ 2023

УДК 159.9

ББК 88.53

М 36

М 36 Махов С.Ю.

Метод волевого напряжения. Модуль 6 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 48 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Метод волевого напряжения» направлен на формирование системы знаний и навыков совершенствования специальных психофизических качеств и функциональных возможностей. В курсе рассматриваются гимнастика волевого напряжения, механизм развития и эффективность гимнастики, подсознательная регуляция, двукратные эффекты, упражнения и тренировка волевого напряжения.

Предназначено для профессорско-преподавательского состава, студентов ВУЗа спортивных специальностей, тренеров, специалистов в области физической культуры в процессе научной и учебной работы, в том числе для самостоятельной работы обучающихся.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Гимнастика волевого напряжения	4
Механизм развития	11
Эффективность гимнастики ВН	16
Двукратные эффекты	18
Подсознательная регуляция	23
Тренировка на силу	26
Естественный отбор	29
Тренировка волевого напряжения	31
Упражнения волевого напряжения	35
Дополнительные упражнения	42

Гимнастика волевого напряжения

Способ построения красивого мускулистого тела без помощи снарядов и тренажеров существует издревле в ранней йоге. Желая преуспеть в этом предлагалось, стоя перед зеркалом либо глядя на тело своего учителя, выполнять несколько несложных упражнений. Они представляли собой имитацию естественных действий человека: стрельба из лука, метание копья, лазание на дерево, колка дров и т. д.

Нет принципиальной разницы в том, что именно сопротивляется мышце во время тренировки. Это может быть отягощение, резиновый эспандер или же *противоположная мышца*.

В случае с йогой мышцы выросли потому, что одновременно работали например, бицепс и трицепс. При полном отсутствии внешней нагрузки они развивали друг друга. Это просто и естественно! *Противоположные мышцы развивают друг друга*.

Основной закон

Основной закон:

Организм развивает или сохраняет только необходимые функции, не востребованные функции утрачиваются.

Основной закон формулируется следующим образом: *организм развивает или сохраняет только необходимые функции, не востребованные функции утрачиваются.*

Функция – это любое проявление жизнедеятельности организма.
Например: сила, выносливость, закалка, координация, зрение, слух, иммунитет, болевая чувствительность и т. д.

Говоря о человеке, список можно дополнить такими функциями, как память, логическое мышление, знание языков, творчество, воля и др. Наиболее всеобъемлющей функцией является сама *жизнь*.

Развивать можно любые функции. Необходима лишь соответствующая тренировка, ведь развиваются только тренируемые функции. Причем развиваются или сохраняются они до тех пор, пока мы их тренируем.

Назначение тренировки в том и заключается, чтобы дать организму почувствовать необходимость в развитии той или иной функции. Стоит прервать тренировки, как организм начнет избавляться от уже ненужных функций, сохранение которых означает для него неоправданную трату энергии. Скорость потери и приобретения функциональных возможностей зависит от индивидуальных особенностей человека, а также от самой функции.

Существование этого закона очевидно. Прекрасным подтверждением этого закона является весь современный спорт. Если не тренировать мышцы, они слабеют.

Если не тренировать выносливость, она тоже слабеет. Фактически, любая тренировка развивает в организме привычку держать в тонусе ту или иную свою способность. И эта способность сохраняется, пока она востребована и нужна организму.

Тренировка, о которой мы говорим, это ни в коем случае не строго спортивная тренировка. Это любое регулярно повторяемое действие человека. Это вредные и полезные, иногда обременительные, иногда нелепые и смешные, но обязательно дорогие нам **привычки**. Приобретаются они легко (особенно вредные), а избавляться от них трудно. Они отчасти формируют нашу натуру и срастаются с нашим образом жизни. Привычка – вторая натура, поэтому избавиться от нее бывает непросто.

Основной закон — это закон существования привычки.

Из физики известно, что любая естественная система стремится к состоянию с минимальным уровнем внутренней (потенциальной)