

*С.В. Прокопкина,
ст. преподаватель,
О.Ю. Молчанова,
ст. преподаватель,
Полоцкий государственный университет
имени Евфросинии Полоцкой,
г. Новополоцк, Беларусь*

УТЯЖЕЛИТЕЛИ ДЛЯ СПОРТА. ВЛИЯНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВЕСА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Аннотация: в статье представлены литературные сведения о влиянии функциональных тренировок с отягощениями. Показана важность тренировок для большой аудитории. Отмечена модернизация тренировочного процесса при использовании дополнительного веса.

Ключевые слова: утяжелители, тренировки, спорт, нагрузка.

Актуальность. Как известно, развитие силы, быстроты, выносливости мышц возможно лишь в результате систематических тренировок, которые состоят из комплекса упражнений. Каждое упражнение преследует цель воздействовать на определённую группу мышц. Актуальность данной темы состоит в том, что прогресс, т.е. стабильное улучшение необходимых качеств мускулатуры, возможен при определённых условиях, важнейшим из которых является воздействие на мышечные волокна дополнительным сопротивлением [1].

Развитие силы, быстроты, выносливости мышц возможно лишь в результате систематических тренировок, которые состоят из комплекса упражнений. Каждое упражнение преследует цель воздействовать на определённую группу мышц. Прогресс, т.е. стабильное улучшение необходимых качеств мускулатуры, возможен при определённых условиях, важнейшим из которых является воздействие на мышечные волокна дополнительным сопротивлением. Такое сопротивление создаётся разными способами:

собственный вес спортсмена (выполнение упражнений с собственным весом)

отягощений со свободным весом (штанга, гантели, гири);
эластичные тренажеры с нарастающим сопротивлением (фитнес резинки, эспандеры);

спортивные тренажеры (блочные, рычажные и т.д.)

Функциональные тренировки с отягощениями привлекают все большую аудиторию своей высокой эффективностью и возможностью выполнения упражнений самостоятельно. Гири, гантели, штанга – первое, что приходит на ум, когда мы думаем о тренировке с весом. Но есть и более универсальная альтернатива этим аксессуарам – утяжелители. Что представляет из себя этот спортивный атрибут и как он может помочь в тренировках?

Утяжелители – это спортивный снаряд в виде манжет, в которые вшит груз. Вес утяжелителей зависит от количества сыпучего материала или металлических брусков внутри утяжелителя. История появления этого аксессуара точно не известна, но с уверенностью можно сказать, что появились они для модернизации тренировочного процесса [4].

Принцип действия утяжелителей

Утяжелители предназначены для того, чтобы увеличивать выносливость спортсмена и повышать нагрузку на определенные группы мышц в процессе тренировок. Имеют широкий функционал и используются в тренировках легкоатлетов, лыжников, спортсменов ударных видов боевых искусств и в кроссфите.

Тренировку с манжетами можно отнести как к силовой, так и к кардиотренировке, так как они позволяют не ограничивать спортсмена в выборе упражнений.

Утяжелители для ног надеваются во время тренировки, и за счет дополнительного груза происходит увеличение нагрузки на мышцы и повышение сложности занятия [3].

Польза от регулярного использования утяжелителей заключается в следующем:

повышение мышечной выносливости;

укрепление мышц (без увеличения их объема), связок и суставов;

укрепление сердечно-сосудистой системы, лёгких;
увеличенное расходование калорий, мягкое снижение веса
тела.

Тренировки с данным спортивным аксессуаром позволяют:

- развить мускулатуру;
- повысить выносливость с использованием привычных упражнений;
- избавиться от проблемных зон на теле, так как можно регулировать нагрузку и область воздействия груза;
- отработать технику удара в боевых видах спорта.

Поднимая утяжелитель, уровень инсулина в крови растет. Он запускает процесс гликолиза (преобразования глюкозы в энергию), увеличивая работоспособность.

Именно инсулин отвечает за проникновение глюкозы и аминокислот в мышцы и жировые клетки. В результате серии силовых упражнений инсулин направляет сахар из кровотока в клетки мышц, не давая ему осесть в жировых отложениях [2].

Виды утяжелителей

Утяжелители бывают двух типов: насыпные и пластинчатые. И те и другие выполняют одинаковые функции и различаются только видом наполнения.

В **насыпных** это песок или другие мелкие сыпучие частицы. Их плюс в том, что они очень мягкие и не натирают кожу спортсмена при интенсивной нагрузке. По той же причине такой вид аксессуара менее долговечен, чем пластинчатые манжеты [2].

Пластинчатые утяжелители имеют более жесткую форму за счет железных брусков, которые вставлены в специальные кармашки. Большой плюс таких манжет в том, что вы сами можете регулировать вес, добавляя и убирая пластины.

Также утяжелители отличаются по области крепления на теле спортсмена и бывают в виде:

- **жилета**. Такой аксессуар позволяет увеличить нагрузку на все тело. Имеет самый большой вес среди утяжелителей, который может достигать до 45 килограммов;

- **пояса**. Увеличивает нагрузку на нижнюю часть туловища;

– **перчаток.** Используются боксерами и другими спортсменами боевых видов спорта для отработки техники и увеличения силы удара;

– **манжет.** Крепятся на руки и ноги. Область воздействия обширна. Такие утяжелители могут применяться и в повседневной жизни.

Как выбрать утяжелитель?

– Чтобы добиться нужного результата, подбирается вес утяжелителя под свой уровень подготовки и программу тренировок.

– При выполнении упражнения утяжелитель не должен мешать.

– Вес утяжелителя зависит от преследуемых целей тренировки. Если цель – похудеть, выбирается нетяжелое оборудование, чтобы можно было выполнять как можно больше повторов. Тренировка в таком случае должна быть аэробной и высокоинтенсивной.

Если же тренировки направлены на увеличение силовых и скоростных показателей – выбираются грузы весом от одного килограмма и выше. В таком случае тренировки будут преследовать цель наращивания мышечной массы.

– Немаловажную роль в выборе играет материал изделия. Зачастую для увеличения срока службы утяжелителей используются грубые ткани, которые могут сильно натирать при выполнении упражнений.

Противопоказания для упражнений с утяжелителями.

К противопоказаниям для подобных тренировок относятся:

– травмы конечностей;

– варикозное расширение вен. При варикозном расширении вен противопоказана любая силовая нагрузка на ноги;

– заболевания суставов;

– недавно перенесенные операции или травмы нижних конечностей;

– сердечно-сосудистые заболевания;

– большой избыточный вес.

Увеличение веса для нижних конечностей может

спровоцировать травму голеностопа и колена, поэтому с особым вниманием подходите к выбору утяжелителей и их весу. Лучше всего начинать тренировки с аксессуаром небольшого веса, впоследствии переходя на большие веса [4].

Выводы.

Спортивные утяжелители, рекомендованные средства для увеличения нагрузок на тренировках. Данные аксессуары компактные для распределения времени на постоянное контролирование и проведение процесса тренировки, поддержания и улучшения физической формы. Необходимо помнить о противопоказаниях утяжелителей, а также то, что перед любой физической нагрузкой, нужно разогреться и регулировать любое упражнение под свои личные ощущения.

Список использованных литературных источников:

[1] Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. М.: Флинта: Наука, 2009. – 424 с.

[2] Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. – М., Гэотар – медиа, 2007. – 237с.

[3] Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 256 с. Физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании // Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. – М.: Вече, 2001. – 320 с.

[4] Григорьев В.И. Методологические аспекты технологизации фитнесиндустрии // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: материалы всерос. конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. С. 17-25.

© С.В. Прокопкина, О.Ю. Молчанова, 2025