

ЕВГЕНИЙ БОГАЧЁВ, АЛЕКСАНДР АРУТЮНОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР



Евгений Богачёв

**Физическая подготовка
военнослужащих и сотрудников
силовых структур**

«Издательские решения»

Богачёв Е.

Физическая подготовка военнослужащих и сотрудников силовых структур / Е. Богачёв — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-987606-5

Цель авторов — создать простое для понимания и применения руководство по физической подготовке для сотрудников силовых структур. Предлагаемые авторами методы и средства подобраны исходя из анализа специфики деятельности сотрудников и их потребностей к физической подготовленности. Пособие включает необходимый минимум теории для лучшего понимания программы. Пособие также предлагает принципиальную схему тренировок и готовую к применению программу тренировок на 9 недель.

ISBN 978-5-44-987606-5

© Богачёв Е.

© Издательские решения

Содержание

Об авторах	6
Предисловие	7
Как пользоваться пособием	10
Глава 1. Общие основы тренировочного процесса	11
1.1. Универсальные тренировочные принципы	11
1.2. Классификация тренировочных средств	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Физическая подготовка военнослужащих и сотрудников силовых структур

**Евгений Богачёв
Александр Арутюнов**

© Евгений Богачёв, 2020

© Александр Арутюнов, 2020

ISBN 978-5-4498-7606-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторах

Евгений Богачёв [@bogachev_evotraining](#)

Тренер с 8-летним стажем работы с людьми разного уровня, от новичков до профессиональных кроссфит-атлетов и Олимпийских чемпионов в трех видах спорта.

- Тренер-преподаватель по ФКиС
 - Сертифицированный специалист по силовой и кондиционной подготовке международной ассоциации ISSA
 - Подготовил более 14 атлетов-призеров российских и европейских турниров в стиле CrossFit, в том числе финалиста CrossFit Games в категории Masters
 - EXOS Performance Specialist
 - CrossFit Level 2 Trainer
 - Functional Movement Screen Expert
 - Precision Nutrition Level 1 Specialist
 - Победитель в номинации «Теория и методика фитнес тренировки» на всероссийской научно-практической конференции «НАУКА ДЛЯ ФИТНЕСА» 2014 и 2018 гг.
 - Автор спортивного блога [evotraining.ru](#)
- .

Александр Арутюнов [@razvedosaaa](#)

Военнослужащий (МО РФ 2001—2008)

Сотрудник МВД (ОМОН УМВД России по Курской области 2008—2016).

Ведет блог по тестированию и обзору военной экипировки.

Тренерский стаж 3 года.



Предисловие

Физическая подготовка позволяет людям достигать целей, связанных с оздоровлением, улучшением внешнего вида или повышением спортивной формы. Но для сотрудников силовых структур физическая подготовленность является инструментом служебно-боевой деятельности. Только у этой категории людей от уровня физической подготовленности может зависеть жизнь как самого сотрудника, так и его сослуживцев и множества других людей.

К физической подготовке сотрудников силовых структур необходимо подходить крайне ответственно. Простое копирование тренировочных методов и средств из разнообразных видов спорта чревато не оптимальной подготовкой, травматизмом и рисками для последующей служебно-боевой деятельности.

При этом сейчас наблюдается определенный парадокс. С одной стороны, актуальной специальной информации по физической подготовке силовых структур просто не найти, потому что ее нет. С другой стороны, совершенно далекие от физической подготовки персонажи пытаются продать системы физподготовки спецназа всем, кому могут.

В итоге люди, от которых зависит безопасность страны и общества, решают задачу физической подготовки самостоятельно и как могут. Одни бегают кроссы, другие «делают кросс-фиты», третьи занимаются пауэрлифтингом или просто «качаются» на тренажерах.

Однако концепция физической подготовки должна строиться исходя из потребностей конкретной категории людей. В случае сотрудников силовых структур, физическая подготовка должна решать 2 главные задачи. Первая задача: повышение специальной работоспособности. Вторая: повышение запаса прочности организма в условиях предельных нагрузок.

Специальная работоспособность сотрудников силовых структур обладает следующими характеристиками:

- постоянный относительно высокий уровень подготовленности;
- работоспособность во всех зонах аэробной и анаэробной мощности;
- высокий уровень относительной и взрывной силы;
- сила и выносливость мышц-стабилизаторов туловища;
- оптимальная подвижность суставов;
- специальные меры по профилактике травматизма.

Используемые в настоящее время подходы не обладают необходимыми для сотрудников силовых структур характеристиками. Пример приведен в таблице ниже.

	Кроссовый бег	КроссФит	Калистеника (собственный вес)	Пауэрлифтинг	Бодибилдинг (тренажерный зал)	Тяжелая атлетика	Круговая тренировка
Взрывная сила ног	нет	да	да	нет	нет	да	да
Максимальная сила	нет	да	нет	да	нет	да	нет
Гипертрофия	нет	нет	нет	да	да	да	нет
Силовая выносливость	нет	да	да	нет	да	нет	да
Аэробная работоспособность	да	да	нет	нет	нет	нет	да
Анаэробная работоспособность	нет	да	да	нет	нет	нет	да
Акцентированное укрепление всех мышц туловища	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Акцентированное укрепление стабилизаторов плеч и рук	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Акцентированное укрепление стабилизаторов таза и ног	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Преабилитационные средства	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Наличие периодизации тренировок	нет	нет	нет	да	нет	да	нет
Функциональный перенос упражнений	да	да	да	да	нет	да	да

Вот почему авторы данного пособия решили объединить свои силы и опыт. Цель авторов – создать простое для понимания и применения руководство по физической подготовке для сотрудников силовых структур. Предлагаемые авторами методы и средства подобраны исходя из анализа специфики деятельности сотрудников и их потребностей к физической подготовленности. Пособие включает необходимый минимум теории для лучшего понимания программы. Пособие также предлагает принципиальную схему тренировок и готовую к применению программу тренировок на 9 недель.

Чем является это пособие: попыткой систематизировать и отобрать самые эффективные методы и средства для физической подготовки сотрудников силовых структур.

Чем НЕ является это пособие: учебником по кроссфиту или по подготовке к соревнованиям по кроссфиту. КроссФит – бренд и концепция, а не методика. Мы взяли лучшее от концепции, убрали то, что не подходит военнослужащим, и дополнили необходимой специальной и подсобной работой. И поскольку соревнования не входят в перечень служебно-боевых задач, предмет подготовки к соревнованиям остается вне данной книги.

Это также НЕ «супер-секретная уникально-авторская патентованная и брендируемая методика физической подготовки убивателей спецназа». Мы отобрали средства и методы (читай: инструменты), которые:

- а) работают в соответствии с анатомией, биомеханикой и физиологией;
- б) основаны на достижениях теории и методики физической культуры;
- в) отвечают потребностям сотрудников силовых структур;
- г) проверены на собственном тренировочном и тренерском опыте.

Здесь и далее курсивом – комментарии Александра Арутюнова (Razvedos).

Евгений был столь профессионален даже во вступлении, что добавить особенно и нечего, но я был бы не я, если бы не попробовал.

Итак.

Для кого это пособие?

Для всех.

То есть для представителей любого рода войск и представителей любого ведомства – неважно кто Вы, представитель разведки СпН или танкист, боец ЦСН ФСБ или кинолог. Если Ваша Служба требует определенных физических кондиций и их развития – Вам подойдет данное пособие.

Что Вы здесь найдете?

Максимально оптимизированную и четко структурированную информацию относительно тренировочного процесса применительно к физической подготовке и тренировочный план. Т.е. ответы на вопросы – «что», «когда» и «как» делать.

Более того – мы постараемся ответить на вопрос «почему именно так». Причем будем особенно убедительными именно в этом вопросе, так как он призван убедить Вас попробовать сделать то, что мы рекомендуем.

Т.е. сделать правильно.

То, что раньше собирали по крупицам – собрано воедино. Причем отобрано только то, что точно работает.

Раньше, когда я писал – «тренируйтесь грамотно», то имел в виду, что хотя бы не чудите.

Теперь это словосочетание обрело новый смысл.

Итак, Друзья – ТРЕНИРУЙТЕСЬ ГРАМОТНО. И да пребудет с Вами Сила!

Как пользоваться пособием

В первой части пособия описаны общие основы тренировочного процесса. Авторы постарались изложить материал в максимально доступной форме, убрав «воду» и оставив лишь важную для практических тренировок информацию. Авторы надеются, что читатель переборет искушение пропустить первый раздел и перейти сразу к программе. Информация, изложенная в первой части, является крайне важной для повышения эффективности тренировочного процесса.

Вангую – если Вы перейдете сразу к программе, то не поймете ни хрена. Более того – Вы рискуете негативно воспринять то, что там увидите. Поэтому просто начните сначала. Если Вы внимательно и вдумчиво читаете предложенное пособие, ничего не пропуская, то сможете составить собственную тренировочную программу, если в этом возникнет потребность.

Razvedos

Вторая часть пособия описывает структуру тренировочного процесса. В этом разделе описывается структура тренировочного занятия, составляющие блоки и их функции. Также обосновывается необходимость каждого из блоков с позиции решаемых ими задач.

Разделы второй главы по сути выстроены так, как Вы должны выстраивать каждую отдельную тренировку, т.е. первым разделом идет разминка и Ваша тренировка начинается именно с нее. И так далее – вплоть до заминки.

Третья часть пособия содержит непосредственно программу физической подготовки для сотрудников силовых структур. В этом разделе описывается структура программы, даются рекомендации по интерпретации таблиц, и собственно пример программы на 9 недель.

Я сам военный, пусть и в прошлом, поэтому знаю точно, что Вы уже мучительно пытаетесь уразуметь, что мы там «напрограммировали» в третьем разделе-то. Много букв? А цифр и того более? А мы предупреждали. В общем, начинаем разбираться.

В тексте также можно встретить ссылки на более подробные источники информации, в формате [номер]. Номер соответствует источнику в списке литературы, приведенному в конце книги.

Глава 1. Общие основы тренировочного процесса

1.1. Универсальные тренировочные принципы

Вне зависимости от специфики тренировок, любой тренировочный процесс строится на универсальных принципах. Эти принципы не зависят от конкретных методик [8]. Не зависят они и от конкретных тренировочных средств, или упражнений. Данные принципы основываются на закономерностях адаптации человеческого организма к любой стрессовой нагрузке, к которой относятся и физические нагрузки. Программы тренировок могут быть очень разными, но будут одинаково эффективными, если построены в соответствии с универсальными принципами. Этим объясняется существование огромного разнообразия «авторских методик», которые внешне могут противоречить друг другу, но принципиально являются схожими по структуре.

1. Принцип прогрессивной перегрузки

Первый из универсальных тренировочных принципов. Принцип прогрессивной перегрузки означает, что тренируемые системы организма должны последовательно подвергаться все большему и большему воздействию. Согласно теории *общего адаптационного синдрома*, при стрессовом воздействии организм переходит в так называемую стадию *тревоги*, оперативно реагируя на внешний стимул. После этого наступает стадия *сопротивляемости*, когда в организме запускаются приспособительные реакции. Цель этих реакций всегда одна – повысить устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды и, в конечном счете, выживаемость. Результатом таких приспособительных реакций становится изменение характеристик определенной ткани, органа или системы. Например, при использовании бега в аэробной тренировке происходит множество изменений, в числе которых:



– рост капиллярной сети;

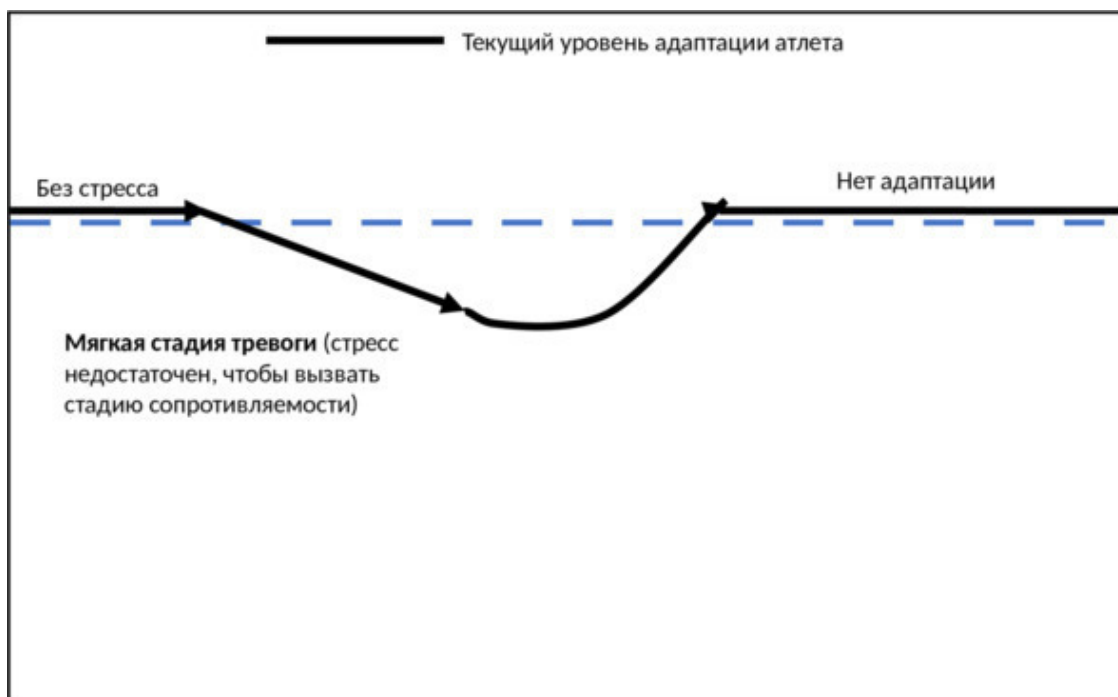
- тренировка сердца;
- тренировка дыхательной системы;
- повышение активности аэробных ферментов;
- укрепление сухожилий и связок стоп и ног;
- биомеханическая экономизация техники;
- психологическое привыкание к монотонной длительной нагрузке.

Это только часть происходящих в организме изменений, но все они направлены на повышение устойчивости организма к стрессу беговой нагрузки.

И снова бег... Могу лишь повторить то, что уже сказано Выше – бег не может являться основой Вашего тренировочного процесса по целому комплексу причин. Одновременно с этим полностью уходить от бега не получится и не нужно, поэтому в том или ином виде он будет прописан в тренировочной программе.

В качестве же примера тренировочного воздействия на организм атлета, бег будет приводиться довольно часто, как всем знакомая и понятная физическая нагрузка.

Подобная схема применима к любому стрессовому воздействию. Физическая, психологическая, умственная нагрузка создают стимул и последующую адаптацию. Для каждого рода стресса скорость приспособительных реакций разная. Для одних систем это несколько суток, для других – несколько лет. Однако после наступления адаптации для последующего развития этой системе нужен более сильный стимул. Стимул одинаковой интенсивности приводит к кратковременному нарушению равновесия, но не вызывает дальнейшего приспособления. Это явление показано на рисунке ниже.



Приведем пример с тем же бегом. Если атлет пробегает за тренировку 5 км за 30 минут и бежит так 3 раза в неделю, то первое время организм будет изменяться и подстраиваться под данный стресс. Однако если нагрузка не будет меняться, организм адаптируется. Тогда 5 км за 30 минут станут не тренировкой, а просто зарядкой. Выносливость расти будет, только если дальше повышать объем бега, или его скорость.

Цель тренировок – это всегда прогрессивное повышение тренировочного стимула для максимальной устойчивости организма к стрессовым воздействиям. Повышенная работоспособность создает запас прочности организма к разнообразным стрессовым факторам специальной деятельности. Если стимул или совокупность стимулов превышают запас прочности, атлет неминуемо будет испытывать снижение работоспособности. Приведем несколько примеров. Самый простой пример – беговой марафон. Если только дело не касается бегунов на ультра-дистанции, 42195 м бега неминуемо приведут к неспособности бежать так же долго или быстро в течение нескольких дней. Когда атлет готов физически не очень хорошо, он может восстанавливаться после марафона и вовсе несколько недель.

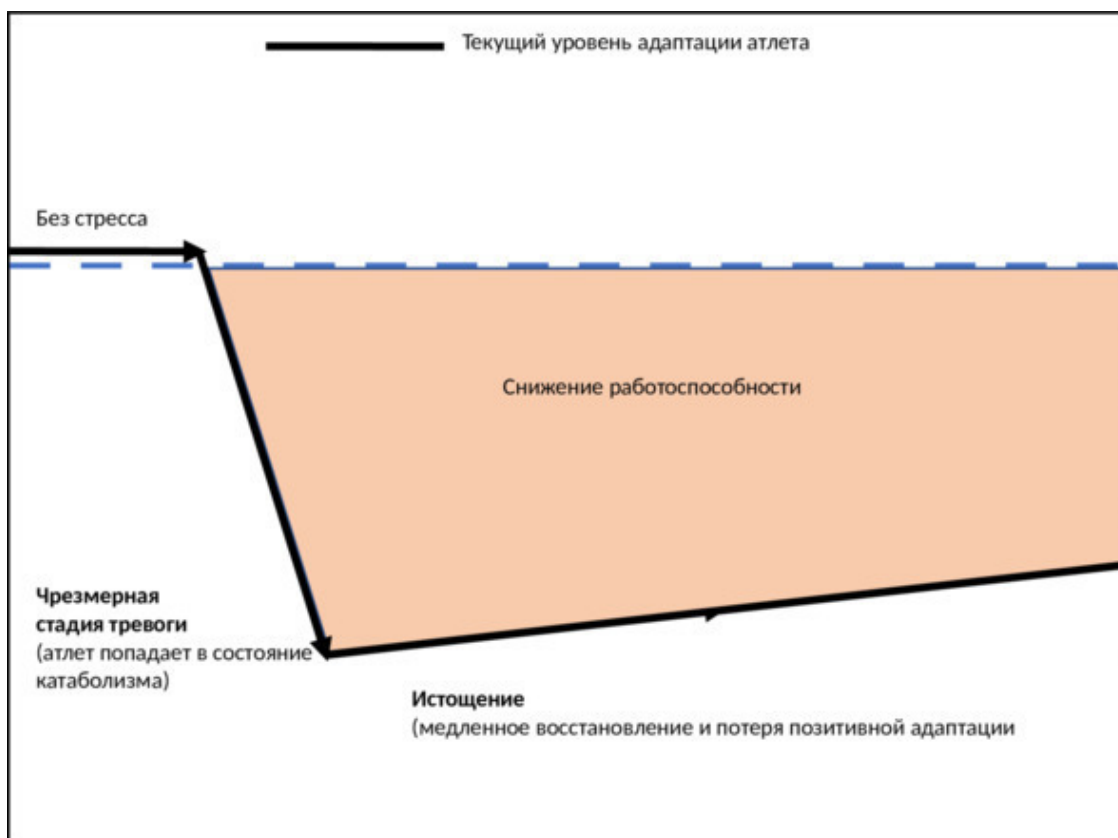
Еще один пример. Атлет после перерыва в тренировках выполняет слишком объемную тренировку. Пусть это будет максимум кругов за 20 минут по схеме: 5 подтягиваний, 10 отжиманий в упоре лежа, 15 приседаний. Сама по себе тренировка не является очень сложной. Но следующие несколько дней атлет почти наверняка будет испытывать существенную мышечную боль. Эта боль является следствием микротравм мышц, не готовых к данному объему нагрузки. Такая боль приводит также к снижению силовых показателей и работоспособности. В острый период послетренировочной боли атлет не сможет выполнить свой максимум в подтягиваниях или приседаниях со штангой на спине.

Этот период восстановления может совпасть с возникновением непредвиденной служебно-боевой задачи, сопряженной, например, с маршем на 20—30 км. Тогда сниженная работоспособность может негативно сказаться на выполнении служебно-боевой задачи. К тому же, выполнение задачи является дополнительным стрессовым стимулом. Этот стимул наложится на тренировочный, и снизит адаптационные возможности организма еще сильнее.

В краткосрочном плане такое накопление стрессовых воздействий приводит к острому снижению работоспособности. Такое может произойти, когда жесткие тренировки накладываются на суточные дежурства, огневую и тактическую подготовку, и в итоге через пару недель атлет не способен выдерживать заданный тренировочный график.

Перечитайте крайний абзац еще раз. Им авторы вновь акцентируют Ваше внимание на том, что физическая подготовка для Вас не цель, а средство. Игнорируя нагрузку, предусмотренную Вашей служебно-боевой деятельностью и полностью сосредоточившись на физической форме, Вы рискуете эту самую форму потерять ввиду хронической усталости и травм.

В долгосрочной перспективе недовосстановление приводит к ухудшению адаптационных возможностей организма и развитию перетренированности. Тогда пары дней отдыха недостаточно: результаты падают, энергии не хватает, тренироваться не хочется. Схема развития этого процесса показана на рисунке ниже.



В этой связи начинать тренировки всегда лучше с небольшого объема. Для каждого атлета существует уровень так называемой *минимальной эффективной нагрузки*. Это наименьшая дозировка стресса, необходимая для запуска адаптационных процессов. Точно определить минимальную эффективную нагрузку нет возможности – показатель слишком индивидуальный. Новичку достаточно пробежать 3 км в легком темпе, чтобы дать стимул для развития выносливости. Более продвинутому атлету необходимо за тренировку пробежать не менее 10 км в легком темпе, чтобы задать стимул. А высококвалифицированному бегуну и этого не хватит: необходимо повышать скорость бега и соблюдать очень точные показатели скорости. Знание индивидуальных показателей минимальной эффективной нагрузки приходит только с опытом. В начале следует начинать с очевидным запасом, то есть недорабатывать. Да и учитывая множество непредвиденных стрессовых факторов в служебно-боевой деятельности, всегда лучше немного недоработать, чем переработать. А начиная с минимального объема и прогрессивно повышая нагрузку, можно через несколько недель довольно точно понять степень необходимой нагрузки. Тогда получится безопасно повышать работоспособность и запас прочности организма с минимальными рисками.

Данное пособие построено с учетом указанной информации. Принцип прогрессивной перегрузки соблюдается в обязательном порядке. При этом каждый цикл начинается с предписания минимальной эффективной нагрузки.

2. Принцип специфичности

Как сказано выше, организм адаптируется к конкретному стрессовому воздействию. Именно к этому типу стресса приспособление наиболее выражено. То есть адаптация *всегда* специфична воздействию. Приведем пример. Если атлет начинает бегать на длинные дистанции, у него повышается производительность кислород-транспортной системы, нервно-мышечная экономичность, прочность соединительных тканей нижних конечностей. Он может бежать дольше и быстрее, при этом меньше уставая. Если он развивает выносливость только бегом, то весь организм подстроится под необходимость лучше бегать.

Насколько часто в ходе выполнения БЗ Вам приходится бегать трусцой? Это был риторический вопрос.

Но любая адаптация – всегда компромиссный процесс. Цена приспособления к определенным условиям – недостаток приспособленности к другим условиям. Тот же бегун на длинные дистанции не сможет эффективно пробежать спринт 40 м. Он не сможет поднять большое отягощение с пола. И вероятно, не сможет пройти 40 км по пересеченной местности с полной боевой выкладкой.

Другой пример. Тяжелоатлеты знамениты своей взрывной силой и способностью поднимать очень тяжелую штангу с пола над головой. Их сила также очень специфична. Тяжелоатлеты показывают наилучшие результаты с олимпийской штангой из упругой стали, строго определенного диаметра и размера. Если снаряд или экипировка будут другими, проявленная сила будет меньше. Если придется поднимать неудобный объект, как мешок или ящик, то у тяжелоатлета может и вовсе не получиться его поднять. Он просто не сможет проявить свои силовые способности в условиях, в которые никогда не попадал.

О чем говорят эти примеры? Любое воздействие приводит к специфичному приспособлению. То есть что бы ни делал человек, он будет становиться в этом лучше.

Если тренироваться равномерным бегом, будешь лучше бегать равномерно.

Если тренироваться как пауэрлифтер, будешь сильным в базовой «тройке» при устойчивой опоре, в практикуемой амплитуде и с удобными снарядами.

Если тренироваться кроссфит-комплексами, то в первую очередь будет развиваться способность выполнять кроссфит-комплексы. За эту способность отвечает повышение выносливости, но не только. Это еще и повышение техники движений: атлет учится делать движения быстрее и экономичнее. Это также и психологическое привыкание к подобной интенсивной круговой работе.

Конечно, нельзя забывать про эффект функционального переноса. Запас абсолютной силы, наработанный тяжелоатлетическими тренировками, позволит любую силовую работу выполнить лучше, чем нетренированный «железом» человек. Но перенос ограничен, и не стоит ждать чудес. В этой связи при построении тренировок необходимо точно понимать, какой адаптации необходимо достигнуть в итоге. А от этих потребностей затем отталкиваться при выборе необходимого стимула. В случае со служащими силовых структур необходимы адаптации, решающие главные потребности. Некоторые из потребностей, связанные с ними адаптации и способы достижения представлены в таблице ниже. Понятно, что конкретные потребности определяются спецификой подразделения и выполняемых сотрудником задач. Важно сохранять при этом ту же логику: «Что мне необходимо? – Какие изменения для этого в организме должны произойти? – Как достигнуть этих изменений?».

Потребность	Адаптация	Способ достижения
Постоянный высокий (но не максимальный) уровень подготовленности	Общая физическая подготовленность	Управление тренировочным объемом и интенсивностью без резких перепадов Отсутствие выхода на пик
Готовность в выполнении любых, в том числе непредвиденных двигательных задач	Разнообразный двигательный опыт Психологическая готовность к нагрузкам различной продолжительности и интенсивности Готовность опорно-двигательного аппарата к нагрузкам	Разнообразие нагрузок по двигательному составу, интенсивности, степени воздействия, энергообеспечению и т.д.
Высокий уровень относительной и взрывной силы и способность их проявления в любых условиях	Прочность опорно-двигательного аппарата - Нервно-мышечная эффективность - Навыки генерации мощности в различных плоскостях и векторах - разнообразный двигательный опыт	Силовые тренировки на структурную адаптацию и гипертрофию Тренировки на развитие максимальной и взрывной силы Тренировки на развитие взрывной силы с помощью пльометрики, баллистики и ТД Билатеральные и унilaterальные нагрузки
Высокая работоспособность в анаэробных и аэробных зонах мощности	- работоспособность сердечно-сосудистой системы - работоспособность дыхательной системы - оптимальная биомеханика движений - психологическое привыкание к нагрузкам предельной интенсивности	Разнообразие нагрузок по двигательному составу, интенсивности, степени воздействия, энергообеспечению Совершенствование базовых двигательных шаблонов
Запас прочности организма	- прочность опорно-двигательного аппарата - оптимальная биомеханика движений	Силовые и ударные нагрузки Совершенствование базовых двигательных шаблонов

Тренировки сотрудников силовых структур не должны копировать тренировки легкоатлетов, тяжелоатлетов, кроссфитеров или других спортсменов. Тренировки должны решать конкретные специфичные задачи.

Режимы тренировок, методы и упражнения в данном пособии подобраны таким образом, чтобы развивать общую физическую подготовленность в соответствии с потребностями сотрудников силовых структур.

Принцип специфичности один из самых важных в Ваших тренировках, так как, напомню, для Вас физическая подготовка не цель, а средство. Средство успешного выполнения боевой задачи.

3. Принцип вариативности

К одинаковым по характеру и интенсивности стимулам организм адаптируется очень быстро. Долгосрочное повышение физической подготовленности требует разнообразия тренировочных стимулов. Кроме того, по характеру деятельности сотрудникам силовых структур необходима готовность к выполнению практически любых двигательных задач. Этой готовности можно достигнуть только при использовании в тренировках разнообразных нагрузок. Но разнообразие – это полностью управляемый параметр. При хаотичном варьировании тренировок не получится создать достаточный стимул для устойчивой адаптации.

Ниже перечислены параметры, которые могут варьироваться:

- движения, их порядок и количество;
- используемый инвентарь;
- длительность нагрузки;
- скорость движений;
- степень нагрузки;
- темп движения;
- соотношение работы и отдыха.

Варьирование параметров нагрузки создает разнообразные методы. Варьирование движений позволяет развить подготовленность к различным двигательным шаблонам. Отметим, что в целом движения человека можно разделить на 7 больших групп:

- приседание;
- наклон;

- жим;
- тяга;
- выпад;
- движение туловища;
- локомоция.

В каждой из этих групп находится несколько десятков вариаций, от более простых до очень технически сложных. При варьировании упражнений следует придерживаться следующего принципа. Сначала закладывают основы двигательной компетентности, затем повышают разнообразие упражнений. Если атлет компетентен в выполнении базовых движений из указанных групп, он с высокой эффективностью сможет выполнять вариации этих движений с разным инвентарем и в разных обстоятельствах. В начале тренировок лучше ограничиться более узким набором движений, расширяя его постепенно, по мере роста физической и технической подготовленности.

В данном пособии принцип варьирования реализуется следующим образом:

- в рамках тренировочной недели используются все основные движения;
- от тренировки к тренировке чередуются разные двигательные шаблоны: приседания с наклонами, жимы с тягами;
- в разных тренировках используются разные методы развития выносливости разного уровня интенсивности;
- в рамках 3-недельного блока структура тренировок по методам и упражнениям сохраняется;
- в рамках 3-недельного блока изменяется интенсивность и объем тренировок;
- методы и упражнения изменяются от блока к блоку в сторону усложнения;
- в рамках 9-недельного цикла идет постепенное повышение интенсивности и снижение объема тренировок.

Таким образом соблюдается принцип вариативности, но сохраняется достаточная структура для планомерного развития физической и технической подготовленности.

4. Принцип индивидуализации

Не существует двух одинаковых людей, которые реагируют на тренировочную нагрузку одинаково. Антропометрия, техническое мастерство, подвижность, стабильность, физическая подготовленность, психологические качества диктуют необходимость индивидуализации тренировочной нагрузки. Чем более обобщенная программа используется, тем хуже в долгосрочной перспективе будет прогрессировать каждый конкретный человек.

При соблюдении универсальных принципов, конкретное наполнение тренировочной программы должно строиться под особенности человека. Попытка «загнать» разных людей в тиски одинаковой программы с одинаковыми движениями и методами приведет к посредственному результату и повышенному риску травматизма.

В рамках представленного пособия дана общая схема тренировочной программы, позволяющая при ее наполнении конкретными упражнениями делать тренировки максимально заточенными под конкретного атлета. Пример 9-недельной тренировочной программы также предполагает достаточную персонализацию объема и интенсивности тренировок. Регуляция сложности тренировок через показатель Интенсивности воспринимаемой нагрузки (ИВН) позволяет каждому атлету выполнять максимально подходящую по сложности работу.

Для выбора тех или иных упражнений представлены качественные и количественные критерии, которые позволяют гибко осуществлять выбор движений для конкретной тренировки. Такая схема позволяет группе людей выполнять схожие тренировки, но с персонализированными под каждого атлета параметрами.

При соблюдении всех четырех тренировочных принципов возможно построить тренировочную программу, которая позволяет каждому атлету прогрессивно повышать работоспособность и максимально снизить риск внутритренировочного травматизма.

1.2. Классификация тренировочных средств

Физические упражнения традиционно называются «тренировочными средствами» потому, что являются средствами достижения тренировочных целей. Одну и ту же цель можно достигнуть с помощью различных методов и средств. Догмы («каждый должен бегать», «каждый должен приседать ниже параллели») в отношении конкретных средств быть не должно.

При выборе тех или иных упражнений важно соотносить их с целью тренировки, состоянием и уровнем подготовленности тренируемого. Можно выделить 4 критерия, которыми можно руководствоваться при выборе тренировочных средств.

1. Соответствие цели. Критерий характеризует самое первое и базовое правило: средство зависит от цели. Часто атлеты выполняют движения ради самих движений. Их привлекает техническая сложность навыка или тяжелый вес снаряда. Если цель атлета – научиться ходить на руках или соревноваться в тяжелой атлетике, то все логично. Но если речь идет о функциональной физической подготовке, утилитарность упражнений ставится во главу угла. Используется только то, что решает цели повышения физической подготовленности атлета. Остальное отбрасывается.

2. Функциональный перенос. Данный критерий характеризует, насколько упражнение может улучшить другие движения и специальную деятельность. Например, приседание со штангой на спине при правильном выполнении повышает результаты не только в других упражнениях со штангой, но и прыжках, спринте, и даже дистанционном беге. И наоборот, медленный дистанционный бег имеет слабый перенос на другие формы активности, кроме низкоинтенсивной работы.

Оценка функционального переноса требует понимания особенностей специальной деятельности: какие двигательные шаблоны, мышечные группы и режимы работы используются чаще всего. Из тех средств, которые соответствуют целям атлета, необходимо выбирать те упражнения, которые обладают наивысшим функциональным переносом.

3. Безопасность. Критерий безопасности относится к потенциальному риску выполнения движения. Риск должен быть минимальным. Задача тренировок – повысить запас прочности организма, а не травмировать его. Если упражнение не повышает травмоустойчивость атлета, следует внимательно оценить его необходимость в тренировках. Если упражнение потенциально опасно для атлета, следует его заменить другим. Не существует ни одного незаменимого упражнения. Движение, подходящее под конкретного атлета, его задачи и уровень подготовленности можно найти всегда.

4. Техническая сложность. Данный критерий относится ко времени, необходимому для освоения техники упражнения. Атлет должен владеть техникой как минимум на уровне безопасности, чтобы выполнять упражнение. Например, для работы с внешним отягощением минимальное требование – всегда жестко напряженная спина с нейтральным позвоночником. Если атлет не способен сохранять спину прямой, необходимо снизить вес или выбрать другое упражнение. В противном случае возрастает риск получения травмы, что недопустимо. При выборе двух упражнений со схожим функциональным переносом следует выбирать технически более легкое. Например, тяжелоатлетический рывок штанги и русский мах гирей оба хорошо развивают скоростно-силовые качества нижних конечностей. Однако рывок является очень сложным движением. Требуются недели, иногда месяцы тренировок, прежде чем атлет сможет работать с существенным весом штанги в рывке. Махи гирей не в пример проще. Технику можно освоить за считанные минуты, и использовать относительно большой вес уже на первых

тренировках. Если атлет не соревнуется в тяжелой атлетике и ограничен во времени тренировок, махи гирей или прыжки будут предпочтительнее тяжелоатлетического рывка.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.