

Павел Романович Чернов

ОПЫТ | МЕТОДИКА | РЕЗУЛЬТАТЫ

СЛАБЫЙ БЫСТРЫМ БЫТЬ НЕ МОЖЕТ

Система детской ОФП
для тренера



РАЗВИТИЕ
ДВИЖЕНИЯ



ПРОВЕРЕННЫЕ
МЕТОДИКИ



ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ

БОЛЬШЕ
СИЛЬНЕЕ
УВЕРЕННЕЕ
ЗАВТРА

ДЕТИ
СЕГОДНЯ —
СИЛЬНОЕ
ЗАВТРА

ДВИЖЕНИЕ
ФОРМИРУЕТ
ХАРАКТЕР

BETTER
KIDS
STRONGER
FUTURE

Практическое руководство по физической подготовке
детей и подростков

Павел Чернов

Слабый быстрым быть не может

«Автор»

2026

Чернов П. Р.

Слабый быстрым быть не может / П. Р. Чернов — «Автор», 2026

«Слабый быстрым быть не может» — практическое руководство по детской общей физической подготовке для тренеров, которые хотят не просто знать упражнения, а понимать, как и зачем их использовать. В книге Павел Романович Чернов системно разбирает развитие силы, скорости, координации, прыжка, мобильности, стабильности и выносливости у детей и подростков. Особое внимание уделено возрастным особенностям, дозированию нагрузки, построению тренировки, контролю прогресса и поиску слабого звена, которое ограничивает спортивный результат. Это не сборник случайных упражнений, а подход к тренерскому мышлению: как оценить ребёнка, поставить задачу, выбрать метод, подобрать нагрузку и понять, работает ли программа. Книга будет полезна начинающим тренерам по ОФП, специалистам игровых видов спорта и всем, кто работает с физическим развитием детей и подростков. Главная идея проста: прежде чем требовать от ребёнка скорости, нужно создать физическую базу, которая позволит ему быть быстрым.

© Чернов П. Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	6
От автора	8
Важное замечание о безопасности	9
СОДЕРЖАНИЕ	10
НЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЕЛАЮТ ТРЕНЕРА	11
С ЧЕГО НАЧАТЬ?	12
1.1. Сначала человек, потом программа	13
1.2. Карта исходной точки	14
1.3. Как выбрать главную цель	15
1.4. Первые четыре недели	16
Чек-лист первой встречи	17
ОФП ДЛЯ ДЕТЕЙ 7–12 ЛЕТ	18
2.1. Главная цель возраста	19
2.2. Сила без страха и без культа веса	20
2.3. Скорость как навык	21
2.4. Координация и вариативность	22
2.5. Прыжок и приземление	23
2.6. Игра как метод	24
2.7. Как выглядит хорошая неделя	25
Пример 60-минутной тренировки 9–11 лет	26
ОФП ДЛЯ ПОДРОСТКОВ 12–17 ЛЕТ	27
3.1. Подросток меняется быстрее программы	28
3.2. Силовая подготовка становится системнее	29
3.3. Скорость и ускорение	30
3.4. Мощност и прыжковая подготовка	31
3.5. Выносливость без бессмысленного объёма	32
3.6. Специализация и общая база	33
3.7. Самостоятельность спортсмена	34
КАК ПОСТРОИТЬ ТРЕНИРОВКУ И ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС	35
4.1. Тренировка начинается с цели	36
4.2. Пять блоков занятия	37
1. Вход	37
2. Подготовка	38
3. Приоритет	39
4. Развитие	40
5. Завершение	41
4.3. Дозировка: что на самом деле меняет нагрузку	42
4.4. Как построить тренировочную неделю	43
4.5. Микроцикл на 4 недели	44
4.6. Как оценивать тренировку после её окончания	45
КАК ТЕСТИРОВАТЬ?	46
5.1. Тест отвечает на вопрос	47
5.2. Правила стандартного тестирования	48
5.3. Базовая тестовая батарея	49
5.4. Интерпретация без ложной точности	50

5.5. Карта повторного теста	51
УПРАЖНЕНИЯ	52
1. Присед к коробке	53
2. Goblet-присед	54
3. Сплит-присед	55
4. Обратный выпад	56
5. Шаг на тумбу	57
6. Румынская тяга с лёгким весом	58
7. Ягодичный мост	59
8. Одноногая румынская тяга	60
9. Отжимание от опоры	61
10. Отжимание от пола	62
11. Тяга резинки к корпусу	63
12. Горизонтальная тяга на петлях	64
13. Фермерская прогулка	65
14. Чемоданная переноска	66
15. Dead bug	67
16. Боковая планка	68
17. Pallof press	69
18. Скакалка базовая	70
19. Пого-прыжки	71
20. Прыжок вверх с фиксацией	72
21. Прыжок в длину с фиксацией	73
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Павел Чернов

Слабый быстрым быть не может

Глава

ПАВЕЛ РОМАНОВИЧ ЧЕРНОВ
СЛАБЫЙ

БЫСТРЫМ

БЫТЬ НЕ МОЖЕТ

Практическая система ОФП детей и подростков для тренера



Рабочая издательская версия. Москва, 2026

От автора

Эта книга родилась из практики работы с детьми и подростками, из тренировок, сборов, наблюдений и постоянного обучения. За десять лет тренерской работы Павел Чернов более пятидесяти раз выезжал с детьми на спортивные сборы. Именно там особенно ясно видно, как ребёнок реагирует на нагрузку, восстанавливается, меняется в течение недели и почему одинаковая программа не может одинаково работать для всех.

В профессиональном развитии Павел опирался не на один источник: учился и перенимал подходы у Полищука, Калинина и Боброва, сравнивал разные школы, проверял идеи в реальной работе и оставлял то, что помогает тренеру видеть спортсмена, а не просто воспроизводить набор упражнений.

Главная идея книги проста: тренеру нужна не коллекция упражнений, а система принятия решений.

Важное замечание о безопасности

Книга предназначена для тренеров и родителей как образовательное руководство. Она не заменяет медицинскую диагностику, реабилитацию и индивидуальные рекомендации врача. При боли, выраженном ограничении движения, недавней травме, хроническом заболевании или сомнении в готовности ребёнка к нагрузке решение о тренировке должно приниматься совместно с медицинским специалистом.

Современные рекомендации по работе с детьми подчёркивают роль квалифицированного наблюдения, освоения техники, постепенного увеличения нагрузки, вариативности двигательного опыта и достаточного восстановления. Эти принципы проходят через всю книгу.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение Не упражнения делают тренера

1 С чего начать

2 ОФП для детей 7–12 лет

3 ОФП для подростков 12–17 лет

4 Как построить тренировку и тренировочный процесс

5 Как тестировать

6 Упражнения: библиотека тренера

7 Объяснение техники

8 Периодизация нагрузки

9 Мотивация

10 Родитель и тренер

11 Сборы: управление нагрузкой в плотном режиме

12 Система тренера

13 Практикум тренера: разбор ситуаций

14 Готовые конструкторы тренировок

15 Физические качества в деталях

16 Планы на 8 недель

17 40 вопросов начинающего тренера

Приложения Карты, шаблоны и программы

ГЛАВА 0

НЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЕЛАЮТ ТРЕНЕРА

Почему хороший тренер начинает с задачи, а не с выбора инвентаря

У начинающего тренера сегодня есть парадоксальная проблема: информации слишком много. Раньше упражнение нужно было искать в книге, на семинаре или у старшего коллеги. Сегодня достаточно открыть телефон, и через несколько минут у вас будет десяток вариантов на скорость, прыжок, координацию и силу. Кажется, что доступ к информации должен сделать работу проще. На практике он часто делает её хаотичнее.

Упражнение само по себе ничего не гарантирует. Один и тот же прыжок может быть уместным инструментом для ребёнка, который уже хорошо приземляется и готов к развитию реактивной способности, и плохим выбором для ребёнка, который не контролирует колено и теряет равновесие. Смысл появляется только тогда, когда тренер понимает исходную точку, цель, дозировку и критерии прогресса.

В этой книге мы будем постоянно возвращаться к одной цепочке: наблюдение — оценка — цель — метод — упражнение — дозировка — контроль — корректировка. Чем раньше эта цепочка становится привычной, тем меньше тренер зависит от чужих схем и тем увереннее может объяснить спортсмену и родителю, почему программа выглядит именно так.

ОФП в детском и подростковом спорте — это не «добавка» к основному виду спорта и не наказание за плохую игру. Это развитие физических качеств и двигательной грамотности, которые позволяют ребёнку лучше переносить требования спорта. Сила, координация, способность ускоряться и тормозить, устойчивость, мобильность, выносливость и умение управлять своим телом формируют фундамент, на котором строится специфическое мастерство.

Наша задача — не вырастить рекорд любой ценой. В детском спорте всегда есть второй результат, который нельзя потерять из-за первого: здоровье, интерес к движению, уверенность и желание продолжать. Тренировка, которая сегодня дала эффект, но через несколько месяцев привела к хронической усталости, боли или отказу от спорта, не может считаться качественной.

Слабый быстрым быть не может. Но сила — это не только килограммы на штанге. Это способность создавать усилие, контролировать его и применять в нужный момент.

ГЛАВА 1

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Первичная оценка, постановка задачи и первые четыре недели

1.1. Сначала человек, потом программа

Первая ошибка начинающего тренера — прийти на первую тренировку с заранее написанной программой, которую нужно «выполнить». Гораздо полезнее прийти с планом наблюдения. Возраст, рост, тренировочный стаж и вид спорта дают лишь контекст. Тренеру важно увидеть, как ребёнок двигается, реагирует на инструкцию, переносит повторения и ведёт себя при ошибке.

Первичная беседа должна быть короткой, но содержательной. Спросите, сколько тренировок уже есть в неделе, какие дни самые тяжёлые, были ли травмы и боли, чего хочет сам спортсмен. Если ребёнок занимается в команде, важно понимать календарь игр и требования основного тренера. ОФП должна дополнять спорт, а не конкурировать с ним за восстановление.

Отдельно зафиксируйте ожидания родителя. Иногда родитель просит «скорость», потому что ребёнок проигрывает эпизоды. Но причина может быть в плохом торможении, недостатке силы или позднем принятии решения. Обещать конкретное качество до оценки — значит подменять диагностику продаж.

1.2. Карта исходной точки

Исходная точка — это не только цифры тестов. Сюда входят качество базовых движений, способность удерживать технику в повторениях, реакция на простую координационную задачу, переносимость короткой интенсивной работы и качество восстановления между подходами.

Полезно разделить наблюдения на четыре группы: «умеет», «умеет нестабильно», «пока не умеет», «вызывает сомнение или дискомфорт». Такая шкала дисциплинирует взгляд. Она не требует медицинских диагнозов и не заставляет тренера притворяться специалистом другой профессии, но показывает, где нужно упростить движение, а где можно прогрессировать.

Важный принцип: тест не должен быть сложнее навыка, который вы хотите оценить. Если ребёнок впервые видит упражнение, результат отражает не только физическое качество, но и способность быстро понять задачу. Поэтому сначала убедитесь, что техника теста знакома и воспроизводима.

1.3. Как выбрать главную цель

У ребёнка может быть пять слабых мест одновременно, но тренировочный процесс разваливается, если тренер пытается исправить всё сразу. Выберите одно-два приоритетных качества на ближайший блок и несколько поддерживающих задач. Приоритет должен отвечать на вопрос: какое изменение даст наибольший перенос в спорт при текущем уровне готовности?

Цель должна быть наблюдаемой. Формулировка «стать атлетичнее» звучит красиво, но не помогает программировать. Формулировка «стабильно приземляться из невысокого прыжка без потери положения корпуса» или «сохранить технику ускорения в шести качественных повторениях» уже задаёт критерий работы.

Не превращайте цифру теста в единственный смысл. Если время на десять метров улучшилось, но техника стала грубее и ребёнок закончил блок с болями, это плохая сделка. Показатель нужен как часть картины, а не как повод игнорировать качество движения.

1.4. Первые четыре недели

Первый месяц удобно использовать как период знакомства и калибровки нагрузки. В первую неделю тренер собирает информацию и обучает основным правилам. Во вторую — закрепляет технику и слегка увеличивает объём. В третью — добавляет сложность или интенсивность, но не всё сразу. В четвёртую — снижает общий стресс и повторно смотрит ключевые маркеры.

Если ребёнок впервые работает с ОФП, первые недели должны создавать ощущение управляемости. Он должен понимать названия базовых движений, правила старта и остановки, что значит «качественный повтор», как сообщать о дискомфорте и почему иногда тренер останавливает подход раньше запланированного количества повторений.

Для тренера первый месяц — это проверка собственных гипотез. Если выбранная задача не меняется, пересмотрите не ребёнка, а программу: возможно, упражнение слишком сложное, доза слишком мала, частота недостаточна или качество ограничивается другим звеном.

Чек-лист первой встречи

- Возраст и тренировочный стаж.
- Основной вид спорта и позиция/амплуа, если это имеет значение.
- Количество и расписание всех тренировок и игр.
- Недавние травмы, боли и ограничения — без самостоятельной постановки диагнозов.
- Цели самого ребёнка и ожидания родителя.
- Качество сна, субъективная усталость, готовность к тренировке.
- Базовые двигательные задачи: присед, выпад, наклон, толчок, тяга, бег, остановка, прыжок и приземление.
- Два-три простых теста, которые можно повторить через 4–6 недель.

ГЛАВА 2

ОФП ДЛЯ ДЕТЕЙ 7–12 ЛЕТ

Физическая грамотность, сила, скорость и удовольствие от движения

2.1. Главная цель возраста

В возрасте 7–12 лет тренер закладывает словарь движений. Чем богаче этот словарь, тем легче ребёнку осваивать требования конкретного спорта. Бег в разных направлениях, торможение, прыжки, приземления, броски, переносы, лазание, равновесие, работа с собственным весом — всё это формирует базу, которую потом можно специализировать.

В этом возрасте качество обучения часто важнее объёма. Короткая серия хороших повторений с понятной обратной связью полезнее, чем длинный круг, где техника распадается. Тренер должен уметь остановить упражнение, пока ребёнок ещё может выполнить его правильно.

Практический вывод для тренера: оцените, сколько разных базовых двигательных задач ребёнок выполняет уверенно, и расширяйте этот набор постепенно.

2.2. Сила без страха и без культа веса

Силовая подготовка детей не сводится к штанге. Сопротивлением может быть вес собственного тела, резиновая лента, лёгкий мяч, партнёр, собственная инерция. Смысл — научиться создавать усилие в контролируемом движении.

Правильная техника и адекватное наблюдение важнее возраста в паспорте как единственного критерия. Если ребёнок не может воспроизвести движение без внешнего веса, добавление нагрузки редко решает проблему. Сначала упростите задачу, дайте понятную опору, сократите амплитуду или выберите более доступный вариант.

Практический вывод для тренера: повышайте сопротивление только тогда, когда ребёнок сохраняет понятную технику и способен повторить её без постоянных подсказок.

2.3. Скорость как навык

Для ребёнка скорость — это не серия изматывающих забегов. Быстрая работа должна выполняться в состоянии, когда нервная система способна давать качественное усилие. Поэтому короткие ускорения требуют достаточного отдыха. Если задача — скорость, не превращайте её в выносливость.

Полезно развивать разные составляющие: реакцию на сигнал, первые шаги, ускорение, способность затормозить, сменить направление и снова ускориться. Игровой формат помогает сохранить высокий уровень вовлечённости, но правила игры должны обслуживать цель.

Практический вывод для тренера: ограничивайте число быстрых повторений качеством. Как только скорость заметно падает, скоростной блок закончен.

2.4. Координация и вариативность

Координация развивается не «лесенкой» как предметом инвентаря, а задачами, где ребёнок управляет телом в меняющихся условиях. Меняйте направление, ритм, исходное положение, реактивный сигнал, положение рук, способ перемещения.

Не усложняйте сразу всё. Если меняется направление, оставьте простой ритм. Если добавляете внешний сигнал, не требуйте сложной техники ног. Координационная задача должна быть достаточно трудной, чтобы требовать внимания, но достаточно доступной, чтобы ребёнок мог учиться на ошибке.

Практический вывод для тренера: меняйте один параметр задачи за раз и наблюдайте, что именно вызывает ошибку.

2.5. Прыжок и приземление

Прежде чем считать сантиметры высоты прыжка, научите ребёнка безопасно приземляться. Он должен уметь поглощать усилие, сохранять контроль корпуса и коленей, останавливаться без лишних шагов. Это фундамент для последующей плиометрики.

Количество прыжков не равно качеству прыжковой подготовки. Десять хороших повторений могут быть полезнее пятидесяти усталых. Для начинающих используйте небольшую высоту и простую геометрию: вверх, вперёд, в сторону, затем усложняйте реакцией и сериями.

Практический вывод для тренера: сначала научите остановке и контролю, потом увеличивайте высоту, длину и сложность.

2.6. Игра как метод

Игра — не уступка дисциплине. Хорошая игра позволяет тренеру спрятать нужное качество внутрь понятной задачи. Например, догонялки в ограниченной зоне тренируют ускорение и торможение; игра на реакцию развивает первый шаг; эстафета с переносом предмета — общую силу и контроль.

Но игра должна иметь правила качества. Если ребёнок начинает «побеждать» за счёт опасного движения или хаоса, тренер меняет условия. Соревновательность полезна, пока не разрушает технику и отношение к ошибке.

Практический вывод для тренера: перед игрой сформулируйте для себя, какое качество вы тренируете и какое правило сохраняет его.

2.7. Как выглядит хорошая неделя

Для ребёнка, у которого уже есть основной спорт, ОФП нужно встроить в общую нагрузку. Тяжёлые прыжковые и скоростные блоки не стоит механически ставить рядом с самыми интенсивными игровыми днями. Ключевой вопрос — не сколько занятий по ОФП «положено», а что происходит со всей неделей.

Если тренировок много, отдельная ОФП может быть короткой: 25–40 минут целевой работы перед технической частью или в отдельный день. Сила и движение могут развиваться небольшими дозами, но регулярно. Стабильность важнее редких героических тренировок.

Практический вывод для тренера: смотрите на календарь целиком: спорт, школа, сон, поездки и соревнования влияют на готовность не меньше самой ОФП.

Пример 60-минутной тренировки 9–11 лет

Блок

Время

Задача

Вход и игра

8 мин

Температура, внимание, удовольствие от движения

Подготовка движения

10 мин

Стопа, голеностоп, таз, базовые паттерны

Скорость

10 мин

4–6 коротких ускорений с полным отдыхом

Сила

18 мин

Присед/выпад, тяга, толчок, перенос

Прыжок

8 мин

Невысокие прыжки и качественное приземление

Финиш

6 мин

Спокойная игра, дыхание, короткий итог

ГЛАВА 3

ОФП ДЛЯ ПОДРОСТКОВ 12–17 ЛЕТ

Рост, сила, мощность и постепенный переход к спортивной специфике

3.1. Подросток меняется быстрее программы

В подростковом возрасте календарный возраст становится особенно грубым ориентиром. Два спортсмена одного года рождения могут заметно отличаться по темпу роста, телосложению, координации и способности переносить нагрузку. Поэтому тренеру важно наблюдать динамику, а не приклеивать к возрасту фиксированную программу.

Периоды быстрого роста часто временно меняют ощущения тела. Удлиняются рычаги, привычная техника может стать менее устойчивой, подросток ощущает себя «деревянным» или неуклюжим. Это не повод прекращать развитие силы и координации; это повод снизить сложность и вернуть контроль.

На практике это означает: не сравнивать подростков только по возрасту и одинаковым нормативам.

3.2. Силовая подготовка становится системнее

Подросток уже способен осваивать более структурированную работу с внешним сопротивлением, если техника и наблюдение соответствуют уровню задачи. Прогрессия должна происходить не только за счёт веса: можно добавить повтор, подход, диапазон движения, паузу, односторонний вариант или увеличить качество выполнения.

Максимальные попытки не являются обязательным инструментом для развития силы подростка. В большинстве практических ситуаций тренеру достаточно субмаксимальных нагрузок, при которых сохраняется скорость и техника. «Тяжело» не должно означать «хаотично».

На практике это означает: выбирать прогрессию, которую спортсмен способен повторить качественно на следующей тренировке, а не только пережить сегодня.

3.3. Скорость и ускорение

Скорость требует свежести. Если перед спринтами был длинный утомляющий круг, тренер уже тренирует способность бегать уставшим, а не максимальную скорость. Поэтому приоритетные ускорения ставят ближе к началу основной части после разминки.

Для игровых видов спорта отдельно тренируйте торможение и повторный разгон. Умение быстро набрать скорость бесполезно, если спортсмен не может безопасно остановиться и перенаправить усилие.

На практике это означает: выбирать прогрессию, которую спортсмен способен повторить качественно на следующей тренировке, а не только пережить сегодня.

3.4. Мощность и прыжковая подготовка

Мощность — это способность быстро проявить усилие. Она опирается на силу и технику. У подростка можно постепенно расширять прыжковый арсенал: одиночные вертикальные и горизонтальные прыжки, многоскоки, прыжки с реакцией, броски медицинбола.

Плиометрика требует дозировки. Считайте не только число контактов, но и их качество, высоту, скорость, поверхность и контекст недели. Соревнование на «кто больше напрыгает» редко соответствует задаче развития мощности.

На практике это означает: выбирать прогрессию, которую спортсмен способен повторить качественно на следующей тренировке, а не только пережить сегодня.

3.5. Выносливость без бессмысленного объёма

Игровой спортсмен получает значительную часть специальной выносливости в своём виде спорта. Дополнительная работа должна отвечать конкретной задаче: аэробное восстановление, повторные ускорения, переносимость игрового отрезка. Просто добавлять длительный бег потому, что спортсмен «устал в конце игры», — слишком грубое решение.

Сначала выясните, что именно падает к концу: скорость, техника, принятие решений или способность повторять интенсивные действия. Разные ограничения требуют разных методов.

На практике это означает: выбирать прогрессию, которую спортсмен способен повторить качественно на следующей тренировке, а не только пережить сегодня.

3.6. Специализация и общая база

Чем старше спортсмен, тем больше тренировка может учитывать требования его вида спорта. Но спортивная специфичность не означает имитацию игрового движения с резинкой или весом. ОФП должна развивать физические качества, которые затем используются в специфической технике.

Сохраняйте небольшой объём разнообразных движений даже у специализированного подростка. Это поддерживает двигательную грамотность, помогает управлять однообразной нагрузкой и оставляет больше вариантов для обучения.

На практике это означает: выбирать прогрессию, которую спортсмен способен повторить качественно на следующей тренировке, а не только пережить сегодня.

3.7. Самостоятельность спортсмена

Подросток должен постепенно понимать тренировочный процесс. Объясняйте шкалу субъективной нагрузки, правила разминки, критерии остановки подхода, зачем нужен сон и питание, почему лёгкий день не является слабостью.

Чем старше спортсмен, тем больше ответственности можно передавать ему: вести дневник, отмечать самочувствие, помнить рабочие веса, участвовать в постановке цели. Это не уменьшает роль тренера — это делает спортсмена партнёром процесса.

На практике это означает: выбирать прогрессию, которую спортсмен способен повторить качественно на следующей тренировке, а не только пережить сегодня.

ГЛАВА 4

КАК ПОСТРОИТЬ ТРЕНИРОВКУ И ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

От одного занятия к плану на месяц и сезон

4.1. Тренировка начинается с цели

До того как разложить конусы, сформулируйте одну главную цель занятия. «ОФП» — не цель. «Обучить контролируемому торможению после ускорения» — цель. «Сохранить технику базовых силовых движений при умеренной нагрузке» — цель. Чёткая формулировка помогает решить, что убрать из тренировки.

Хорошая тренировка не обязана содержать всё. Если вы пытаетесь в одном занятии развить максимальную скорость, тяжёлую силу, большой объём прыжков, выносливость и ещё десять координационных упражнений, каждое качество получает лишь остаток внимания. Выберите приоритет и поддерживающие элементы.

Порядок блоков зависит от задачи, но общий принцип прост: технически и нервно требовательную работу выполняют до выраженного утомления. Новые координационные навыки, скорость и качественные прыжки обычно получают место раньше, чем объёмная силовая или кондиционная часть.

4.2. Пять блоков занятия

1. Вход

Оценить готовность: короткий разговор, самочувствие, наблюдение движения.

2. Подготовка

Повысить температуру, включить нужные диапазоны движения и паттерны.

3. Приоритет

Скорость, новый навык, прыжок или другой главный стимул занятия.

4. Развитие

Силовые и поддерживающие упражнения, объём, дополнительные качества.

5. Завершение

Снижение интенсивности, короткая обратная связь и фиксация результата.

4.3. Дозировка: что на самом деле меняет нагрузку

Нагрузка — это не только килограммы. Тренер управляет количеством повторений и подходов, интенсивностью, длиной дистанции, высотой прыжка, скоростью выполнения, временем отдыха, сложностью координации и плотностью работы. Если одновременно увеличить три параметра, становится трудно понять причину результата и усталости.

Параметр

Как увеличить

Как уменьшить

Объём

Больше повторов/подходов

Сократить повторы/подходы

Интенсивность

Вес, скорость, высота

Снизить сопротивление/темп

Плотность

Меньше отдыха

Больше отдыха

Сложность

Новый сигнал, нестабильность, комбинация

Упростить условия

Амплитуда

Больше диапазон

Ограничить диапазон

Односторонность

Одной ногой/рукой

Двумя ногами/руками

4.4. Как построить тренировочную неделю

Неделя должна строиться вокруг самых важных событий: игр, турниров, тяжёлых командных тренировок. ОФП не существует отдельно от календаря. Если у спортсмена матч в субботу, тяжёлая работа ног в пятницу может быть логически красивой на бумаге и плохой в реальности.

Соседние дни лучше различать по нагрузочному профилю. После интенсивного скоростно-силового дня полезно дать либо отдых, либо более лёгкую техническую и мобильностную работу. Для ребёнка с четырьмя-пятью спортивными занятиями отдельная ОФП может быть короткой и встроенной.

Оценивать неделю нужно не по количеству выполненных упражнений, а по тому, сохранилась ли способность качественно тренироваться в ключевые дни. План, который выглядит «слишком лёгким», но позволяет стабильно прогрессировать восемь недель, часто лучше впечатляющей недели, после которой нужен откат.

4.5. Микроцикл на 4 недели

Неделя

Акцент

Что меняем

1

Техника и знакомство

Умеренный объём, простые варианты

2

Закрепление

Небольшое увеличение объёма

3

Развитие

Увеличение интенсивности или сложности

4

Разгрузка и контроль

Снижение объёма, повтор ключевых тестов

4.6. Как оценивать тренировку после её окончания

1. Получили ли мы главный стимул до того, как качество упало?
2. Какие упражнения потребовали слишком много объяснений?
3. Где ребёнок устал раньше ожидаемого?
4. Были ли признаки боли или дискомфорта?
5. Что можно оставить без изменений на следующей неделе?
6. Что нужно упростить или заменить?
7. Какой один факт сегодня изменил моё представление о спортсмене?

ГЛАВА 5

КАК ТЕСТИРОВАТЬ?

Минимальная батарея тестов и правила, которые делают цифры полезными

5.1. Тест отвечает на вопрос

Тестирование имеет смысл только тогда, когда тренер заранее понимает, что будет делать с результатом. Если цифра никак не влияет на программу, возможно, тест не нужен. Сובлазн измерить всё создаёт красивую таблицу, но не обязательно лучшее решение.

Выбирайте несколько показателей, соответствующих главной задаче. Для юного игрового спортсмена это могут быть 10 м ускорения, простой прыжок, тест смены направления и один-два контрольных силовых движения. Для другого ребёнка набор будет иным.

Повторяемость важнее экзотичности. Если вы не можете воспроизвести одинаковую разминку, поверхность, обувь и инструкцию, изменение результата может отражать условия, а не адаптацию.

5.2. Правила стандартного тестирования

- Одинаковая разминка и последовательность.
- Одинаковая поверхность и по возможности обувь.
- Понятная инструкция и пробная попытка.
- Достаточный отдых между максимальными попытками.
- Одинаковый способ измерения.
- Фиксация лучшей и, при необходимости, средней попытки.
- Отметка о самочувствии и необычных обстоятельствах.

5.3. Базовая тестовая батарея

Качество

Простой тест

Что наблюдать

Ускорение

10 м

Время, первые шаги, положение корпуса

Скорость

20 м

Время и способность продолжать разгон

Прыжок

Прыжок в длину с места

Длина, симметрия, приземление

Вертикальная мощность

Вертикальный прыжок

Высота/касание, качество приземления

Смена направления

5-10-5 или упрощённый шаттл

Торможение, постановка стопы, время

Сила/контроль

5 качественных приседаний и выпадов

Положение стоп, коленей, корпуса

Выносливость

Спортивно-уместный повторный тест

Стабильность темпа, техника, восстановление

5.4. Интерпретация без ложной точности

Не каждое небольшое улучшение времени является реальным прогрессом. Ручной секундомер, мотивация, поверхность и погрешность измерения могут дать небольшую разницу. Поэтому смотрите на устойчивую тенденцию и сочетайте цифры с качеством движения.

Сравнение с нормативами может дать контекст, но не должно подменять индивидуальную динамику. Ребёнок растёт, меняются масса тела и рычаги, поэтому одни показатели могут временно «стоять», пока другие улучшаются.

Лучший отчёт родителю — не таблица из двадцати цифр, а короткая история: что мы измеряли, что изменилось, что это значит для следующего блока и что пока остаётся приоритетом.

5.5. Карта повторного теста

Дата

Тест

Результат

Качество техники

Комментарий

10 м

Прыжок в длину

Смена направления

Контрольное силовое

ГЛАВА 6

УПРАЖНЕНИЯ

Библиотека инструмента: цель, техника, ошибки, регрессия и прогрессия

Эта глава специально расположена после разделов о цели, возрасте, планировании и тестировании. Сначала тренер учится выбирать задачу, и только потом получает большой набор инструментов. Карточки ниже — не готовая программа. Каждое упражнение должно быть встроено в контекст конкретного спортсмена.

1. Присед к коробке

Цель. Сила ног и обучение приседу.

Техника. Стопы устойчиво, таз назад и вниз, коснуться коробки без падения, встать через всю стопу.

Типичные ошибки. падение на коробку; колени теряют направление; отрыв пяток.

Упростить. выше коробка, опора руками. Усложнить. ниже коробка, дополнительный вес у груди. Ориентир по дозировке: 2–4 × 6–10.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

2. Goblet-присед

Цель. Сила ног и корпуса.

Техника. Вес у груди, вдох перед движением, колени следуют за стопами, корпус сохраняет контроль.

Типичные ошибки. слишком тяжёлый вес; округление спины; спешка.

Упростить. присед к коробке. Усложнить. пауза внизу, большой вес. Ориентир по дозировке: 3 × 6–10.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

3. Сплит-присед

Цель. Односторонняя сила и контроль таза.

Техника. Стойка устойчивая, опускаемся вертикально, передняя стопа полностью на опоре.

Типичные ошибки. узкая линия стоп; завал корпуса; толчок задней ногой.

Упростить. держаться за опору. Усложнить. задняя нога на возвышении. Ориентир по дозировке: 2–4 × 6–10/сторона.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

4. Обратный выпад

Цель. Сила ног и торможение.

Техника. Шаг назад, мягкое касание коленом, возврат усилием передней ноги.

Типичные ошибки. длинный хаотичный шаг; потеря баланса.

Упростить. сплит-присед. Усложнить. выпад с грузом. Ориентир по дозировке: 2–3 × 6–8/сторона.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

5. Шаг на тумбу

Цель. Односторонняя сила.

Техника. Вся стопа на тумбе, подъём без отталкивания нижней ногой, контролируемый спуск.

Типичные ошибки. слишком высокая тумба; прыжок снизу.

Упростить. низкая тумба. Усложнить. груз или медленный спуск. Ориентир по дозировке: 2–3 × 6–8/сторона.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

6. Румынская тяга с лёгким весом

Цель. Задняя цепь и паттерн наклона.

Техника. Таз уходит назад, спина нейтральна, вес близко к ногам.

Типичные ошибки. присед вместо наклона; округление.

Упростить. наклон с палкой. Усложнить. односторонняя тяга. Ориентир по дозировке: 2–4 × 6–10.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

7. Ягодичный мост

Цель. Разгибание бедра.

Техника. Стопы устойчиво, таз поднимается без переразгибания поясницы, пауза сверху.

Типичные ошибки. движение поясницей; стопы слишком далеко.

Упростить. короткая амплитуда. Усложнить. одна нога или резинка. Ориентир по дозировке: 2–3 × 10–15.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

8. Одноногая румынская тяга

Цель. Контроль таза и задняя цепь.

Техника. Опорная нога слегка согнута, таз остаётся ровным, свободная нога продолжает линию корпуса.

Типичные ошибки. раскрытие таза; потеря баланса.

Упростить. рука на опоре. Усложнить. груз в противоположной руке. Ориентир по дозировке: 2–3 × 5–8/сторона.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

9. Отжимание от опоры

Цель. Толкающая сила.

Техника. Тело одной линией, грудь к опоре, локти контролируемо, лопатки свободно двигаются.

Типичные ошибки. провисание таза; голова вперёд.

Упростить. выше опора. Усложнить. ниже опора/пол. Ориентир по дозировке: 2–4 × 6–12.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

10. Отжимание от пола

Цель. Толкающая сила и корпус.

Техника. Жёсткая линия тела, контролируемый спуск, выдох при подъёме.

Типичные ошибки. провал таза; неполная амплитуда.

Упростить. опора. Усложнить. медленный темп/пауза. Ориентир по дозировке: 2–4 × 5–

12.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

11. Тяга резинки к корпусу

Цель. Тяговая сила.

Техника. Плечи далеко от ушей, локти назад, корпус стабилен.

Типичные ошибки. рывок корпусом; поднятые плечи.

Упростить. лёгкая резинка. Усложнить. более тяжёлая резинка/пауза. Ориентир по дозировке: 2–4 × 8–15.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

12. Горизонтальная тяга на петлях

Цель. Тяговая сила и корпус.

Техника. Тело как доска, грудь тянется к рукам, лопатки контролируются.

Типичные ошибки. прогиб поясницы; подбородок вперёд.

Упростить. более вертикальный угол. Усложнить. ниже положение тела. Ориентир по дозировке: 2–4 × 6–12.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

13. Фермерская прогулка

Цель. Общая сила, хват, корпус.

Техника. Высокая осанка, спокойные шаги, груз не раскачивается.

Типичные ошибки. наклон в сторону; бег.

Упростить. лёгкий груз двумя руками. Усложнить. чемоданная переноска одной рукой.

Ориентир по дозировке: $3 \times 15\text{--}30$ м.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

14. Чемоданная переноска

Цель. Анти-латеральная стабильность.

Техника. Груз с одной стороны, корпус остаётся вертикальным, шаги ровные.

Типичные ошибки. наклон к грузу; поднятое плечо.

Упростить. меньше вес. Усложнить. дольше дистанция. Ориентир по дозировке: 2–3 × 15–25 м/сторона.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

15. Dead bug

Цель. Контроль корпуса.

Техника. Поясница сохраняет нейтральное положение, движение конечностей медленное.

Типичные ошибки. отрыв поясницы; спешка.

Упростить. только ноги или руки. Усложнить. противоположные рука-нога. Ориентир по дозировке: 2–3 × 5–8/сторона.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

16. Боковая планка

Цель. Латеральная стабильность.

Техника. Линия плечо-таз-стопа, таз не падает.

Типичные ошибки. поворот корпуса; удержание дыхания.

Упростить. колени согнуты. Усложнить. подъём верхней ноги. Ориентир по дозировке: 2–3 × 15–30 с.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

17. Pallof press

Цель. Анти-ротация.

Техника. Стоять боком к резинке, выжать руки вперёд без поворота корпуса.

Типичные ошибки. поворот таза; слишком тяжёлая резинка.

Упростить. ближе к креплению. Усложнить. стойка на колене/шагающая версия. Ориентир по дозировке: 2–3 × 6–10.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

18. Скакалка базовая

Цель. Ритм, стопа, координация.

Техника. Небольшие прыжки, мягкий контакт, вращение кистями.

Типичные ошибки. высокие прыжки; жёсткое приземление.

Упростить. прыжки без скакалки. Усложнить. смена ритма. Ориентир по дозировке: 3 × 20–40 с.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

19. Пого-прыжки

Цель. Упругость голеностопа.

Техника. Небольшая амплитуда, быстрый контакт, корпус высокий.

Типичные ошибки. глубокое приседание; шумное приземление.

Упростить. пружинки на месте. Усложнить. серии вперёд/в сторону. Ориентир по дозировке: 2–4 × 8–15.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

20. Прыжок вверх с фиксацией

Цель. Мощност и приземление.

Техника. Быстрое отталкивание, мягкое приземление, замереть на 2 секунды.

Типичные ошибки. потеря баланса; колени внутрь.

Упростить. полуподъём на носки. Усложнить. прыжок по сигналу. Ориентир по дозировке: 3 × 3–5.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

21. Прыжок в длину с фиксацией

Цель. Горизонтальная мощность.

Техника. Мах руками, толчок двумя ногами, приземление устойчиво.

Типичные ошибки. падение вперёд; лишние шаги.

Упростить. малый прыжок. Усложнить. серия из 2 прыжков. Ориентир по дозировке: 3 × 3–4.

Критерий качества: ребёнок должен понимать задачу и сохранять ключевые положения без постоянных словесных поправок. Если каждый повтор требует спасения техники, вариант пока слишком сложный.

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.