

Махов С. Ю.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ БОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Модуль 11

учебно-методическое пособие

МАБИВ 2023

УДК 159.9

ББК 88.53

М 36

М 36 Махов С.Ю.

Функциональная боевая подготовка. Модуль 11 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 17 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Функциональная боевая подготовка» направлен на формирование системы знаний и навыков совершенствования специальных психофизических качеств и функциональных возможностей. В курсе рассматриваются достижение сочетания прочности, силы выдержки, взрывных возможностей, сопротивляемость утомлению (выносливость), программа функциональной боевой гимнастики.

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

Функциональная боевая гимнастика	4
Достижение сочетания прочности, силы выдержки, взрывных возможностей	5
Тренировать сопротивляемость утомлению (выносливость)	10
Не тренироваться до полного истощения сил	12
Тренировка должна быть короткой	13
Программа функциональной боевой гимнастики	15

В прошлом воины прекрасно понимали важность функциональной гибкости и подвижности своего тела и их влияние на баланс, скорость, взрывные (резкие) движения, силу и выносливость. Спортивные тренировки у древних воинов были основаны на упражнениях, имитирующих действия, совершаемые на поле сражения или во время охоты. Современное понятие «тренировки до упаду» (то есть до полного мышечного истощения) определенно не входило в задачи воина. Истощение, а значит, поражение попросту не допускалось.

Древние воины были худощавы и мускулисты. Нарращивание мышечной массы являлось результатом развития силы, скорости и мгновенной реакции. Для развития силы и скорости без обретения добавочной необязательной массы тела требуется специальная система физических упражнений. Эта программа упражнений основана на чередовании циклов интенсивного тренинга, силы, скорости, выносливости, взрывных способностей. В нее включены специальные комплексы упражнений, направленные на достижение максимального синергического функционирования разных групп мышц.

Функциональная боевая гимнастика (ФБГ) – это современный, универсальный и высокоэффективный тренинг по развитию физических способностей, увеличению функциональных боевых возможностей, укреплению здоровья.

Для каждого компонента присуща своя величина, объем и интенсивность выполнения упражнения. Содержание каждого компонента в общей тренировочной программе различно. Варьируется величина, объем, интенсивность.

ФБГ сочетает разноплановые нагрузки. Воинам нужна функциональная выносливость, чтобы выдержать весь бой; силовая выносливость, чтобы сохранять силу удара; сила, чтобы