

Українська Фітнес Асоціація

Методичні рекомендації
Щодо структури та обсягу базових тренувань
Військовослужбовців ТРО ЗСУ



Харків 2023

Методичні рекомендації зведено для використання на заняттях з фізичної підготовки у військових частинах Територіальної Оборони Збройних Сил України щодо формування умінь та навичок особового складу різного віку, правильно використовувати своє тіло під час наближених до бойових та/або бойових умов за для запобігання травматизму та загострення набутих протягом життя хронічних захворювань опорно-рухового апарату.

Матеріали складаються з теоретичних та практичних розділів, які доповнюють один одного. Теоретичний розділ містить інформацію щодо техніки виконання вправ та рухів. Практичний розділ складається з інтерактиву (QR-коди в друкованому вигляді та посилання в електронному вигляді посібника) щодо виконання вправ та складання тренувального заняття залежно від щотижневих цілей, прописаних в програмі. Програма розрахована на 6 (шість) тижнів з розкладом тренувань 4 рази на тиждень.

Методичні матеріали розраховані на командирів середньої ланки, які плануватимуть та проводитимуть заняття з фізичної підготовки особовому складу.

Вступ

Основною умовою досягнення успіху в тактичній виучці є дотримання принципу – учити війська тому, що необхідно на війні. Але що є основною умовою в досягненні високого рівня фізичної підготовленості? Проаналізувавши безліч наукових робіт, публікацій Міністерства Оборони України, інших документів, пов'язаних з фізичною підготовкою військовослужбовців, ми виявили одну основну рису – ставка на кількість, а не на якість. Якщо зануритися у закони біомеханіки, можна відокремити важливу деталь: опорно-руховий апарат працює відмінно в будь-яких умовах, якщо техніка рухів виконується вірно, уточнення – вірно на рівні навичок.

Формування навичок правильного використання свого опорно-рухового апарату – це життєво необхідний процес, який зможе запобігти травмам, запальним процесам та виведення зі строю військовослужбовця.

За статистикою за період з лютого 2022 по грудень 2022 понад 60% військових України, які потрапляють до шпиталів мають не бойові поранення внаслідок уражень, а травми, набуті в процесі переміщень, підйому важкої ваги, невдалих стрибків та багато іншого.

Даний методичний посібник має за мету не лише покращення фізичного стану військового і підготовка його до ситуацій, які можуть виникнути на полі бою, а і покращення запасу міцності та витривалості опорно-рухового апарату. Це необхідно для того, щоб в критичних ситуаціях військовий не замислювався над технікою руху, а робив це на рівні відточених навичок. Результатом буде витривалий та міцний опорно-руховий апарат та відсутність травматизму в першу чергу під час рухів під час виконання бойових задач незалежно від того, чи це силове навантаження, чи необхідність витривалою роботи серцево-судинної системи, чи навантаження на хребет. Окрім того, правильна механіка тіла необхідна в повсякденному житті та у побуті.

Базовий курс фізичної підготовки солдата з урахуванням цілей і задач, описаних вище, становить 6 тижнів і розрахований на 4 тренування на тиждень. Ми впевнені, що кожен військовий, кожен солдат повинен мати хорошу фізичну підготовленість і покращувати її, але з фокусом на набуття та збереження правильної механіки руху тіла.

З пов. Юлія Коваль, Валерій Кисіль

Зміст

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА.....	5
1. Специфічні принципи тренувань військових	5
2. Методи навчання та методики тренувань	8
3. Окремо про поставу	12
4. Закони безпечних рухів	14
5. Класифікація функціональних рухів	16
6. Окремо про біг	19
7. Програмування тренувального заняття	23
ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА.....	25
Фундаментальні вправи у функціональному тренінгу.	25
Прогресії в навчанні	25
Вправи з вагою власного тіла	29
Основні гімнастичні вправи	37
Пліометричні вправи / вправи з наявністю фази польоту	44
Силові вправи з додатковою вагою	51
Вправи на мобільність та розтягнення	57
Побудова тренування	84
Програма тренувань на 6 тижнів	85
Організація тестування	92
Вправи для тестування. Інструктаж до вправ.	95
Використані джерела	99
Додатки	100

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1. Специфічні принципи тренувань військових

Військово-фізичне виховання було основою могутності далеких предків сучасних українців, яке з часом вдосконалювалося під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів. Сучасна армія не може існувати без часткового, або повноцінного системного фізичного виховання. Якщо за часів Київської Русі активно розвивалися кулачні бої, які застосовувалися безпосередньо під час військових днів, то сучасний театр воєнних дій потребує від військових набагато кращої та різноманітної фізичної підготовки. І основою цього є вміння правильно володіти своїм тілом; рухатися так з точки зору біомеханіки, щоб опорно-руховий апарат лише покращував свою міцність та витривалість.

Читаючи цей розділ, командири мають розуміти важливість того, як ставляться загалом до фізичної підготовки солдати і працювати над їх усвідомленням необхідності фізичного навантаження. Перелічені нижче принципи допоможуть інструкторам, працюючим з особовим складам, офіцерам, які планують військово-фізичну підготовку домогтися від солдатів не лише розуміння необхідності системних тренувань, а і тверде бажання покращувати свій особистий фізичний рівень.

Практика фізичної підготовки збройних сил, навчально бойова і бойова діяльність свідчать про те, що всі вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців можуть бути згруповані у дві основні групи: загальні вимоги, що стосуються фізичної підготовки військовослужбовців і визначають необхідний мінімум розвитку фізичних якостей, подолання перешкод, прискороного пересування, плавання та певного рівня функціональних можливостей організму; спеціальні вимоги, що стосуються фізичної підготовки різних видів та родів військ й окремих військових спеціальностей і визначають спрямованість фізичної підготовки на підвищений розвиток необхідних для ефективної специфічної бойової роботи фізичних якостей і рухових навичок, розвиток функціональних можливостей організму військовослужбовців, його стійкості до дії несприятливих чинників і умов бойової діяльності.

Працюючи над базовою програмою тренувань і даним посібником, ми сконцентрували увагу в першу чергу на загальних вимогах до військовослужбовців стосовно базової фізичної підготовки та розвитку їх підготовленості до умов, в які вони потрапляють безпосередньо в зоні бойових дій.

Інтенсивна навчально-бойова і бойова діяльність (специфіка військово-професійної діяльності) накладає свій відбиток на фізичний і психічний стан військовослужбовців. Цей вплив може бути як позитивним (покращання статури, підвищення фізичної підготовленості, психічної стійкості), так і негативним (порушення діяльності нервової і серцево-судинної систем, погіршення постави, шлункові захворювання та ін.).

Там, де військова професійна діяльність пов'язана з малорухомим способом діяльності, але вимагає високого психічного напруження, у військовослужбовців може з'явитися надмірна вага, погіршення загальної витривалості, зниження показників силових якостей. У цих випадках фізична підготовка повинна передбачати і пропонувати різноманітні засоби фізичного виховання, які б допомагали компенсувати недостатню рухову активність військовослужбовців. Тому офіцер-спеціаліст з фізичної підготовки повинен постійно вивчати характер навчально-бойової діяльності військовослужбовців різних військових професій, розробляти та впроваджувати у життя найбільш доцільні

засоби і методи фізичної підготовки для підвищення боєздатності та покращання здоров'я особового складу.

Сучасні специфічні принципи військово-фізичного виховання:

- 1) *Принцип активної та свідомої участі.* Принцип містить в собі два напрямки: перший – активне залучення військових до фізичних тренувань, другий – спрямований на їх усвідомлення щодо необхідності системного фізичного навантаження в першу чергу для того, щоб під час гострих ситуацій на полі бою або поруч опорно-руховий апарат не підвів бійця.

Дотримання цього принципу та його двох аспектів необхідно розпочинати в рамках навчально-виховної роботи з військовими, доносити значення принципу, досягти їх розуміння, чому вони повинні приймати постійну участь в системних фізичних тренуваннях.

Вирішальним фактором для створення правильного сприйняття і подальшої мотивації є тренери та/або командири, які приймають безпосередню участь у фізичній підготовці військових, саме від них залежить подальший стимул для особового складу приймати постійну участь в тренуваннях.

Другий аспект впливає з розуміння логіки і послідовності рухів і дій, яким військовим треба вчитися і застосовувати не замислюючись над цим – це з навичок. Формування навичок можливо лише при системному навчанні.

Зауважимо, що командир або тренер може як посприяти засвоюванню розуміння необхідності фізичного виховання за допомогою планів, структури побудови занять, врахування інших принципів, так і перешкоджати йому.

І окремий важливий аспект, якого торкається принцип активної та свідомої участі – це створення сумлінного ставлення військових до відповідальності за власну фізичну підготовленість. Особовий склад треба заохочувати тренуватись самостійно в подальшому, після проходження програми базової військово-фізичної підготовки; їм слід надавати можливість вибору із запропонованих командиром варіантів; їх слід заохочувати до об'єктивного ставлення до тренувального процесу та методів тренування.

Ще одна сторона цього принципу спрямована на покращення у військових самооцінки внаслідок виконання завдань, та об'єктивної самооцінки після проходження курсу в подальших самостійних тренуваннях.

- 2) *Принцип інтуїції.* Цей принцип базується на першій сигнальній системі людини – сенсорній (пізнання реальності через почуття, аналізатори, рецептори). В рамках військово-фізичного виховання принцип спрямований на те, щоб стимулювати якомога більше аналізаторів (зоровий, слуховий, тактильний).

Щоб отримати результати, необхідно намагатися стимулювати аналізатори через три класичні методи навчання: демонстрація, пояснення, вміння виправити помилки будь-яким способом (в тому числі за допомогою додаткового обладнання або тактильного вказування на відповідні точки контролю).

- 3) *Принцип доступності.* Даний принцип підкреслює важливість відповідності фізичних навантажень до віку військовослужбовців, статі та поточному рівню фізичної підготовленості. Командир, який проводить тренування має ретельно підбирати фізичні вправи, створювати адекватне дозування фізичних навантажень, використовувати методичні регулятори для прискорення процесу набуття особовим складом відповідної тестам фізичної форми, зважаючи на психомоторний розвиток військових. Окрім того, слід зважати на диференціацію оцінювання предметів (мотиваційна позиція особистості «Можу» і «Хочу»)

Щоб застосовувати принцип доступності, важливо працювати із застосуванням основних правил навчання: від простого до складного, від відомого до невідомого, зважаючи при цьому на реакції військового на подразники.

- 4) *Принцип системності.* Принцип пов'язаний з плануванням тренувального процесу. Для того, щоб принцип системності працював, необхідно дотримуватись наступних вимог: упорядкування та логічне програмування вмісту тренувань; новий зміст для вивчення має бути на основі пройденого раніше – це буде надійна опора для подальших знань. Обов'язок участі військового в тренуваннях має виконуватися постійно, пропуски можуть призвести до втрати набутих знань, що в свою чергу може призвести до травмування. Особливо це небезпечно під час виконання бойових завдань в зоні відповідальності.

- 5) *Принцип взаємозв'язку навчання і тренувань з вимогами в практичній діяльності.* Принцип підкреслює важливість закріплення вивченого на тренуваннях матеріалу та набутих навичок в реальних бойових умовах. Тобто вивчене має бути корисним під час виконання бойових завдань, військові мають отримувати практичну цінність, а їх знання мають швидко адаптуватися для умов бою. У тренувальному процесі має бути багато ситуацій, які дають знання і навички рухової поведінки у реальному бою. Для цього у командира/тренера/інструктора мають бути присутні спеціальні знання, обізнаність у вимогах збройного бою.

Цей принцип також можна назвати моделюванням, метою якого є створення можливості узагальнення набутих знань та навичок, щоб повністю їх застосувати в нових і непередбачуваних умовах, яких не було під час навчально-тренувального процесу.

- б) *Принцип вичерпного навчання.* Базується на правилах стійкості змісту навчання та тренувань, який зумовлений великою кількістю повторень передбачуваних рухів; плануванням невеликого обсягу змісту, який треба вивчити за певний період; усвідомленням військовими етапу підготовки та рівня набутих ними знань.

2. Методи навчання та методика тренувань

2.1 Методи навчання

Визначенням методу в педагогіці є досягнення поставлених цілей і певний спосіб роботи, а в армії – сукупність інструментів, що використовуються для досягнення ефективного військово-фізичного виховання.

- 1) *Пояснення і виконання.* Першим розповсюдженим у військово-фізичному вихованні і доволі ефективним є метод навчання, який об'єднує в собі демонстрацію техніки виконання руху інструктором, пояснення і практичне виконання особовим складом. Для того, щоб даний метод був ефективним, здійснюватися він має на рівні моделі або інструктором (це пряма демонстрація) або іншим військовим з групи, фізична підготовка та техніка виконання вправ якого дозволяє це (проміжна демонстрація).
- 2) *Спостереження.* Другим методом є спостереження за виконанням рухів та завчасне виправлення технічних помилок.
- 3) *Додаткові матеріали.* Третім методом є використання додаткових графічних матеріалів: ескізи, малюнки фото- та відеоматеріали, графіка та ін.
- 4) *Практична робота.* Четвертий метод навчання – практичний, який передбачає виконання змісту тренувального заняття, використовуючи засвоєний в якості знань попередній матеріал.

Практичну частину навчання можна поділити на 4 основні ланки

- ❖ Практика для розвитку рухових умінь і навичок. Вміння супроводжується керуванням на основі мислення, тобто у військового заздалегідь мають бути в наявності теоретичні знання. Навички з'являються внаслідок володіння рухами з автоматизацією їх виконання.
- ❖ Практика для оптимізації загального фізичного розвитку військового основні та додаткові фізичні якості, такі як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності та додаткові: серцево-судинна витривалість, потужність, спритність, точність, баланс.
- ❖ Практика розвитку організаційної здатності, яка реалізується кожного заняття за рахунок основних засобів: гімнастика, стройові вправи; розвиток здатності до самоорганізації.
- ❖ Розвиток здатності до самостійної практики на основі засвоєних знань – це розуміння побудови заняття, послідовності виконання рухів, відпрацювання вправ під час вільного часу.

2.2 Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками

2.2.1 Методи розчленованої вправи.

Методи передбачають розподіл вправи на частини з послідовним їх об'єднанням у цілісну вправу по мірі засвоєння її окремих частин. Застосовуються методи розчленованої вправи у вивченні складно координаційних рухів, вправ з багатою кількістю елементів, у вивченні швидких рухів, в разі небезпеки виконання незнайомої вправа, яка може бути небезпечною без вивчення її окремих елементів.

2.2.2 Методи цілісної вправи.

Методи вивчення цілісної вправи базуються на вивченні цілісної структури вправи, не розбиваючи її на окремі елементи. Зазвичай це просто одно- двох суглобові вправи, які не є технічно складними. Окрім того, цілісний метод вивчення вправи використовується під час тренування складних, але вже знайомих і вивчених заздалегідь вправ.

2.3 Методи тренувань

Метод тренувань – це сукупність засобів роботи інструктора і військового, за допомогою яких вирішуються конкретні задачі підвищення рівня військово-фізичної підготовленості: виховання необхідних якостей, засвоєння вмінь та навичок, розуміння закономірностей побудови окремого тренування та тренувального процесу в цілому.

Розрізняють наступні методи тренувальних занять:

2.3.1 *Рівномірний метод.* Рівномірний метод можна поділити на метод тривалого рівномірного тренування і метод короткочасного рівномірного тренування.

Тривале тренування використовується переважно в циклічній роботі (біг, веслування, їзда на велосипеді, плавання), але також використовується іноді і в ациклічній роботі (гімнастика, єдиноборства). Завдання, які вирішує метод: розвиток тривалості (загальної і спеціальної), підвищення економічності рухів, виховання вольових якостей. Метод тривалого рівномірного тренування характеризується виконанням робіт невеликої інтенсивності протягом тривалого часу.

Енергозабезпечення м'язової діяльності здійснюється за рахунок аеробних механізмів енергопродукції, тобто споживання кисню відповідає потребам у ньому. Частота серцевих скорочень коливається від 130 до 180 уд/хв. Тривалість безперервної роботи може знаходитись у діапазоні від 15 до 90 хв і більше. Такий варіант сприяє вдосконаленню аеробного компонента витривалості.

Короткочасне тренування характеризується короткою інтенсивною роботою. Робота виконується у змішаному аеробно-анаеробному режимі. Метод застосовується для виховання і вдосконалення почуття темпу в циклічній роботі і розвитку аеробно-анаеробного компонента витривалості. Метод доцільно використовувати з добре підготовленими військовими, оскільки він вимагає більше інтенсивної роботи від кардіо-респіраторної системи.

Переваги методу: можливість виконувати суттєвий обсяг роботи, стабілізує рухові навички, зростає потужність роботи серця, покращує центральний і периферійний кровообіг в м'язах, покращує витривалість дихальних м'язів, покращує координацію роботи внутрішніх органів і м'язів.

Недоліки методу: адаптація організму, у зв'язку з чим знижується тренувальний ефект, окрім того з часом з'являється стандартний, набутий темп рухів.

2.3.2 *Перемінний метод.* Метод полягає у послідовному варіюванні навантаження під час безперервного виконання роботи – зміна швидкості пересування, темпу тривалості ритму, амплітуди рухів, зміни техніки рухів, величини зусиль).

Перемінний метод застосовується як в циклічних, так і в ациклічних вправах. Під час циклічної роботи навантаження регулюється за допомогою зміни швидкості пересування.

Від варіювання швидкості та тривалості виконання роботи залежить характер фізіологічних зрушень в організмі, що веде до розвитку аеробних та аеробно-анаеробних можливостей. В ациклічних вправах перемінний метод характеризується виконанням вправ, які постійно змінюються за інтенсивність і формою рухів.

Варіанти перемінного методу:

1) З ритмічним коливанням інтенсивності – ідентичні за часом періоди роботи підвищеною і зниженою інтенсивності по чергово.

2) З неритмічним коливанням інтенсивності, тобто швидкість роботи та її тривалість не плануються заздалегідь.

Переваги методу: виключення одноманітності в роботі за рахунок постійного чергування інтенсивності, швидкості та напружень, що вдосконалює рухові якості, техніку, дає поштовх організму виходити на більш високі рівні активності.

Недоліки методу: він є дещо «неточний», тому усі складові (швидкість, довжина прискорення, зниження швидкості) плануються приблизно і як правило контролюються суб'єктивно.

2.3.3 Повторний метод. Повторний метод є основою для багаторазового виконання роботи через певні інтервали відпочинку, що дає можливість вдосконалювати працездатність.

Робота за повторним методом має тренувальний вплив на організм не тільки під час виконання роботи, а і за підсумками втомленості організму від кожного повторення вправи або завдання.

Метод використовується в циклічній і ациклічній роботі. Інтенсивність навантаження 75-95% від ЧСС мах у поточній вправі, іноді навіть майже граничною та граничною – 95-100% ЧСС мах. Вправи виконуються серіями, а кількість повторень вправи в кожній серії невелика і обмежується рівнем фізичної підготовленості військового та його здатністю виконувати завдання без погіршення техніки його виконання. У циклічній роботі повторні вправи на коротких відрізках розвивають швидкісні якості, а на середніх і довгих – швидкісну витривалість. В ациклічній роботі (важка атлетика, стрибки, метання) вдосконалюється техніка рухів, розвивається сила та швидкісно-силові якості.

Переваги повторного методу: можливість точного дозування навантаження та його вектор на вдосконалення економічного витрачання енергетичних запасів м'язів, пов'язаного з нестачею кисню, вдосконалення м'язового обміну.

Недоліки повторного методу: потужний вплив на ендокринну та нервову системи. Метод застосовується лише з добре підготовленим особовим складом, оскільки максимальні навантаження можуть викликати перенапруження роботи організму, порушення техніки виконання вправ та закріплення неправильних рухових навичок.

2.3.4 Інтервальний метод. Метод, як і повторний, базується на багаторазовому повторенні вправи через певні проміжки відпочинку, але тренувальних ефект для організму відбувається рівноцінно за рахунок як інтервалів роботи, так і інтервалів відпочинку.

Використовується інтервальний метод переважно в циклічній роботі і базується на наступному: під час багаторазового повторення рухів/вправи інтенсивність одноразового

навантаження наприкінці роботи була 160 – 180 уд/хв. Завдяки невеликій тривалості навантаження споживання кисню суттєво збільшується в період відпочинку, все створює сприятливі умови для підвищення ударного об'єму серця. Саме завдяки такій роботі організму тренуюча дія розвивається у період відпочинку. Відпочинок за тривалістю має бути таким, щоб перед стартом наступного робочого інтервалу ЧСС була 120-140 уд/хв – фаза неповного відновлення.

Відпочинок можна планувати активний або пасивний, але з прицілом на частоту серцевих скорочень. Загальна кількість повторень вправ може коливатися від 10 до 30 та підбирається таким чином, щоб уся серія проходила по можливості в стійкому пульсовому діапазоні.

2.3.5 *Коловий метод.* Метод передбачає потокове і послідовне виконання задалегідь підібраних вправ для розвитку переважно сили, швидкості, витривалості та їх поєднання.

Під час тренування виконується перехід від однієї вправи до іншої, від снаряда до снаряда, від станції до станції, пересуваючись фігурально по колу. Після завершення одного кола виконання вправ, починається наступне, друге.

Варіанти колового тренування:

- Метод тривалої безперервної вправи, 1-3 кола, без перерв на відпочинок, розвиває загальну і спеціальну витривалість.
- Метод інтенсивної вправи тренує та вдосконалює загальну, швидкісну, силову витривалість, швидкісно-силові якості.
- Метод повторної вправи використовують для розвитку максимальної та швидкісної витривалості.

При роботі за коловим методом складається комплекс з 10-12 вправ для загального розвитку та 6-8 вправ для розвитку спеціальних навичок, визначаються локації кожної умовно станції. Умовою має бути вільне і технічне володіння вправами з комплексу. Засобами можуть бути будь-які вправи, але з дотриманням попередньо вказаної умови.

Чітке індивідуальне дозування – це позитивна сторона методу, оскільки військовий будь-якого рівня фізичної підготовленості зможе виконати поставлене завдання.

2.3.6 *Ігровий метод.* В основі ігрового методу лежить ігрова рухова активність, підпорядкована певному плану і правилам. Метод тренує насамперед координаційні здібності завдяки умовам, що постійно змінюються і в яких треба досягти результату.

Окрім розвитку координаційних здібностей, ігровий метод сприяє розвитку комплексної фізичної і психологічної досконалості військового.

Недоліком ігрового методу є обмежене дозування навантаження, оскільки постійна динамічна зміна ситуацій виключають можливість підбору чіткого дозування навантаження.

2.3.7 *Змагальний метод.* Змагальний метод стимулює інтерес і активну участь в тренуваннях.

Змагальний метод сприяє вихованню не лише фізичних якостей військового, а і його техніко-тактичних умінь та навичок, морально-вольових якостей, здатності раціонально

використовувати набуте в ускладнених умовах. Фактор суперництва активує в людині можливість проявити себе на максимум.

3. Окремо про поставу

Покращення постави має базуватися в першу чергу на розумінні та бажанні рухатися правильно та ефективно незалежно від подій навколо. Незалежно від кількості інструкцій та демонстрацій, солдати зазвичай приймають правильні пози лише якщо вони того хочуть. Тобто змусити неможливо, але донести важливість і наслідки виконання інструкцій – вкрай важливо.

Правильне положення тіла сидячи і стоячи характеризуються вертикальним розміщенням голови над грудною клітиною, а грудної клітини – над тазом. Прийняття правильних і природних з точки зору біомеханіки поз звільняє м'язи від зайвого напруження, балансує їх роботу і правильно перерозподіляючи вагу на кістки.

Варто розуміти, що виправлення неправильних звичок, набутих роками або десятиліттями, потрібен час і перш за все – аналіз. Саме завдяки вправам на покращення мобільності суглобів на першому етапі тіло поступово можна підготувати до інших звичок, пов'язаних з поставою.

Контрольні точки для пози сидячи:

- ✓ Центруйте голову над грудною клітиною, не задираючи підборіддя
- ✓ Плечі відведіть назад і опустіть вниз, не дозволяючи їм «звалюватися» вперед
- ✓ Грудну клітину тримайте вгору-вперед
- ✓ Зберігайте природній вигин попереку всередину
- ✓ Покладіть пружну опору між нижньою частиною спини та спинкою стільця для підтримки правильного положення попереку
- ✓ Основну масу тіла розподіляйте на сідничні кістки
- ✓ Зберігайте прямі кути (90) градусів) у стегнах та колінах
- ✓ Стопи мають стояти на підлозі

Контрольні точки для пози стоячи:

- ✓ Стійте вертикально, для цього напружте сідниці
- ✓ Голову, грудну клітину і таз врівноважте вертикально одне над одним
- ✓ Очі та підборіддя тримайте на одному рівні, дивіться вперед
- ✓ Злегка потягніть підборіддя всередину, наблизивши його до шиї
- ✓ Якщо грудна клітина в правильному положенні (вгору-вперед) і сідниці напружені, живіт стане підтягнутим
- ✓ Розслабте плечі, але не дозволяйте їм «повзти» на вуха
- ✓ Розверніть долоні вперед і злегка потягніть руки назад, зафіксуйте плечі, потім розслабте зап'ястя
- ✓ Стопи направте пальцями вперед і рівномірно розподіліть вагу тіла на всю площу кожної стопи між п'ятами на передньою частиною стоп

Класифікація поз, які впливають на поставу.

- Зігнута поза. Переважно пов'язана з сидячою роботою, нахилом вперед та/або постійними підйомами
- Вертикальна поза. Переважно пов'язана зі стоянням, ходьбою, маршем, бігом.

Тіло зазвичай пристосовується більше до однієї з цих поз. Одні м'язи стають розслабленими та розтягнутими, тому слабкими, інші стають напруженими, потовщеними, втрачають свою еластичність та гнучкість. В них нерідко з'являються тригерні точки (точки скупчення напруги), які обмежують нормальну роботу м'яза і відповідного суглоба. М'язовий дисбаланс, який виникає внаслідок пристосування тіла до певних поз, перешкоджає природнім рухам опорно-рухового апарату. Це призводить до підвищеного травматизму.

Сидяча поза є найпоширенішою для людей і пов'язана вона з постійним згинанням хребта. Якщо не докладати певних зусиль, аби сидіти рівно, не використовувати спеціальний валік або подушку під поперек, постава стає С-подібною. І чим довше ця поза зберігається, тим сильніший буде її вплив на хребет на м'язи навколо нього. Компенсацією цієї пози є поза лежачи, тобто – розгинання хребта. Саме тому варто звертати увагу на основний вид діяльності солдата і його звичні пози. А в тренуваннях під час заключної частини пропонувати вправи, які компенсують звичне неправильне зігнуте положення.

Щоб компенсувати роботу м'язів, солдати, що вимушено приймають С-подібну позу, мають її регулярно компенсувати, тобто виконувати вправи на розгинання. Вправи на розгинання хребта і кульшових суглобів наведені у практичному розділі. Наприклад: «Кобра», «Вис на поперечині».

Мова про хребет. Вага тіла та обладнання солдата створюють компресійний ефект на хребет та несучі суглоби. Наприкінці дня з дисків хребта зазвичай витиснуто, це показують вимірювання зросту солдата. Надмірно стиснуті суглоби і хребет можуть згодом зменшити рухливість. Щоб компенсувати силу стиснення хребта, корисно виконувати вправи, або займатися тими видами діяльності, які розвантажують хребет.

Поза в русі. Механіка тіла – це здатність контролювати рух тіла в просторі. Правильна постава під час руху є необхідною для перешкодження травматизму. Хороша постава вимагає від солдата збалансованого вирівнювання тіла, ту ж мету мають і фізичні вправи. Багато солдатів використовують незграбні рухи, аби виконати необхідну кількість повторень або останні повторення заданої вправи. Незграбні рухи – це погана механіка. Коли механіка тіла погана, вправа несе не користь, а шкоду опорно-руховому апарату солдата. Контрольні точки, надані в описі кожної вправи, забезпечать оптимальний контроль виконання. Згодом правильна механіка стає на рівні навика і відповідно підвищується фізична готовність солдата.

Кор. М'язи навколо хребта і сідничні м'язи мають важливу функцію стабілізаторів хребта. Окрім того, створюють гальмівну дію під час виконання вправ. Хребет і таз є основою кріплення багатьох м'язів, які рухають руки та ноги – це перша причина фокусу на кор. Центр ваги тіла знаходиться в області тулуба і зберігання його там призводить до збалансованого і майстерного руху – це друга причина. Здатність зберігати збалансовані пози, в тому числі в русі називають стабілізацією. Навантаження солдатів, наприклад марш-кидок в повній амуніції, вимагає міцних та витривалих м'язів кору.

Для сприяння стабільній позі під час виконання вправ, важливо, щоб солдати навчилися готувати до цього тулуб. Це досягається простими діями: 1). Затисніть сідниці, приводячи таз у нейтральне положення; 2). Напружте м'язи живота.

Мета стабілізації під час виконання вправ та рухів полягає в тому, щоб хребет не рухався, не згинався і не розгинався, якщо того не потребує вправа.

4. Закони безпечних рухів

Розвиток функцій – це тісний взаємозв'язок механізмів роботи тіла та фізичними силами, які впливають на військового.

Напрямки, в яких різноманітні сили впливають на тканини тіла людини наступні:

- Тяжіння (стиск)
- Зміщення (зсув)
- Розтягування
- Обертання (один з видів зсуву)

Безпечність будь-яких рухів, які застосовуються не лише безпосередньо під час тренування, а і в інших сферах повсякденного життя, забезпечуються наступними правилами:

- *Стабілізація середньої лінії тулуба:* підтримка хребта в нейтральному положенні протягом усього руху і всіх фаз виконання вправи за рахунок злагодженої роботи м'язів-розгиначів хребта, м'язів живота та сідничних м'язів.

Алгоритм стабілізації:

1. Глибоко вдихнути
 2. Опустити грудну клітину за рахунок скорочення м'язів живота
 3. Напружити сідниці, привести таз в нейтральне положення
 4. Додати рівновагу грудної клітини над тазом, а голови над грудною клітиною
- *Правило першого суглоба.* Той суглоб, який згинається першим, в позитивній фазі виконання вправи буде нести на собі основне навантаження. Правило стосується порядку навантаження на суглоби перед виконанням вправи. Основне навантаження мають брати на себе суглоби, максимально наближені до хребта – кульшові та плечові.
 - *Закон крутного моменту.* Закон говорить про наступне: коли створюється обертальний потенціал у важелях (обертання всередину та обертання назовні), досягаються стабільність в з'єднаннях структур (суглоби). Використовуючи тканинні структури (зв'язки, капсули суглобів) в якості стабілізаторів, можна значно підвищити безпекову складову та ефективність руху.
 - *Принцип тунелю.* Якщо в процесі тренувань військовий здатний зайняти вірне вихідне положення (вхід в тунель), а також здатен зайняти вірне положення в крайній точці (вихід з тунелю), то під час руху не буде виникати порушень техніки виконання.

Тобто, якщо вихідне положення зайняте невірно, рух не може бути виконаний правильно. Починаючи рух з механічно невідповідного положення (входячи в тунель), військовий не має можливості виправити подальший рух під час його виконання (знаходячись в тунелі). Відповідно і повернення у вихідне положення буде некоректним (на виході з тунелю)

- *Повна амплітуда руху.* Військовий має виконувати рух до того моменту, поки він здатний підтримувати в стабільному положенні серединну лінію. Необхідно виключити будь які локальні точки згинання та надмірного розгинання. Як приклад: надмірне розгинання в поперековому відділі хребта або задній нахил тазу.
- *Правило важеля.* Зусилля, помножене на довжину важеля (плече) дорівнює силі обертання в точках опори. Інакше кажучи, чим довший важіль (частина тіла), тим більше припадає навантаження навколо осі обертання.

Силова позиція. Щоб прийняти цю позу, треба стати ноги нарізно, зігнувши коліна. Повернути стегнові кістки назовні, напруживши сідниці, напружити живіт. Грудною клітиною потягніться вгору-вперед, руки, зігнуті в ліктях перед собою.

Підйом ваги з землі. Піднімайте вагу, відштовхуючись ногами, а не за рахунок спини. Для того, щоб опустити вагу, згинайте стегна і коліна, а не спину. Для захисту спини тримайте ноги широко розставленими, коліна штовхайте в сторони та тримайте напруженими м'язи живота. Тримайте вантаж максимально близько до тіла під час від початку до кінця. Якщо солдат має повертатися під навантаженням, це необхідно робити за рахунок ніг, а не скручування в тулубі.

Підйом ваги над головою. Більша частина зусиль під час штовхання предмету вгору відбувається за рахунок ніг. Для того, щоб передати силу з ніг на тулуб і далі вгору через руки на предмет, широко розставте стегна і напружте м'язи живота. Злегка присідайте, а потім з силою випрямляйте ноги в колінах і стегнах одночасно з рухом рук вгору.

Поштовх. Поставте руки на опору перед плечима і відштовхніться, утримуючи кор в стабільному положенні, для цього напружте м'язи живота і тримайте плечі якомога ближче до тіла на старті. Така техніка дає механічну перевагу. Чим далі кисті і долоні від тулуба на старті, тим менше механічної переваги ви маєте.

Тяги / лазіння. Під час підтягування об'єкта, який лежить на землі або розташований горизонтально до неї, спочатку прийміть силову позицію. Розверніть плечі назовні, відтягнувши лопатки назад-вниз. Цей рух також важливий для строгих підтягувань на поперечині. Під час лазіння активно мають працювати ноги, що в свою чергу вимагає від м'язів тулуба.

Ротація. Обертання тулуба називаються ротацією. Обертання тіла, а потім швидке розкручування його генерує потужну енергію, яка є основною для багатьох солдатських та спортивних завдань, наприклад підйом предмета на платформу, удар кулаком та ін. Кожна з цих дій створює крутий момент в хребті та інших суглобах і може спричинити травму, якщо відбувається неконтрольоване докладання зусиль. Контроль має бути над стегнами, кором. Напружте живіт, зігніть коліна і стегна для поглинання напруги обертання після виконання руху.

Стрибок і приземлення. Незалежно від виду та умов стрибка, приземлятися слід м'яко, зігнувши коліна і трохи відводячи таз назад. Приземляйтесь на підшви стоп, п'яти

в останню чергу (з носків на п'яти). Згинання стегон і колін дозволяє ногам поглинати ударне навантаження від приземлення. Тулуб тримайте прямим, але нахиленим вперед за рахунок відведення тазу назад, м'язи живота напружені.

Випади. Тримайте коліно передньої ноги під прямим кутом, над п'ятою, гомілку тримайте вертикально. Коліно не має виходити за лінію пальців або праворуч чи ліворуч від стопи. Випади – це складова багатьох рухів для солдат. Вправи з додатковою вагою, що включають випади навпочіпки, готують солдат для таких рухів.

Марш / крокування. Положення голови і тулуба під час стояння (голова врівноважена над грудною клітиною, а грудна клітина – над тазом) також поширюються і на крокування. Руки мають рухатися природно, але трохи більшою амплітудою. Стегна мають повертатися вперед за ногою з кожним кроком. Коліна не мають торкатися одне одного в будь-якій точці ходьби. Крок робіть природно, приземляйтесь на п'яту і відштовхуйтесь передньою частиною підошви з переносом ваги тіла на пальці, особливо на великий. Стопи мають бути спрямованими вперед (прямолінійно), наскільки це невимушено дозволяє вам ваше тіло. Марш з вантажем за спиною провокує нахил тулуба вперед, але не дозволяйте плечам звалюватися вперед, а хребту округлятися.

Зміна напрямку. Від солдатів може знадобитися швидко і різко змінити напрямок руху або змінити напрямок, продовжуючи рух вперед. Щоб підтримувати рух вперед, перенесіть вагу тіла більше на зовнішню частину стопи і згинайте стегна і коліна. Для зміни напрямку стопа має бути трохи повернута всередину перед самою зміною напрямку. Щоб змінити напрямок, зменште швидкість під час руху вперед і присядьте, щоб тіло було спрямовано в сторону зміни напрямку. У найнижчій точці присідання, вага тіла має спиратися переважно на найближчу до напрямку пуху ногу, зміщуючи імпульс напрямку.

5. Класифікація функціональних рухів

Будь-яке навчання повинно мати розвиток, тобто прогресії. Рівень складності визначається саме прогресією в навчанні.

Складність, і що важливо, виконання поставлених завдань та досягнення цілей на кожному тренуванні будується на основі наступних факторів:

5.1 Згідно кількості задіяних сторін

- Двосторонні вправи (білатеральні) вправи. Вправи, які впливають на обидві сторони тіла і задіють обидві кінцівки за рахунок замкненої системи, розподіляючи навантаження рівномірно на праву і ліву половини тіла. Двосторонні вправи можуть бути ізольованими (одно суглобовими) та комплексними (багато суглобовими). Підходять для навчання новачків основним руховим шаблонам, покращуючи загальну м'язову силу. Недоліком таких вправ є маскування м'язової асиметрії (більш сильна кінцівка завжди несе на собі більше навантаження).
- Односторонні вправи (унілатеральні) вправи. Вправи, під час виконання яких задіяна лише одна кінцівка (рука, нога). Основні переваги в тому, що обидві сторони/кінцівки несуть на собі однакове навантаження, допомагаючи уникнути перенапруження або надмірного використання або надмірного використання домінуючої сторони, ізолювати і скорегувати м'язовий дисбаланс. Окрім того, такі

вправи дозволяють ефективно задіяти м'язи-стабілізатори, полегшувати протікання реабілітаційних заходів, сприяють ефективному відновленню.

- Комбінація двох односторонніх рухів. Це вправи, в яких одночасно приймають участь дві кінцівки. Але при цьому кожна несе на собі однакове навантаження, оскільки система не замкнена. Такі вправи вимагають покращену силу основних м'язів і м'язів-стабілізаторів.

5.2 Згідно категоріям, рівням складності

- Ієрархія рухів розділяє вправи за рівнем складності і навику стабілізації. Цей спосіб класифікації рухів дає модель для:
 - відновлення показників після операцій і травм;
 - адаптації рухів в прогресіях;
 - розуміння складності руху;
 - виявлення помилок під час виконання руху
 - виявлення обмеженої мобільності (рухливості)

Класифікуючи рухи, інструктору слід звертати увагу в першу чергу на маркер стабілізації, а це в свою чергу увага до крутного моменту – чи переривається він під час виконання руху або ні, а також на кількість типових положень тіла, яке включає в себе рух.

Існує три категорії рухів:

1 категорія включає базові рухи (присідання, тяги, віджимання та ін.), які виконуються з низьким темпом, обов'язково в повній амплітуді і часто зустрічаються в повсякденному житті.

2 категорія рухів схожа на першу, але замість сполучного елемента – крутного моменту, який підтримується протягом всього руху, з'являється елемент швидкості між початком і закінченням руху.

3 категорія рухів – це практично спорт. Виконуючи рухи третьої категорії необхідно рухатися швидко, вміти поєднувати кілька типових положень водному русі, різко змінювати напрямки в іншому.

Для балансу навантаження та рухів в тренувальній програмі вправи можна розділити на наступні групи:

- I. Важка атлетика (W – Weight lifting)
- II. Гімнастика (G – Gymnastics)
- III. Моноструктурні вправи (M – Mono structural)

- Вертикальні жими
- Вертикальні тяги
- Горизонтальні жими
- Горизонтальні тяги
- Колінно-домінантні вправи

- Тазово-домінантні вправи
- Вправи для кору (тулуба)
- Вправи, спрямовані на зовнішнє обертання плеча

5.3 Згідно спеціалізації (модальностей)

1) Вправи з контрольованим переміщенням зовнішніх об'єктів, ваги (W). Ці вправи розвивають у військового здатність активувати більшу кількість м'язових волокон швидше, ніж будь які інші вправи. Окрім того, ці вправи є унікальними для розвитку сили, м'язової маси, потужності, швидкості, м'язової витривалості і фізичній здатності протистояти навантаженням. Практика виконання цих вправ вчить скорочувати м'язові групи у правильній послідовності, тобто від центру до кінцівок. Мають прямий перенос на прикладання зусиль до зовнішніх об'єктів не лише на тренуваннях, а і в бойових умовах, окрім того – в повсякденному житті.

Вправи з контрольованим переміщенням зовнішніх об'єктів, ваги (W):

- Штовхання об'єктів (від себе)
 - горизонтальне
 - вертикальне
 - Тягу (підйом) об'єктів (до себе)
 - з підлоги до рівня стегон
 - з підлоги на груди/плечі
 - Присідання
 - використовується поточний/доступний інвентар
- 2) Рухи з вагою власного тіла. Гімнастика (G). Ці вправи забезпечують функціональну здатність контролю над тілом і розвиток амплітуди руху.

Єдиним джерелом супротиву в цих рухах є вага власного тіла. Це створює унікальну перевагу розвитку сили відносно маси тіла.

Окрім збільшення сили, гімнастика розвиває координацію, баланс, спритність, точність і гнучкість. Завдяки використанню багатьох варіацій віджимання, стійки на руках, утримань та інших тренувань на підлозі, гімнастичні тренування значно покращують відчуття руху. Відчуття руху базується на відчутті положення тіла або його частин відносно одне одного та інших об'єктів, на зоровому відчутті та на візуальному сприйнятті інформації.

Гімнастичні рухи з вагою власного тіла (G):

- Віджимання від підлоги та об'єктів
 - В горизонтальній площині
 - У вертикальній площині
- Підтягування до об'єкту
 - В горизонтальній площині
 - У вертикальній площині
- Стрибки
- Присідання

*Детальніше ознайомтеся з різноманіттям вправ і технікою їх виконання в поточному розділі нижче. Вправи розподілені на наступні групи:

- 1 група вправ – Вправи з вагою власного тіла
 - 2 група вправ – Силкові вправи з додатковою вагою
 - 3 група вправ – Пліометричні вправи
 - 4 група вправ – Вправи на покращення гнучкості м'язів та рухливості суглобів
- 3) Моноструктурні рухи (М). Це повторні, циклічні рухи, які можуть бути виконані протягом довгих відрізків часу. Мова йде про традиційні кардіо вправи.

5.4 Згідно площин:

- Сагітальна площина – умовно ділить тіло на праву і ліву половини. Відповідні сагітальній площині рухи: відведення; приведення; нахили в сторони.
- Фронтальна площина – умовно ділить тіло на передню і задню половини. Відповідні фронтальній площині рухи: згинання; розгинання; нахили вперед/назад.
- Горизонтальна площина – умовно ділить тіло на верхню і нижню половини. Відповідні горизонтальній площині рухи: ротація/поворот.

6. Окремо про біг

Виконання бойових завдань і бойових вправ вимагають здатності швидко пересуватися пішки. Біг на короткі дистанції на високій швидкості має важливе значення для пересування під вогнем прямої та непрямої наводки.

Метою бігу є покращення загальної кондиції солдата шляхом розвитку витривалості. Витривалість охоплює поєднання між аеробною та анаеробною системами. Аеробна витривалість розвивається шляхом виконання вправ від низької до помірної інтенсивності протягом тривалого часу. Анаеробна витривалість розвивається шляхом виконання високоінтенсивних вправ протягом короткого часу, відпочинку та повторення послідовності.

Біг може виконуватися індивідуально або колективно. Під час колективного тренування біг оптимізується, коли солдати групуються майже за рівними можливостями.

Найкращий спосіб розподілити солдатів по групах здібностей – це останнє оцінювання часу пробігу на 1 км. Оптимальний час і діапазон між кожною групою – 60 секунд.

Постійний біговий прогрес дає можливість переміщення солдата з групи найнижчих здібностей до наступної, більш підготовленої. Під час бігу в групі, лідер має бути в строю з лівого боку и в кінці групи, щоб мати можливість спостерігати за кожним і контролювати процес.

Перед бігом солдатів обов'язково треба проінструктувати щодо бігової форми та техніки виконання бігу. Біг із оптимальною технікою забезпечує більшу ефективність тренувань із меншою вірогідністю травм.

Аналіз навколишнього середовища є важливим елементом для подальшого прогресування. Під час виконання вправ на великій висоті та у жаркому вологому

середовищі потрібно регулювати об'єми бігових тренувань: дистанцію, темп, навантаження та загальний час тренування.

Для збільшення навантаження бігові тренування спочатку виконують у військовій формі, згодом переходячи на індивідуальний бронезилет без пластин, потім – з пластинами, потім з повним комплектом амуніції.

6.1 Техніка бігу

- Голова. Голову тримайте високо, підборіддя направлене вперед, не тягніть його вгору чи вниз. Коли голова нахилена надмірно вперед, надмірно напружуються м'язи верхньої частини спини.
- Плечі. Плечі мають бути в нейтральному положенні. Не округляйте плечі і не прогинайтесь надмірно в грудному відділі хребта. Округлення плечей є найбільш системною помилкою не лише під час бігу, а і в повсякденному житті. Зазвичай проблема пов'язана зі стислістю і надмірним скороченням грудних і плечових м'язів. Інша проблема виникає, коли плечі починають підніматися вгору від втоми або надмірних зусиль. Це положення не лише витрачає енергію, але і негативно впливає на дихання.
- Руки. Під час маху руками лікті мають залишатися зігнутими приблизно під прямим кутом. Зап'ястя залишаються нейтральними. Махи руками мають відбуватися без напруження, але не дозволяйте зап'ястям перетинати серединну лінію тулуба.
- Тулуб. Тулуб має залишатися врівноваженим над тазом. Розповсюдженою помилкою внаслідок втоми є нахил тулуба вперед відносно ніг і тазу. Це змушує м'язи нижньої частини спини витрачати надмірну кількість енергії, опираючись подальшому нахилу тулуба вперед.
- Ноги. Для бігу на довгі дистанції основна потужність генерується нижче коліна. Енергія витрачається дарма, оскільки коліна піднімаються вище і в роботу включаються великі м'язи стегон. Практикуйтесь в потужному відштовхуванні стопою ноги, яка позаду. Це допомагає природнім чином подовжити крок. Спроби подовжити крок за рахунок надмірного виносу вперед передньої ноги є контр продуктивним.
- Стопи. Стопи мають бути направлені вперед під час бігу, тобто їх необхідно ставити прямолінійно. При втомі і певному м'язовому дисбалансі стегна і відповідно стопи можуть почати повертатися назовні. Це може знизити продуктивність і створити аномальне навантаження, які можуть спричинити травми.
- Дихання. Дихання має бути ритмічним і узгодженим з біговими кроками.

6.2 Види бігу

6.2.1 Швидкісний біг

Швидкісний біг заснований на тренувальному принципі, згідно якому можна виконати більший об'єм інтенсивної роботи в разі якщо вона чергується з достатнім відновленням. Покращення фізичної форми в більшій мірі залежить від інтенсивності та тривалості тренувань, в меншій – від частоти або тривалості тренувань.

Під час інтенсивного бігу солдати виконують робочий інтервал за певний проміжок часу та певною кількістю повторень. Після робочих інтервалів одразу має слідувати інтервал відновлення. Такі множинні інтервали викликають виникнення втоми кілька разів протягом одного тренування.

Швидкісний біг покращує опір активних м'язів до втоми саме завдяки багатократним зусиллям до високої інтенсивності. В результаті завдяки підвищеній аеробній та анаеробній витривалості солдати можуть виконувати фізично складні задачі з більшою інтенсивністю протягом тривалого часу.

Тренувальний стимул, пов'язаний зі швидкісним бігом, виникає в результаті обов'язкового поєднання роботи та відновлення.

Надто короткий період відновлення зазвичай не дозволяє організму відновитися в достатній мірі, щоб виконати наступний інтервал роботи із заданою інтенсивністю.

Надто довгий період відновлення може викликати надмірне відновлення і частина тренувального ефекту в такому разі буде втрачена.

Як правило, тривалість періоду відновлення залежить від інтенсивності та тривалості робочого інтервалу. Оптимальне співвідношення роботи та відновлення для покращення фізичної готовності солдата складає 1:2, наприклад 30:60с, 60:120с на 3-4 км. Тобто протягом 3 км виконується робота 1:2, де 1 = 30с (інтенсивний інтервал, біг), 2 = 60с (відновлювальний інтервал, ходьба). Це одне повторення 30:60. ¼ дистанції солдати мають бігти помірним темпом до початку роботи 30:60. Наприкінці солдатам необхідно пройти не менше 3 хв перед виконанням додаткових завдань іншого характеру.

Швидкість бігу має три перемінні: тривалість роботи, тривалість періоду відновлення, кількість повторень.

6.2.2 Човниковий біг

В класичному розумінні човниковий біг – це переміщення вперед і назад між двома позначеними точками, які знаходяться на певній відстані одна від одної. Солдат стартує в точці А, біжить до точки Б, в русі торкається рукою підлоги і розвертається і повертається до точки А. Таких забігів може бути до 10 поспіль або більше, залежно від рівня фізичної підготовленості солдата.

Човниковий біг на 150м розвиває здатність багатократного спринту після зміни напрямку. Це показник анаеробної витривалості, швидкості та координаційний здібностей солдата, частиною яких є спритність.

Тренування човникового бігу слід починати на невеликій швидкості. Основне завдання полягає в тому, щоб навчити солдата рухатися в правильному ритмі, відчувати швидкість, проявляти вчасно реакцію на зміну руху. Треба спочатку привчити тіло до механіки на рівні навика, а потім збільшувати швидкість в цій вправі.

6.2.3 Біг під гору

Біг під кутом нахилу вгору є ефективним засобом вибухової сили ніг, швидкості та аеробної витривалості. Важливі інтервали як бігу під гору, так і вниз. Біг під гору розвиває силу ніг, потужність та аеробну витривалість. Інтервали під час бігу на спуску покращують швидкість за рахунок швидкої роботи ніг і знімають нервову гальмування. Інтенсивність та тривалість повторень будуть залежати від особливостей гори, схил якої буде використовуватись в якості дистанції. Біг під гору не має виконуватись під навантаженням.

Короткий крутий підйом добре підходить для вибухових зусиль ніг під час бігу під гору. 15-20с бігу на 70-80м і 60-90с ходьби вниз, 6-10 повторень.

Солдати мають бігати невеликими групами і перш ніж розбити їх на групи, інструктор має провести оцінку забігу на 1,6 км (1 миля). Далі на основі оцінок керівник розподіляє солдатів на групи за критеріями, вказаними в таблиці 1.

Табл.1

Розподілення солдатів по біговим групам за здібностями

Фаза інтенсивної роботи	Фаза підтримуючої роботи
Група А, 7:15 і швидше	Група А, ::30 і швидше
Група В, 7:16 - 8:15	Група В, 6:31 - 7:15
Група С, 8:16 - 10:15	Група С, 7:16 - 8:00
Група D, 10:16 і повільніше	Група D, 8:01 і повільніше

Якщо солдат може вкластися в заданий час, але не в змозі підтримувати необхідний постійний темп бігу, він має бути в групі більш повільного бігу. Після наступних тестів при покращенні результату можна перевести такого солдата у швидшу групу. Частота бігових тренувань коливається від 1 до 2 разів на тиждень. Груповий забіг, біг на швидкість або марш-кидок не має проводитись в один і той же день або кілька днів поспіль.

Зазвичай тривалість бігу має вкладатися в час, а не у відстань. Усі нормативи, наведені в цьому розділі стосуються групових бігових здібностей по стандартам армії США.

6.2.4 Біг по перетнутій місцевості

Біг по перетнутій місцевості є складовою бойової підготовки до Швидкісного бігу. Біг по місцевим тренувальним тропам, пагорбам, навколо перешкод покращує рухливість витривалість, здатність зупинятися, починати рух та змінювати напрям руху. Цей вид бігу краще всього виконувати загонами та невеликими групами. Відстань зазвичай складає 1,5-2км для густих лісних масивів і до 3-4 км на танкових тропях та відкритих полях. Інтенсивність залежить від місцевості.

Керівники з фізичної підготовки формують підрозділ та витримують інтервали для груп, які підпадають під місцевість та умови зовнішньої середовища. Солдати повинні бігати по перетнутій місцевості по формі та у зручному армійському взутті. Прогрес в такій роботі полягає в додаванні індивідуальної зброї та під бойовим навантаженням.

6.2.5 Марш-кидки

Кроковий марш є руховим компонентом і найбільш важливою складовою до вимог фізичної підготовки солдата. Регулярна крокова робота допомагає уникнути кумулятивних наслідків несучих суглобів і готує солдата до успішного переміщення під навантаженням.

Полоса перешкод. Біг з перешкодами розвиває фізичні здатності, основні навички, які вкрай важливі для солдата під час бойових дій. Солдати мають вміти повзати, лізти, ходити, бігати, стрибати. Окрім того, в індивідуальних бронежилетах і під бойовим навантаженням вони повинні бути в змозі виконувати всі ці задачі протягом тривалих періодів часу без втоми або травм, навіть після виникнення втоми.

7. Програмування тренувального заняття

Ціль програмування – створення безпечної та ефективної програми тренувань, в яку закладено принципи прогресивного перевантаження та специфічності; передбачений час для навчання і вдосконалення всебічного розвитку та розвитку працездатності в рамках курсу.

Програмуючи тренування, важливо враховувати наступні моменти:

- Від простого до складного. Поступове включення в тренувальний процес складних рухів (2-ї та 3-ї категорій) на основі вивчених раніше практичних знань.
- Дотримання балансу навантаження в площинних рамках і балансу способів в рамках даного курсу.
- Поступове збільшення навантаження (робоча вага, протоколи навантаження, складності рухів)
- Застосування максимально широкого спектру засобів тренування для максимально широкої адаптації, підтримання інтересу і вміння переносити рухові навички на роботу з об'єктами різної ваги і форми
- Дотримання різних часових рамок роботи для збалансованого розвитку усіх енергетичних систем.
- Визначення окремих днів для розвитку сили, гнучкості, навчання і вдосконалення складних рухових навичок.
- Адаптація (масштабування) навантаження згідно рівню фізичного розвитку військового, з метою збереження стимулу (складність руху/ навантаження/ об'єм/ часові рамки)
- Аналіз, зміни, використання зворотного зв'язку для створення максимально безпечної, ефективної та всеосяжної програми.

*Для дотримання балансу/створення тренувальних комплексів/планування тренувань використовуйте таблиці в практичному розділі.

Перетренування

Перетренування – це стан, який виникає при надмірній інтенсивності тренувань: надмірна частота і надмірна тривалість, що може призвести до сильної втоми, захворюванню або травмі. Це може відбутися як протягом короткого часу (дні) або кумулятивним чином (тижні/місяці) протягом тренувального циклу і далі.

Перетренування часто є результатом недостатнього відновлення, відпочинку, або в окремих випадках недостатнього споживання поживних речовин.

В деяких випадках перетренованість є наслідком надто частих тренувань. В інших випадках перетренованість виникає через повторне використання одних і тих же м'язових груп. Дослідження пов'язують перетренованість з послабленням імунітету.

Багато експертів сходяться на думці, що основною причиною симптомів перетренованості є накопичені мікротравми, мова про мікро розриви у м'язовій і сполучній тканині, а також про стресове навантаження на кістки. Виникають дані проблеми з двох загальних причин: регулярні високочастотні (особливо ексцентричні) рухи; неправильна механіка роботи опорно-рухового апарату. Окрім того є багато додаткових причин, включаючи стрес під час виконання завдань, конфлікти особистості, одноманітність в тренуваннях, погане харчування, недостатній сон, відсутність заохочення.

Перетренування може бути викликане кількома факторами, що збігаються. Щоб тренуватися оптимально, солдати повинні добре реагувати на стрес, як фізичний, так і розумовий, і емоційний.

Таким чином багато тренувань, погане відновлення, недостатнє споживання необхідних макро- та мікро нутрієнтів можуть викликати як фізичні так психологічні симптоми, пов'язані з синдромом перетренування. В таблиці нижче приведені симптоми перетренування.

Табл. 2

Симптоми синдрому перетренування

Симптоми синдрому перетренування		
Проблеми з продуктивністю	Фізіологічні симптоми	Психологічні симптоми
1. Рання втомлюваність	1. Постійна втомленість	1. Роздратування або гнів
2. Збільшення частоти серцевих скорочень	2. Постійна болючість м'язів	2. Депресія
3. Зниження сили, витривалості, швидкості та координації	3. Втрата апетиту	3. Підвищена чутливість до емоційного стресу
4. Зниження аеробної здатності	4. Надмірна втрата ваги	4. Втрата змагального драйву
5. Вповільнення відновлення	5. Надмірна втрата жирової тканини	5. Втрата ентузіазму
	6. Підвищена частота серцевих скорочень у стані спокою	
	7. Хронічна м'язова болючість	
	8. Високий травматизм від постійного навантаження	
	9. Складнощі іншого характеру	
	10. Ж: відсутність менструацій	

Для запобігання синдрому перетренування у солдатів прогрес має бути поступовим і впорядкованим. Те, що солдат виконуватиме далі має базуватися на тому, що він вже досяг. Найкращий спосіб уникнути перетренування – дотримуватись циклічної програми тренувань, на чому і побудовано курс базової фізичної підготовки для військових.

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

Фундаментальні вправи у функціональному тренінгу.

Прогресії в навчанні

Фундаментальні рухи є основою фізичної грамотності солдата. Мова про базові рухи та шаблони, які передують більш складним та спеціалізованим навичкам. Фізична грамотність – це здатність швидко давати вказівки своєму тілу, виконуючи потрібну дію точно та впевнено. Основні рухові навички можна розглянути з трьох боків: навички керування тілом; навички руху; навички керування предметами.

Всі рухи можна поділити на три категорії в залежності від стабілізації та основних вимог.

1 категорія рухів. До першої категорії рухів належать базові присідання, відтискання, жим лежачи на підтягування. Рухи цієї категорії не потребують високої швидкості і нагадують типові рухи, які солдат робить поза тренувальним майданчиком, наприклад, підняття чогось з землі. Всі ці рухи мають одну спільну рису, вони починаються з положення стабільності та крутного моменту. Положення стабільності – це підготовлена, добре організована позиція, яка дає можливість солдату підтримувати максимальну стабільність за рахунок стегон і плечей. До крутного моменту відноситься підтримка сили торсу протягом всього діапазону руху. Це можливо, якщо не присутня фаза польоту і солдат знаходиться в замкнутому ланцюзі, тобто з постійною опорою на підлогу або опору.

2 категорія рухів. Як і в першій категорії рух має виконуватися з положення стабільності, але замість положення крутного моменту додається швидкісний елемент – стрибки і приземлення, балансування, біг та інше – між початком та кінцем вправи. Прикладом є стрибки та приземлення. Після фази польоту треба швидко стабілізувати хребет завдяки м'язам кору, створити крутний момент стегнами (назовні).

3 категорія рухів. Це рухи з більшим навантаженням, які потребують більше навичок та майстерності. Різкі зміни напрямку, перехід від підйому предмета/ваги до його вижимання над головою, стрибок з приземлення в інше вихідне положення, ніж на початку та ін. Тобто старт руху починається в одному положенні, відсутній крутний момент і закінчення руху в іншому, відмінному від стартового, положенні.

Важливі нюанси, які має знати кожен інструктор з фізичного виховання.

*Повний опис виконання вправи та посилання на відео з технікою див. в списку вправ нижче

Нюанс №1. Як правильно виконувати Повітряне Присідання (Air Squat).

Присідання є тим рухом, який переноситься на всі інші рухи, куди залучені нижні кінцівки. Зберігаючи принципи завантаження, створення крутного моменту, застосовані в присіданнях, ви забезпечите безпечну та ефективно виконану вправу. В повсякденному житті, під час виконання бойових завдань, військовим доводиться виконувати цей рух десятки разів на день. Практикуючи цей рух, ви підготуєте військового правильно та безпечно застосовувати його поза тренуваннями, подовжуючи строк придатності тканинних структур опорно-рухового апарату.

Повітряне Присідання – це присідання без додаткового обтяження. Якщо мова йде про Повітряне Присідання – це присідання з вагою власного тіла. Якщо мова йде про присідання з будь-яким обтяженням, розташування обтяження визначає назву вправи.

Виконуючи присідання з обтяженням перед засвоєнням Повітряного Присідання, під загрозою опиняється безпечність та ефективність виконання вправи, а також значною мірою загальмовує прогрес для військового.

Вважається, що Повітряне Присідання засвоєно, коли військовим дотримується техніка виконання вправи (всі точки виконання) під час швидкого виконання великої кількості повторень. Одним із визнаних тестів готовності виконувати Повітряні Присідання технічно та безпечно є виконання протоколу Табата: 8 раундів тривалістю 20 секунд. 18-20 повторень присідань за один раунд, перерва між раундами складає 10 секунд, загальна тривалість роботи – 4 хвилини.

Дуже важливим аспектом в присідання є порядок завантаження. Всі функціональні рухи мають іти від центру до кінцівок. Саме тому особливу увагу слід приділяти першочерговому згинанню кульшового суглобу, а потім вже колінного суглобу.

Рух з колін в першу чергу призводить до того, що у військового вага тіла зміщується на носки, що в свою чергу призводить до незбалансованого задіяння мускулатури ніг і створює сили зсуву в колінному суглобі, що позначається на ньому негативно, а з часом може призвести до травматизму. Коли коліна рухаються вперед на старті виконання присідання, велику частину навантаження беруть на себе квадрицепси (передня поверхня стегна), окрім того військовий буде не в змозі задіяти належним чином задній ланцюг м'язів (м'язи задньої поверхні ноги та сідничні м'язи).

Задіяння заднього ланцюга м'язів є цілеспрямованою спробою залучити до роботи задню групу м'язів стегна і сідничні м'язи. Відведення тазу назад і вниз дозволяє військовому задіяти м'язи насамперед для захисту колінних суглобів.

Нюанс №2. Як правильно виконувати Фронтальні Присідання (Front Squat).

Фронтальні Присідання – це присідання, в яких обтяження (будь-яка вага) розміщується перед військовим на рівні плечей/грудей. Фронтальні Присідання мають пряме перенесення на важкоатлетичні рухи: взяття ваги на груди в присід, окрім того вчать військового утримувати серединну лінію тулуба, створювати крутий момент в плечових суглобах.

Для військових з певними проблемами в поперековому відділі хребта (нижня частина спини), Фронтальний Присід рекомендовано як рух з мінімальним важелем. Дотримуючись правильної техніки, військовий має можливість виконати присідання з мінімальним нахилом тулуба вперед, таким чином прибираючи зайве навантаження з попереку.

Механіка руху аналогічна Повітряним Присіданням. Найбільш складним елементом фронтального присідання може бути утримання ваги перед собою на плечах (стосується штанги), оскільки вона утримується на грудях і плечах на кінчиках пальців. Тобто мають бути підготовлені зап'ястя до такої роботи, а цього можна досягнути практикою такого положення.

Правильне утримання штанги під час повітряних присідань дає можливість сформувавши правильний навик утримання інших видів ваги

Нюанс №3. Як правильно тримати штангу на грудях. Займіть анатомічне положення з плечами, повернутими назовні і долонями, повернутими вперед. Виконайте згинання ліктів. Обертайте передпліччя назовні, долонь спрямуйте вгору.

Не змінюйте алгоритм, описаний вище. Якщо ви зігнете руку одразу з повернутою вперед долонею, ваш лікоть відхилиться в сторону і плечі не зможуть прийняти стійке положення.

Положення штанги на грудях. Якщо ви виконаєте присідання зі штангою на грудях, пріоритетною задачею є створення зовнішнього обертання в плечових суглобах. Відсутність стабільності призведе до того, що спина буде округлятися в грудному відділі хребта. Слід завжди пам'ятати, що у фронтальних присіданнях з використанням штанги, її слід утримувати лише кінчиками пальців, по факту вона має лежати на грудях і плечах.

Вкрай важливо, щоб зап'ястя були розташовані зовні від плечових суглобів. Лікті необхідно тримати високо. Ці позиції гарантовано забезпечать вас потенціалом для зовнішнього обертання.

Нюанс №4. Як правильно виконувати Жим Стоячи та Жим від плечей (Shoulder Press).

Жим Стоячи є першим з трьох жимових рухів в прогресії їх вивчення. Підйоми предметів над головою вчать одному з головних, основних принципів функціональних рухів: посилю від центру (кору) до кінцівок. Виконуючи жимові рухи в позицію над головою, ви робите суттєвий якісний крок вперед в подібних рухах поза мешами тренувального майданчика.

Користь вправи полягає в наступному:

1. Розвиток гнучкості. Позиція з предметом над головою вимагає хорошої гнучкості від плечових суглобів і мобільності грудного відділу хребта. Працювати необхідно над мобілізацією жорстких тканин плечового суглоба.
2. Стабілізація серединної лінії. Виконуючи підйоми над головою, необхідно постійно слідкувати за стабільністю серединної лінії. Максимально напружуйте живіт, сідниці, тримайте грудну клітину врівноваженою над тазом, а голову – над грудною клітиною відповідно. Це підвищить ефективність руху, убезпечить від вірогідного травматизму і покращить важливий навик, який знадобиться за межами тренувального процесу, в тому числі в бойових умовах.

Ключовими елементами Жиму від плечей (Shoulder Press), а також інших видів підйому ваги над головою, є вихідне положення, положення ваги над головою, напружений живіт і траєкторія руху ваги. Це є основою усіх підйомів ваги над головою.

Нюанс №5. Як правильно виконувати Станову Тягу (Dead lift)

Станова тяга – це функціональний рух, в якому задіяні практично усі м'язові групи: весь задній ланцюг м'язів, м'язів ніг та живота, м'язи спини. Регулярно практикуючи Станову Тягу, ви не лише підвищите працездатність військового, а і допоможете вирішити будь-яку з поставлених задач від корекції маси тіла до розвитку сили та витривалості.

Станова Тяга має прямий переніс на важкоатлетичні рухи. В повсякденних або (тим більше) бойових обставинах станова тяга по суті виконується постійно – це підйом будь-якого предмету з підлоги. Якщо системно не працювати над цим рухом, велика вірогідність поступового або різкого травматизму в першу чергу нижньої частини спини.

Важливо дотримуватися принципів ортопедичної безпеки, функціональності та механічної користі Станової Тяги:

- Ортопедична безпека полягає у відмові від широкої стійки. Сійка на ширині тазових кісток дозволяє уникнути надлишкового навантаження на внутрішню частину стопи і колінного суглоба.
- Функціональність руху полягає в його постійному застосуванні в бойових умовах і повсякденному житті. Механіка має бути правильною на рівні навика.
- Механічна користь. Ні один рух, що регулярно практикується, не може захистити спину так, як Станова Тяга.

Нижче опис кожної вправи підготовчої, основної та заключної частин тренування, які включені в програму курсу. Посилання на вправу додається. Ви можете переглянути правильну техніку виконання вправи та скорегувати техніку кожного солдата, присутнього на вашому занятті. До кожної вправи додається посилання, перегляньте техніку виконання. Коротко про представлені категорії вправ: Вправи з вагою власного тіла; Силкові вправи з додатковою вагою; Пліометричні вправи; Вправи на покращення гнучкості м'язів та рухливості суглобів.

Вправи з вагою власного тіла

1. Повітряні Гудмонінги (нахили вперед до паралелі)

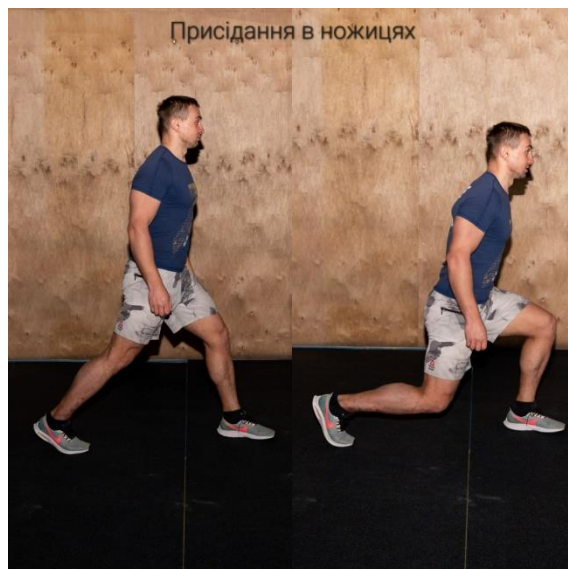
- Вихідне положення стоячи, стопи на ширині кульшових суглобів
- Стопи поставте прямолінійно (паралельно: великі пальці направлені вперед); руки вниз
- Сідниці затиснуті, живіт напружений
- Потягніться тазом назад, нахиліться вперед до паралелі з підлогою і торкніться пальцями своїх стоп
- Одночасно розігніть колінні і кульшові суглоби, повертаючись у вихідне положення
- Тримайте незмінним і стабільним положення хребта протягом всього руху, в тому числі положення шиї
- Вагу тіла розподіляйте однаково на всю площу кожної стопи
- Видихайте, повертаючись у вихідне положення



[📺 Відео вправи "Повітряні гудмонінги"](#)

2. Присідання в ножицях

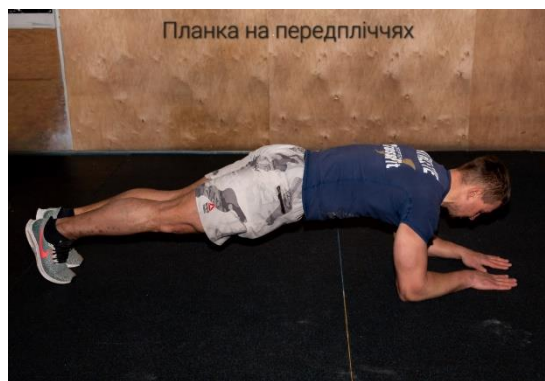
- Вихідне положення стоячи ноги нарізно в ножицях (одна спереду, друга позаду на носок)
- Руки на пояс або за головою
- Затисніть живіт, видихаючи
- Потягніться тазом назад, згинаючи коліна під прямими кутами, опустіться в крайню нижню точку, зафіксуйте її
- Утримуйте вагу тіла однаково розподіленою на обидві ноги
- Розігніть одночасно колінні і кульшові суглоби, повертаючись у вихідне положення



[📺 Відео вправи "Присідання в ножицях"](#)

3. Планка на передпліччях

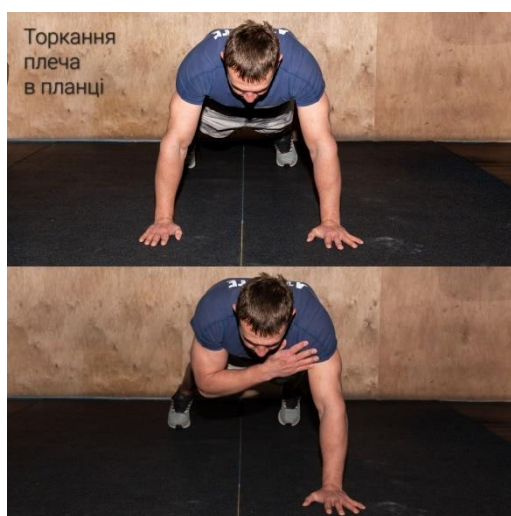
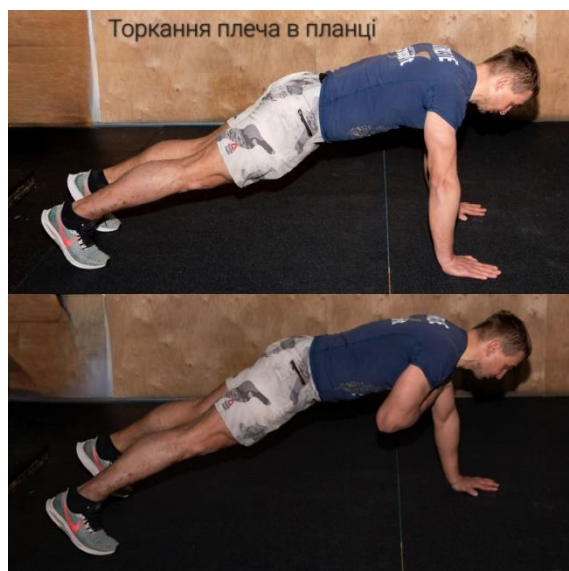
- Станьте у пор лежачи і опустіться на лікті
- Передпліччя розташуйте паралельними одне одному, а плечі – над ліктями
- Відштовхніться від підлоги ліктями вгору і зафіксуйте положення
- Напружте м'язи живота і затисніть сідниці
- Розподіліть вагу тіла рівно між ногами і руками
- Ніс спрямуйте в підлогу, а голову – продовженням хребта
- Дихайте часто, стежте, щоб дихання не затримувалось



[📺 Відео вправи "Планка на передпліччях"](#)

4. Торкання плеча у високій планці

- Станьте в упор лежачи (позиція високої планки)
- Розташуйте долоні під плечовими суглобами, розчепірівши пальці рук
- Розташуйте стопи на ширині кульшових суглобів, п'яти спрямуйте вгору
- Поверніть лікті назад, а ліктьові



- ямки – вперед (вкручуючись в підлогу)
- Затисніть живіт і сідниці
- Відштовхніться руками від підлоги, і зафіксуйте положення
- Торкніться однією рукою протилежного плеча і поверніться у вихідне положення
- Переносьте вагу тіла під час торкання плеча з 4-х на 3 точки опори
- Залишайте таз та хребет нерухомими під час виконання вправи

[📺 Відео вправи "Торкання плеча у високій планці"](#)

5. Низька бокова планка

- Ляжте на бік, опираючись на лікоть
- Розташуйте лікоть чітко під плечем і відштовхніться ліктем від підлоги
- Прямі ноги розташуйте наступним чином: верхня нога спереду, нижня – позаду відносно тазу
- Штовхніть таз вгору, напружуючи бокові м'язи тулуба
- Тримайте напруженими живіт та сідниці
- Вільну руку розташуйте на поясі
- Зафіксуйте положення бокової планки, тримайте спину рівною



[📺 Відео вправи "Низька бокова планка"](#)

6. Скручування лежачи

- Вихідне положення лежачи на спині
- Стопи на підлозі, коліна зігнуті і направлені вгору
- Тримайте руки вздовж тулуба
- Перехиліть таз на себе, притискаючи поперек до підлоги, затисніть живіт
- Видихаючи, скоротіть м'язи живота, піднімаючи одночасно верхню частину тулуба і голову
- Під час скорочення м'язів живота тягніть нижні ребра до тазових кісток
- Притискайте поперек до підлоги виконуючи всю вправу
- Зафіксуйте крайню верхню точку на кілька секунд
- Опустіться у вихідне положення, продовжуючи тримати поперек на підлозі

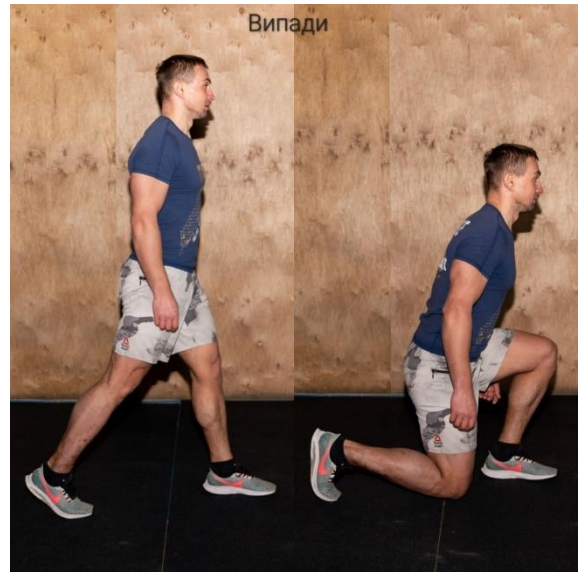


* На фото представлений полегшений варіант виконання вправи

[📺 Відео вправи "Скручування лежачи"](#)

7. Випади назад на місці

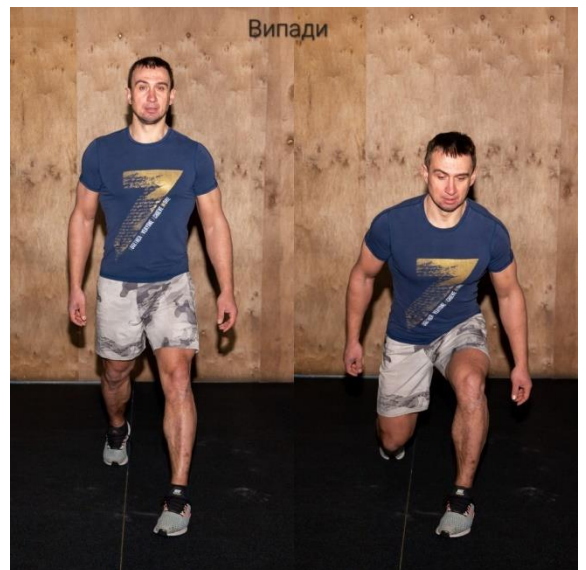
- Вихідне положення стоячи
- Затисніть живіт і потягніться грудною клітиною вгору вперед – зафіксуйте це положення спини
- Потягніться тазом назад, зробіть крок і виконайте випад з невеликим нахилом тулуба вперед
- Тримайте коліна зігнутими під прямими кутами в крайній нижній точці, зафіксуйте її
- Поверніться у вихідне положення, одночасно розгинаючи колінні і тазостегнові суглоби, приставте ногу до опорної
- В крайній верхній точці затискайте сідниці. Живіт тримайте підтягнути протягом виконання всієї пари



 [Відео вправи "Випади назад на місці"](#)

8. Випади вперед на місці

- Вихідне положення стоячи, ноги нарізно, широка стійка
- Поверніть стегно ноги, яка стоїть спереду, назовні, а стопу розташуйте злегка всередину
- Затисніть живіт і потягніться грудною клітиною вгору вперед – зафіксуйте це положення спини
- Потягніться тазом назад і опустіться у випад



- Тримайте коліно ноги, яка спереду над п'ятою і штовхайте його в сторону
- Тримайте коліна зігнутими під прямими кутами в крайній нижній точці, зафіксуйте її
- Поверніться у вихідне положення, одночасно розігнувши колінні і тазостегнові суглоби



[Відео вправи "Випади вперед на місці"](#)

9. Випади вперед кроком

- Вихідне положення стоячи
- Затисніть живіт і потягніться грудною клітиною вгору вперед – зафіксуйте це положення спини
- Зробіть широкий крок вперед одночасно опускаючись у випад, згинаючи обидва коліна з невеликим нахилом тулуба вперед
- Тримайте коліно ноги, яка спереду, над п'ятою і злегка штовхайте його назовні
- Тримайте коліна зігнутими під прямими кутами в крайній нижній точці, зафіксуйте її
- Відштовхніться ногою, яка позаду і приставте її до опорної, опинившись у вихідному положенні



[📺 Відео вправи "Випади вперед кроком"](#)

10. Кроки на опору

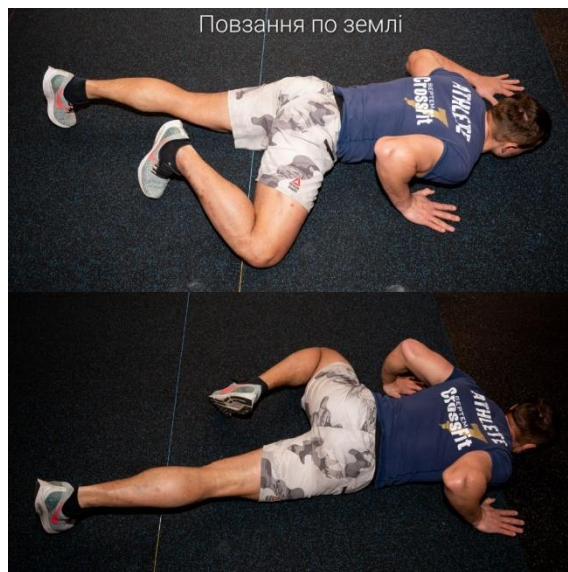
- Станьте перед опорою, підніміть одну ногу зігнувши коліно і поставте всю стопу на опору пальцями вперед (стопа прямолінійно)
- Напружте живіт і потягніться грудною клітиною вгору-вперед, зафіксуйте дане положення хребта
- Потягніться злегка тазом назад і перенесіть вагу тіла на опору
- Відштовхніться іншою ногою від підлоги і підніміться на опору, зберігаючи положення коліна під час кроку над п'ятою
- Поставте ногу на опорі до іншої і затисніть сідниці, зафіксуйте положення
- Потягніться тазом назад і зійдіть з опори, не втрачаючи нахил тулуба вперед під час руху
- В крайніх точках розгинайте повністю колінні і кульшові суглоби



[📺 Відео вправи "Кроки на опору"](#)

11. Повзання по землі

- Прийміть вихідне положення лежачи
- Зробіть крок вперед правою ногою з зовнішньої сторони тулуба, зігнувши коліно в сторону і поставивши стопу на носок
- Одночасно з кроком ногою зробіть крок протилежною рукою вперед, переставивши передпліччя в положення, щоб лікоть було повернуто в сторону
- Тримайте таз низько до підлоги
- Почергово змінюйте одночасно протилежні кінцівки, руками «загрибаючи землю під себе»



[+ Відео вправи "Повзання по землі/підлозі"](#)

12. Утримання позиції човна лежачи

- Вихідне положення лежачи на спині
- Притисніть поперек до підлоги, скоротивши м'язи живота
- Підніміть ноги у повітря під кутом 45° і розігніть їх в колінних суглобах
- Підніміть прямі руки у повітря і тримайте їх вздовж вух
- Відірвіть верхню частину спини від підлоги і зафіксуйте положення човна
- Утримуйте положення задану кількість часу
- Дихайте дрібними дихальними циклами (вдих/видих)



[+ Відео вправи "Позиція човна лежачи"](#)

13. Перекат вперед/назад

- Вихідне положення в упорі присівши, руки в упорі або стоячи (якщо перекат вперед)
- Нахиліться вперед або назад (в залежності від типу перекату) одним плечем, однойменною рукою – назад або вперед відповідно
- Опускаючи підборіддя до грудей перекотіться через плече, округлюючи спину



✚ [Відео вправи "Перекат назад з положення сидячи"](#)

✚ [Відео вправи "Перекат вперед з положення стоячи"](#)

14. Перекат через плече в сторону

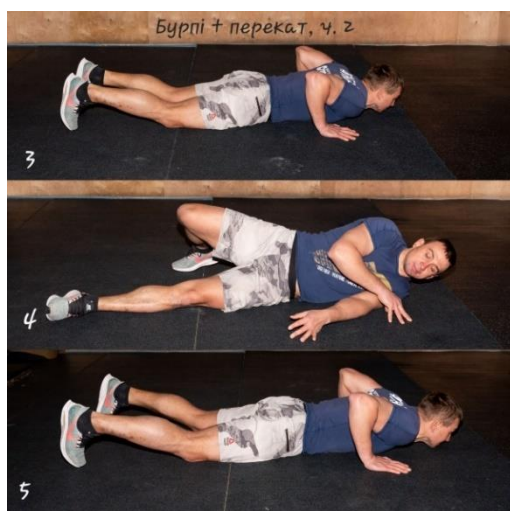
- Вихідне положення лежачи на животі, руки в упорі
- Притискаючи зігнуту руку ліктем до тулуба відштовхніться іншою рукою і зробіть перекат в сторону
- Виконуйте перекат усім тулубом, уникаючи скручування в хребті



✚ [Відео вправи "Перекат через плече"](#)

15. Бурпі + перекат


- Вихідне положення стоячи, ноги нарізно
- Зробіть нахил вниз, згинаючи коліна і поставте долоні на землю
- Стрибком прийміть упор лежачи
- Загніть лікті, лягаючи на підлогу одночасно грудьми і животом
- Зробіть перекат в сторону
- Розігніть лікті, виконуючи віджимання, прийміть упор лежачи
- Стрибком підтягніть стопи до рук (ширше рук)
- Розігніться у вертикальне положення
- Виконайте бурпі з перекатом через інше плече за тією ж схемою



 [Відео вправи "Бурпі + перекат через плече"](#)

16. Напівприсідання козака

- Станьте в широку стійку
- Потягніться тазом назад, одночасно сідаючи у випад в сторону на одну ногу
- Тримайте п'яти стоп на підлозі весь час
- Виконайте вправу на іншу ногу за подібним алгоритмом

 [Відео вправи "Напівприсідання Козака"](#)



Основні гімнастичні вправи

1. Лопаткові підтягування

- Займіть вихідне положення – вис на поперечині (турнік)
- Хват має бути звичайним (від себе) і закритим (великі пальці з протилежної сторони від інших)
- Поверніть руки у висі назовні так, щоб пахви були направлені вперед
- Затисніть живіт і сідниці, штовхніть нижню частину спини назад одночасно скоротивши м'язи живота. Дивіться вперед, голову назад не закидайте
- Потягніть лопатки вниз вздовж хребта в напрямку сідниць, не згинаючи лікті, зафіксуйте положення на кілька секунд
- Поверніться у



вихідне

положення

[+ Відео вправи "Лопаткові підтягування"](#)

2. Лопаткові відтискання

- Вихідне положення – висока планка (упор лежачи), руки прямі, долоні на ширині плечей і чітко під плечі, лікті назад, а ліктьові ямки вперед
- Поставте стопи на ширину тазових кісток, п'яти спрямуйте вгору
- Затисніть сідниці і скоротіть м'язи живота, зафіксуйте вихідне положення
- Опустіть грудну клітину вниз між плечей, не згинаючи лікті і не втрачаючи стабільність тулуба
- Відштовхніться від підлоги долонями і відсуньте грудну клітину якомога вище над підлогою
- Розподіляйте вагу тіла на всі пальці
- Тримайте голову на одній лінії з грудною клітиною, не опускайте її вниз окремо



[+ Відео вправи "Лопаткові відтискання"](#)

3. Підйоми ніг до поперечини

- Вихідне положення – вис на поперечині (турнік)
- Хват має бути звичайним (від себе) і закритим (великі пальці з протилежної сторони від інших)
- Поверніть руки у висі назовні так, щоб пахви були направлені вперед
- Затисніть живіт і сідниці, штовхніть нижню частину спини назад під час скорочення м'язів живота. Дивіться вперед, голову назад не закидайте
- Потягніть таз до нижніх ребер, скорочуючи м'язи живота, і підніміть ноги вгору
- Торкніться носками поперечини або зафіксуйте ноги паралельно підлозі (якщо немає змоги підняти ноги вище) і поверніть ноги у вихідне положення, не прогинаючись в спині
- Контролюйте повернення у вихідне положення, не кидайте ноги по інерції, опускайте їх з м'язовим контролем



[📺 Відео вправи "Підйоми ніг"](#)

4. Підтягування звичайне

- Займіть вихідне положення – вис на поперечині (турнік):
- Хват має бути звичайним і закритим – тримаючись за поперечину, розташуйте великі пальці з протилежної сторони від інших
- Поверніть руки у висі назовні так, щоб пахви були направлені вперед
- Затисніть живіт і сідниці, штовхніть нижню частину спини назад під час скорочення м'язів живота. Дивіться вперед, голову назад не закидайте
- Потягніть лопатки вниз вздовж хребта в напрямку сідниць, зігніть слідом лікті, підтягніться до поперечини
- Спрямуйте зігнуті лікті чітко вниз, в підлогу
- Поверніться у вихідне положення

[📺 Відео вправи "Підтягування звичайне"](#)

5. Підтягування ексцентричне

- Займіть вихідне положення – вис на поперечині (турнік):
- Хват має бути звичайним і закритим – тримаючись за поперечину, розташуйте великі пальці з протилежної сторони від інших
- Поверніть руки у висі назовні так, щоб пахви були направлені вперед
- Затисніть живіт і сідниці, штовхніть нижню частину спини назад під час скорочення м'язів живота. Дивіться вперед, голову назад не закидайте
- Потягніть лопатки вниз вздовж хребта в напрямку сідниць, зігніть слідом лікті, підтягніться до поперечини
- Спрямуйте зігнуті лікті чітко вниз, в підлогу
- Повільно, протягом 5 секунд поверніться у вихідне положення
- Повернення у вихідне положення має бути повільнішим, ніж підтягування



[📺 Відео вправи "Підтягування ексцентричне"](#)

6. Підтягування на рушнику

- Перекиньте рушник через поперечину
- Займіть вихідне положення – вис на рушнику, утримуючи його за краї:
- Хват має бути закритим – тримаючись за рушник, розташуйте великі пальці з протилежної сторони від інших
- Затисніть живіт і сідниці, штовхніть нижню частину спини назад під час скорочення м'язів живота. Дивіться вперед, голову назад не закидайте
- Потягніть лопатки вниз вздовж хребта в напрямку сідниць, зігніть слідом лікті, підтягніться на рушнику
- Спрямуйте зігнуті лікті чітко вниз, в підлогу
- Поверніться у вихідне положення



[📺 Відео вправи "Підтягування на рушнику"](#)

7. Відтискання звичайне

- Вихідне положення – висока планка (упор лежачи), прямі руки стоять на підлозі
- Розташуйте долоні на ширині плечей і чітко під плечима
- Спрямуйте лікті назад, а ліктьові ямки вперед
- Поставте стопи на ширину тазових кісток, п'яти направте вгору
- Затисніть сідниці і скоротіть м'язи живота, зафіксуйте вихідне положення
- Зігніть лікті назад, опускаючи тулуб вниз, не втрачаючи стабільності тулуба
- Внизу торкніться одночасно грудьми і животом підлоги
- Відштовхніться від підлоги долонями розгинаючи лікті і видихаючи поверніться у вихідне положення
- Розподіляйте вагу тіла на всі пальці під час виконання вправи
- Тримайте голову на одній лінії з грудною клітиною, не опускайте її вниз окремо під час виконання вправи



[📺 Відео вправи "Відтискання звичайне"](#)

8. Відтискання ексцентричне

- Вихідне положення – висока планка (упор лежачи), прямі руки стоять на підлозі:
- Розташуйте долоні на ширині плечей і чітко під плечі
- Спрямуйте лікті назад, а ліктьові ямки вперед
- Поставте стопи на ширину тазових кісток, п'яти направте вгору
- Затисніть сідниці і скоротіть м'язи живота, зафіксуйте вихідне положення
- Зігніть лікті назад, опускаючи тулуб вниз, не втрачаючи стабільності тулуба
- Внизу торкніться одночасно грудьми і животом підлоги
- Повільно поверніться у вихідне положення розгинаючи лікті і видихаючи. Відривайте від підлоги одночасно грудну клітину і живіт
- Повертайтеся у вихідне положення вдвічі довше, ніж опускаєтесь вниз
- Розподіляйте вагу тіла на всі пальці
- Тримайте голову на одній лінії з грудною клітиною, не опускайте її вниз окремо

[📺 Відео вправи "Відтискання ексцентричне"](#)

9. Відтискання від опори звичайне

- Вихідне положення – висока планка (упор лежачи), прямі руки стоять на опорі (опора вище стоп):
- Розташуйте долоні на ширині плечей і під плечі
- Спрямуйте лікті назад, а ліктьові ямки вперед
- Поставте стопи на ширину тазових кісток, п'яти направте вгору
- Затисніть сідниці і скоротіть м'язи живота, зафіксуйте вихідне положення
- Зігніть лікті назад, опускаючи тулуб вниз, не втрачаючи стабільності тулуба
- Внизу торкніться одночасно грудьми і нижніми ребрами опори
- Відштовхніться від опори долонями розгинаючи лікті і видихаючи поверніться у вихідне положення
- Розподіляйте вагу тіла на всі пальці під час виконання вправи
- Тримайте голову на одній лінії з грудною клітиною, не опускайте її вниз окремо під час виконання вправи



[📺 Відео вправи "Відтискання від опори звичайне"](#)


10. Відтискання від опори ексцентричне

- Вихідне положення – висока планка (упор лежачи), прямі руки стоять на опорі (яка вище стоп):
- Розташуйте долоні на ширині плечей і чітко під плечі
- Спрямуйте лікті назад, а ліктьові ямки вперед
- Поставте стопи на ширину тазових кісток, п'яти направте вгору
- Затисніть сідниці і скоротіть м'язи живота, зафіксуйте вихідне положення
- Зігніть лікті назад, опускаючи тулуб вниз, не втрачаючи стабільності тулуба
- Внизу торкніться одночасно грудьми і верхньою частиною живота опори
- Повільно поверніться у вихідне положення розгинаючи лікті і видихаючи. Відривайте від підлоги одночасно грудну клітину і живіт
- Повертайтеся у вихідне положення вдвічі довше, ніж опускаєтесь вниз
- Розподіляйте вагу тіла на всі пальці
- Тримайте голову на одній лінії з грудною клітиною, не опускайте її вниз окремо

[📺 Відео вправи "Відтискання від опори ексцентричне"](#)

11. Оберти руками вперед


- Вихідне положення стоячи прямо, стопи на ширині плечей
- Розведіть руки в сторони, тримайте їх рівними в ліктях
- Почніть робити кругові рухи прямими руками вперед, поступово збільшуючи амплітуду
- Тримайте тулуб нерухомим, а сідниці напруженими
- Візьміть гімнастичну палку широким хватом перед собою і рухайте її назад і вперед до торкання тулуба позаду і спереду

 [Відео вправи "Оберти руками вперед"](#)



12. Оберти руками назад

- Вихідне положення стоячи прямо, стопи на ширині плечей
- Розведіть руки в сторони, тримайте їх рівними в ліктях
- Почніть робити кругові рухи прямими руками назад, поступово збільшуючи амплітуду
- Тримайте тулуб нерухомим, а сідниці напруженими
- Візьміть гімнастичну палку широким хватом рухайте її за спиною вниз і вгору.

 [Відео вправи "Оберти руками назад"](#)



13. Підйом колін до ліктів у висі на поперечині

- Займіть вихідне положення – вис на поперечині (турнік)
- Хват має бути звичайним (від себе) і закритим – тримаючись за поперечину, розташуйте великі пальці з протилежної сторони від інших
- Поверніть руки у висі назовні так, щоб пахви були направлені вперед
- Затисніть живіт і сідниці, штовхніть нижню частину спини назад під час скорочення м'язів живота. Дивіться вперед, не закидайте надмірно підборіддя
- Потягніть таз до нижніх ребер, скорочуючи м'язи живота і підніміть ноги вгору, одночасно згинаючи коліна
- Торкніться колінами ліктів і поверніть ноги у вихідне положення, не прогинаючись в спині
- Контролюйте повернення у вихідне положення, не кидайте ноги по інерції, опускайте їх з м'язовим контролем



[📺 Відео вправи "Підйом колін до ліктів у висі на поперечині"](#)

14. Утримання кута у висі

- Займіть вихідне положення – вис на поперечині (турнік)
- Хват має бути звичайним (від себе) і закритим – тримаючись за поперечину, розташуйте великі пальці з протилежної сторони від інших
- Поверніть руки у висі назовні так, щоб пахви були направлені вперед
- Затисніть живіт і сідниці, штовхніть нижню частину спини назад під час скорочення м'язів живота. Дивіться вперед, голову назад не закидайте
- Потягніть таз до нижніх ребер, скорочуючи м'язи живота і підніміть ноги до паралелі з підлогою, зафіксуйте положення на заданий час
- Контролюйте повернення у вихідне положення, не кидайте ноги по інерції, опускайте їх з м'язовим контролем



[📺 Відео вправи "Утримання кута у висі"](#)

Пліометричні вправи / вправи з наявністю фази польоту

1. Напівприсідання з вистрибуванням вгору

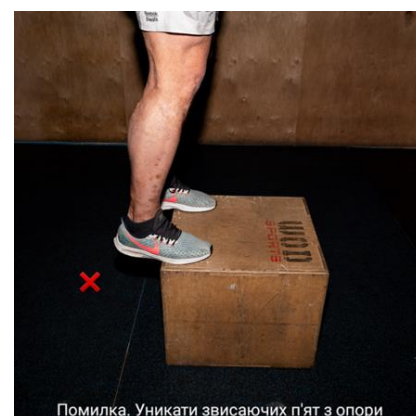
- Вихідне положення стоячи, ноги на ширині плечей
- Потягніться тазом назад і виконайте напівприсідання, руки винесіть назад, лікті розігніть
- Тримайте спину якомога рівніше
- Розігніть одночасно коліна і кульшові суглоби, виконуючи відштовхування від підлоги, руками зробіть різкий рух вниз-вперед
- Тримайте скороченими сідниці і прес під час фази польоту
- Виконайте приземлення в неповний присід



📺 [Відео вправи "Напівприсідання з вистрибуванням вгору"](#)

2. Стрибок на опору

- Вихідне положення стоячи перед опорою, ноги на ширині плечей, стопи прямолінійно
- Потягніться тазом назад, замахніться руками назад, злегка зігніть коліна. Зробіть різкий мах руками вперед, відштовхуючись від підлоги виконайте стрибок на опору.
- Спину стабільною, рівною
- Виконуйте приземлення на опору з п'яти на носок, коліна напівзігнуті.
- Розігніть до кінця кульшові і колінні суглоби стоячи на опорі (крайня верхня точка).
- Потягніться тазом назад і зійдіть з опори у вихідне положення.
- Під час сходу з опори працюйте ногами почергово (змінюйте ноги)
- Помилки (уникати): звисаюча з опори п'ята, фіксація зігнутого положення стоячи на опорі, закидання голови назад під час розгону, нестабільна спина



📺 [Відео вправи "Стрибок вгору / Стрибок на опору"](#)

3. Човниковий біг

- Станьте обличчям до контрольної точки (до якої маєте добігти)
- Прийміть позу атлета: стопи на ширині плечей, скоротіть м'язи живота, руки зігніть в ліктях біля тулуба
- Почніть бігти вперед, тримаючи спину стабільною
- Виконуйте біг від точки до дочки, не змінюючи положення тулуба
- Працюйте активно руками в такт ногам

[!\[\]\(2e897e890e69d81eae4503a8342c36b0_img.jpg\) Відео вправи "Човниковий біг"](#)

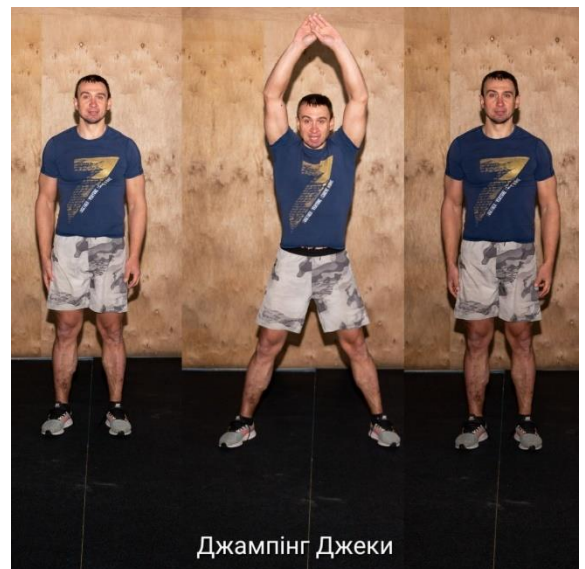
4. Човниковий біг боком

- Станьте боком до контрольної точки (до якої маєте добігти)
- Прийміть позу атлета: стопи на ширині плечей, скоротіть м'язи живота, , руки зігніть в ліктях біля тулуба
- Почніть бігти боком приставним кроком, тримаючи спину стабільною
- Виконуйте біг від точки до дочки, не змінюючи положення тулуба

[!\[\]\(74d4806277d7e73349d8e8c0897931e9_img.jpg\) Відео вправи "Човниковий біг боком"](#)

5. Джампінг Джеки

- Вихідне положення стоячи, ноги разом, руки вниз
- Стрибком поставте ноги нарізно, руки одночасно через сторони підніміть вгору
- Стрибком поверніться у вихідне положення, опустивши руки через сторони вниз
- Приземляйтесь на всю стопу з носка на п'ятку під час кожного стрибка
- Коліна направляйте в сторони під час приземлення в широку стійку
- Приземлення виконуйте на злегка зігнуті коліна



[!\[\]\(8bba887393ca45b761e5cb49e755e762_img.jpg\) Відео вправи "Джампінг Джеки"](#)

6. Крос Джеки

- Вихідне положення стоячи, ноги разом, руки в сторони
- Стрибком поставте ноги нарізно, руки одночасно рухайте навхрест перед собою
- Стрибком поверніться у вихідне положення, розводячи руки в сторони
- Приземляйтесь на всю стопу з носка на п'ятку під час кожного стрибка
- Коліна направляйте в сторони під час приземлення в широку стійку
- Приземлення виконуйте на злегка зігнути коліна



[📺 Відео вправи "Джампінг Джеки, варіація"](#)

7. Стрибки в глибину

- Вихідне положення стоячи на опорі (стопи на ширині тазових кісток), живіт підтягнутий, стопи паралельно і на ширині кульшових суглобів
- Зігніть трохи коліна і заведіть прямі руки злегка назад, виконуючи замах
- Виконайте зістрибування з опори на підлогу
- Виконайте приземлення на всю стопу, але опускаючи стопи з носка на п'яту
- Приземляйтесь в невеликий нахил, відводячи таз назад і злегка зігнувши коліна; стабілізуйте себе руками



[📺 Відео вправи "Стрибки в глибину"](#)

8. Біг

- Піднімайте на кожен крок гомілку так, щоб вона була під стегном., використовуйте для цього підколінні сухожилля
- Приземляйтесь в першу чергу на подушечки стоп (передня частина стопи), але п'ята має одразу торкатися підлоги
- Уникайте переносу ваги тіла на передню частину стопи, тримайте коліна зігнутими весь час, зберігайте довжину кроку
- Зосередьтесь на відриві стопи від поверхні, а не на приземленні
- Тримайте плече, стегно і щиколотку на одній вертикальній лінії
- Використовуйте руки для балансу/рівноваги, а не для потужності бігу

 [Відео техніки бігу](#)

9. Біг спиною вперед

- Станьте в позу атлета (руки зігнуті в ліктях, м'язи живота скорочені, тулуб нахилений вперед)
- Почніть переміщення бігом спиною вперед
- Не втрачайте початкове положення тулуба
- Працюйте руками відповідно ногам
- Ставте стопу на кожен крок з носка на п'яту, уникайте переміщення виключно на носках

 [Відео техніки бігу спиною вперед](#)

10. Стрибок у довжину з місця

- Вихідне положення – основна стійка
- Потягніться тазом назад, зробивши одночасно замах руками назад, зігніть коліна
- Відштовхніться від землі і виконайте стрибок в довжину, розігнувши коліна і тазостегнові суглоби. Руками під час відштовхування зробіть різкий мах вперед
- Приземлення виконуйте на всю стопу з п'яти і одразу опускаючи передню частину стоп на підлогу, руки одночасно поверніть в положення назад, стабілізуючи себе
- Розгніть коліна і тазостегнові суглоби, опустіть руки вздовж тулуба, прийнявши вихідне положення



 [Відео вправи "Стрибок у довжину з місця"](#)

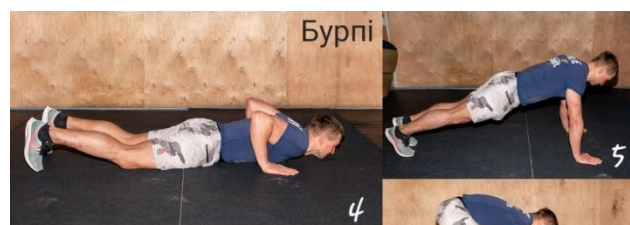
11. Бурпі

- Вихідне положення стоячи, ноги на ширині плечей
- На «Раз» виконайте нахил і поставте руки на підлогу перед собою, потягнувшись спершу тазом



- назад і не відриваючи п'яти від підлоги.
- На «Два» стрибком прийміть упор лежачи, зберігаючи плечі рівно над зап'ястями.

- На «Три» зігніть руки в ліктях і ляжте на підлогу, одночасно пустившись грудьми і животом



- На «Чотири» зробіть віджимання і прийміть положення високої планки

- На «П'ять» стрибком поставте ноги ширше рук (на всю стопу), таз має бути вище колін



- На «Шість» одночасно розігніть коліна і тазостегнові суглоби, приймаючи вертикальне положення, спину тримайте рівною



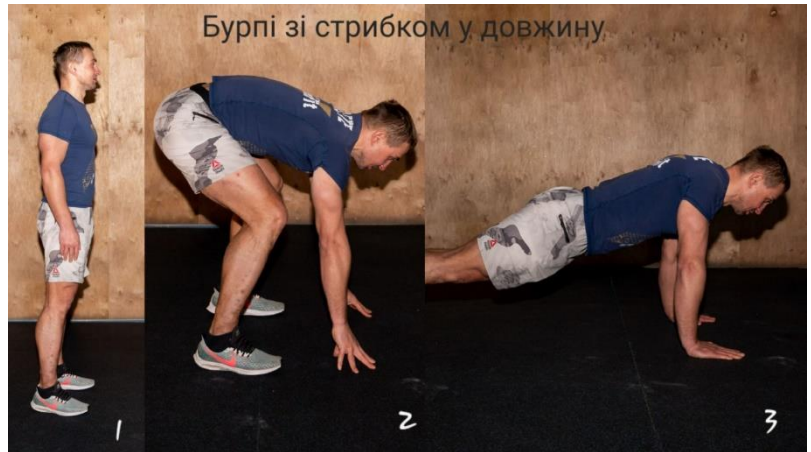
- На «Сім» зробіть невисокий стрибок вгору з одночасним хлопком долонями над головою. Приземлення робіть на злегка зігнуті коліна.

- На «Вісім» зафіксуйте вихідне положення

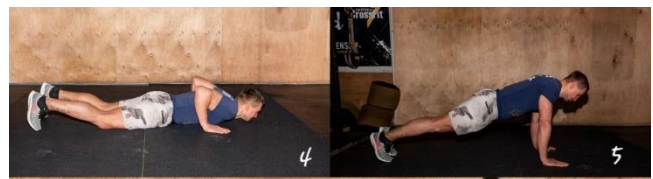
 [Відео вправи "Бурпі"](#)

12. Бурпі + стрибок у довжину

- На «Раз» виконайте нахил і поставте руки на підлогу перед собою, потягнувшись спершу тазом назад і не відриваючи п'яти від підлоги.



- На «Два» стрибком прийміть упор лежачи, зберігаючи плечі рівно над зап'ястями.



- На «Три» зігніть руки в ліктях і ляжте на підлогу, одночасно пустившись грудьми і животом



- На «Чотири» зробіть віджимання і прийміть положення високої планки

- На «П'ять» стрибком прийміть упор присів, поставивши ноги ширше рук на всю стопу



- На «Шість» вистрибніть вгору вперед,

приземляйтеся на зігнуті коліна з нахилом вперед, тягніть таз назад, коліна зберігайте над п'ятами, тримайте спину нерухомою, стабілізуйте себе руками

- Повторіть вправу

 [Відео вправи "Бурпі зі стрибком у довжину"](#)

13. Бурпі + стрибок у довжину + прискорення бігом спиною назад

- На «Раз» виконайте нахил і поставте руки на підлогу перед собою, потягнувшись спершу тазом назад і не відриваючи п'яти від підлоги.
- На «Два» стрибком прийміть упор лежачи, зберігаючи плечі рівно над зап'ястями.
- На «Три» зігніть руки в ліктях і ляжте на підлогу, одночасно пустившись грудьми і животом

- На «Чотири» зробіть віджимання і прийміть положення високої планки
- На «П'ять» стрибком прийміть упор присів, поставивши ноги ширше рук на всю стопу
- На «Шість» одночасно розігніть коліна і тазостегнові суглоби, приймаючи вертикальне положення, спину тримайте рівною.
- Повторіть вправу і поверніться у вихідну точку бігом з прискоренням спиною назад. Працюйте активно руками і тримайте позу атлета

✚ [Відео вправи "Бурпи зі стрибком у довжину і прискоренням бігом спиною назад"](#)

14. Стрибок у довжину з глибокого присіду (жабка)

- Вихідне положення – глибокий присід.
- Стопи на ширині тазостегнових суглобів, п'яти відірвані від підлоги, руки стоять на підлозі
- Відштовхніться від землі і виконайте стрибок в довжину, розігнувши коліна і тазостегнові суглоби. Руками під час польоту себе стабілізуйте
- Приземлення виконуйте на всю стопу з п'яти і одразу опускаючи передню частину стоп на підлогу, руки одночасно поверніть в положення назад, стабілізуючи себе і одразу опускайтесь в положення глибокого присіду для наступного повторення



✚ [Відео вправи "Стрибок у довжину з глибокого присіду"](#)

15. Стрибкові випади

- Вихідне положення – стопи разом, руки на пояс
- Потягніться тазом назад, зробіть широкий крок і опустіться у випад, зберігаючи прямі кути колінних і тазостегнових суглобів
- П'яту ноги що позаду направляйте точно вгору
- Змініть ногу стрибком вгору, зберігаючи в крайній нижній точці прямі кути суглобів ніг



✚ [Відео вправи "Стрибкові випади"](#)

Силові вправи з додатковою вагою

1. Перенесення гири в одній руці

- Вихідне положення стоячи з утриманням гири в одній руці
- Розташуйте стопи на ширині тазостегнових суглобів і паралельно (прямолінійно)
- Зробіть видих і скоротіть м'язи живота, тримайте напруженим тулуб
- Вирівняйте плечі по одній горизонтальній лінії
- Робіть однакові за довжиною кроки вперед, не змінюючи положення плечей
- Тримайте баланс плечей за допомогою вільної руки, вона має бути в роботі
- Фокусуйтеся на вирівнюванні плечей та напружених м'язах живота
- Тримайте голову над грудною клітиною, а грудну клітину над тазом
- Рухайтесь зі стабільним тулубом, напружуючи сідниці на кожен крок



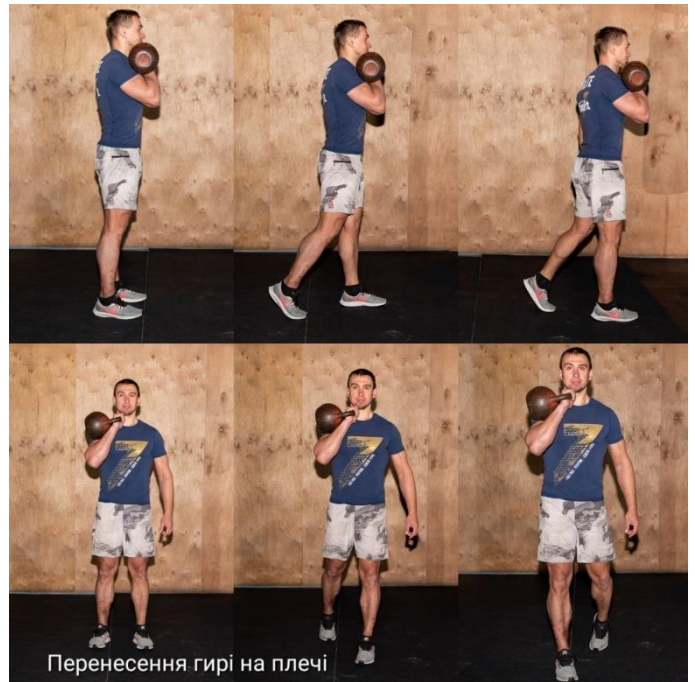
[📺 Відео вправи "Перенесення гири в одній руці"](#)

2. Перенесення ваги на одному плечі

- Вихідне положення стоячи з утриманням ваги рукою на одному плечі
- Поставте стопи на ширину тазостегнових суглобів і паралельно (прямолінійно)
- Зробіть видих і скоротіть м'язи живота, тримайте напруженим тулуб
- Вирівняйте плечі по одній горизонтальній лінії



- Робіть однакові зі довжиною кроки вперед, не змінюючи положення плечей
- Тримайте баланс плечей за допомогою вільної руки, вона має бути в роботі
- Фокусуйтеся на вирівнюванні плечей та напружених м'язах живота
- Тримайте голову над грудною клітиною, а грудну клітину над тазом
- Рухайтесь зі стабільним тулубом, напружуючи сідниці на кожен крок



[📺 Відео вправи "Перенесення гирі на одному плечі"](#)

[📺 Відео вправи "Перенесення медбола на одному плечі"](#)

3. Кроки вперед з торканням підлоги вагою

- Вихідне положення стоячи з вагою (гантели/гиря) в руках
- Потягніться грудною клітиною вгору вперед, зафіксуйте положення тулуба
- Зробіть невеликий крок вперед
- Нахиліться вниз, злегка згинаючи коліна, тримайте спину рівною, торкніться вагою в руках підлоги по боках/збоку передньої стопи
- Розігніться у вертикальне положення і зробіть наступний крок іншою ногою
- Знов виконайте нахил і торкніться вагою підлоги
- Розігніться у вертикальне положення



[📺 Відео вправи "Кроки вперед з торканням підлоги гирею"](#)

4. Станова тяга (штанга)

- Вихідне положення стоячи: стопи паралельно и на ширині тазостегнових суглобів, сідниці та живіт напружені
- Вагу тримайте перед собою в контакті з тулубом і ногами під час руху та вихідного положення, хват на ширині плечей
- Поверніть руки так, щоб лікті були направлені назад
- Тримайте голову над грудною клітиною, не закидуйте її назад, грудну клітину врівноважте над тазом
- Потягніться тазом назад, одночасно виконайте нахил вперед, згинаючи коліна
- Торкніться вагою підлоги і потужним скороченням сідниць та стегон розігніть колінні і тазостегнові суглоби, повернувшись у вихідне положення



[📺 Відео вправи "Станова тяга штанги"](#)

5. Станова тяга ваги (сендбег/медбол)

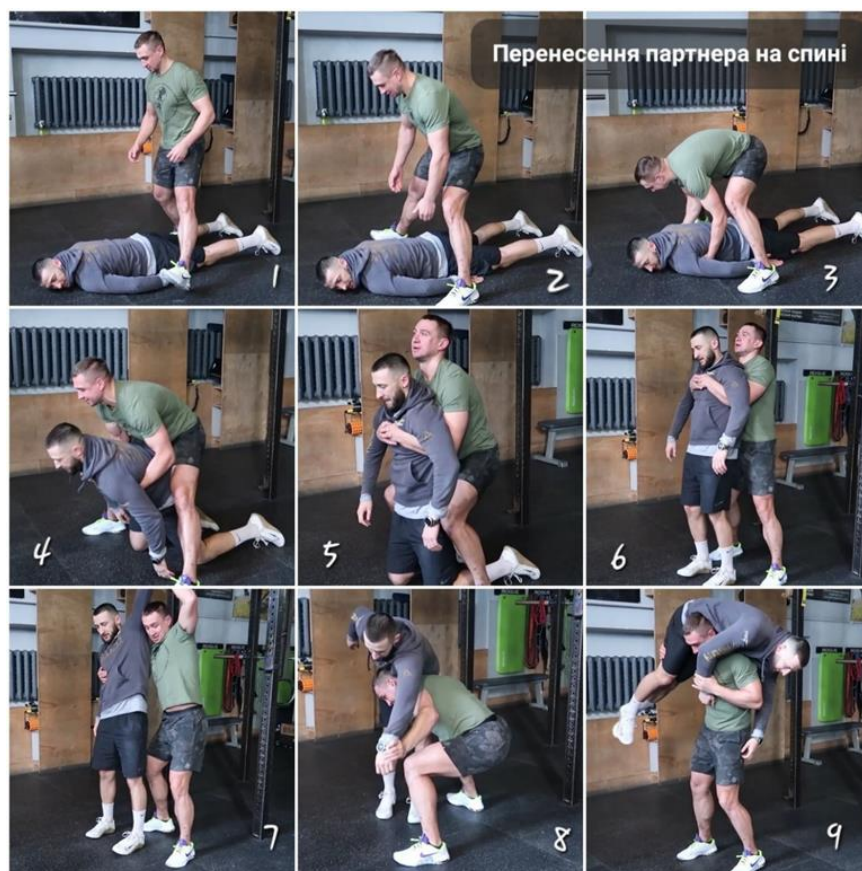
- Вихідне положення стоячи, лежить на підлозі впритул до стоп; сідниці затиснуті, м'язи живота напружені
- Потягніться тазом назад, зігніть коліна, нахиліться і обхопіть вагу руками
- Піднімайте вагу, відштовхуючись ногами і одночасно розгинайте кульшові і колінні суглоби, вагу тримайте під плечами під час тяги
- В крайній верхній точці напружте сідниці і живіт, ноги повністю розігнуті



[📺 Відео вправи "Станова тяга \(сендбег/медбол\)"](#)

6. Перенесення партнера на спині. Солдат А – той, хто несе партнера (опис стосується саме його). Солдат В – той, якого несе солдат А

- Вихідне положення: солдат В лежить на землі на животі, солдат А стоїть над ним, ноги нарізно по боках від тулуба солдата В
- Сядьте в положення глибокого присіду, опинившись маже на спині солдата В
- Простягніть руки солдату В під пахви, візьміться за них і підніміть його, поставивши на коліна
- Продовжуйте піднімати солдата, розгинаючись в колінах і тулубі, поки він не опиниться на ногах, тримайте міцно і злегка відхиліться назад, фіксуючи його ноги на землі
- Підніміть одну руку солдата В над головою і зробіть крок, нахилившись вперед і пірнаючи йому під руку, щоб опинитися боком до солдата
- Зігніть коліна і ще більше нахиліться вперед, поклавши руку на ноги солдата
- Нахиляйте солдата В до моменту, поки він не опиниться на ваших плечах
- Розігніть коліна, піднімаючи солдата В над землю
- Кисть однієї вашої руки знаходиться між ногами солдата В і притримує ногу, яка звисає спереду від вашого плеча, інша рука тримає плече солдата В, що звисає з вашого плеча
- Швидко перемістіться на задану відстань
- Поміняйтеся місцями



*Тримайте спину прямо і використовуйте ноги, щоб підняти солдата в положення для перенесення. *Всі рухи виконуються швидко, але бігу немає.

[📺 Відео техніки перенесення партнера на спині](#)

7. Жим стоячи (зброя)

- Вихідне положення стоячи, стопи на ширині тазостегнових суглобів (прямолінійно)
- Тримайте голову над грудною клітиною, а грудну клітину над тазом
- Тримайте зброю/гриф в руках перед собою закритим хватом, зігнувши лікті. Лікті спрямуйте вниз-вперед, дещо перед зброєю/грифом
- Потягніть голову назад, прибравши її зі шляху зброї/грифу
- Виконайте жим вгору, до кінця розгинаючи ліктьові суглоби. Виконуйте жим стежте, щоб зброя/гриф рухалася над серединою стопи
- Тримайте тулуб і ноги нерухомими протягом руху
- В крайній верхній точці пахви направте вперед, затисніть сідниці та живіт. Зафіксуйте положення
- За зворотнім алгоритмом поверніть руки у вихідне положення, зігнувши лікті і спрямувавши їх в підлогу



[📺 Відео вправи "Жим стоячи"](#)

8. Жимовий Швунг (зброя/гриф)

- Вихідне положення стоячи, стопи на ширині плечей, коліна рівні
- Тримайте зброю/гриф так, щоб лікті були спрямовані вниз-вперед
- Розташуйте зап'ястя ширше плечей, тримайте зброю/гриф закритим хватом
- Не закидуйте голову назад, дивіться вперед, тримайте грудну клітину над тазом, а голову – над грудною клітиною
- Виконайте неглибокий підсід (зігніть коліна), залишаючи тулуб вертикальним
- Одразу потужно розігніть колінні і тазостегнові суглоби, після розгинання тазостегнових суглобів виконайте жим над головою
- Зафіксуйте вертикальне положення з утриманням зброї над головою, коліна і тазостегнові суглоби повністю розігніть



* Поради щодо прогресії в навчанні жимового швунгу:

- I. Підсід і утримання (перевірка положення грудної клітини і тазу, має бути вертикальним)
- II. Повільний підсід-підйом
- III. Швидкий підсід-підйом
- IV. Підсід-підйом-жим (повний жимовий швунг)

[!\[\]\(34b4f260a8587d2e97eeaee361cc357b_img.jpg\) Відео вправи "Живомий Швунг"](#)

9. Станова тяга зброї на одній нозі

- Вихідне положення стоячи на одній нозі інша зігнута в коліні і відставлена назад; стопа опорної ноги стоїть прямолінійно, сідниці та живіт напружені
- Вагу тримайте поруч собою в контакті зі стегном під час руху та вихідного положення
- Руку з вагою тримайте повернутою долонею до стегна
- Тримайте голову над грудною клітиною, не закидуйте її назад, грудну клітину врівноважте над тазом
- Потягніться тазом назад, одночасно виконайте нахил вперед, згинаючи коліна
- Опустіть вагу нижче коліна і потужним скороченням сідниці опорної ноги та стегон розігніть колінні і тазостегнові суглоби, повернувшись у вихідне положення
- Розігніть коліна і зафіксуйте положення з жорстким кором і повністю розігнутими ліктями, опорною ногою і тазостегновими суглобами



[!\[\]\(fa6f3af6bfa46c5d4a2d362681095beb_img.jpg\) Відео вправи "Станова тяга на одній нозі"](#)

10. Утримання ваги на рівні живота/грудей

- Вихідне положення стоячи, стопи прямолінійно (паралельно), сідниці і живіт затиснуті, голова над грудною клітиною, а грудна клітина врівноважена над тазом. В руках вага притиснутою до тулуба, дотримуючись початкового положення тулуба і ніг
- Утримуйте вагу перед собою до тулуба, під час утримання ваги стежте за диханням (не затримуйте), вагу тіла розподіляйте рівномірно на обидві стопи
- М'язи живота скоротіть так, щоб це не заважало вдихати повітря, сідниці тримайте напруженими, тулуб – у вертикальному і напруженому положення



[📺 Відео техніки утримання ваги перед собою](#)

Вправи на мобільність та розтягнення

1. Мобільність хребта. "Кобра"

- Вихідне положення лежачи на животі. Розташуйте долоні по боках від грудної клітини так, щоб лікті були направлені вгору, а передпліччя залишалися перпендикулярними підлозі. Напружте сідничні м'язи
- Повільно розігніть лікті, прогинаючись в спині.
- Погляд спрямуйте вперед, підборіддя вгору не піднімайте
- Зафіксуйте крайню верхню точку і повільно згинаючи лікті, поверніться у вихідне положення

Кобра



[📺 Відео вправи "Кобра"](#)

2. Повороти лежачи

Повороти тазу і опускання ноги в сторону на підлогу з вихідного положення лежачи на спині

- Вихідне положення лежачи на спині, руки покладіть в сторони і залишайте в контакті з підлогою
- Зігніть праву ногу в коліні і за допомогою правої руки повільно опустіть її вліво на підлогу, виконуючи ротацію (скручування) переважно в нижній частині спини. Іншу руку тримайте в контакті з підлогою.
- Зафіксуйте крайню точку. Повільно поверніться у вихідне положення і виконайте вправу на іншу ногу

Повороти
Лежачи



[📺 Відео вправи "Повороти тулуба лежачи"](#)

3. Мобільність хребта. "Скорпіон"

- Вихідне положення лежачи на животі, руки в сторони, долоні вниз
- Зігніть праву ногу в коліні і повертаючи таз в ліву сторону, торкніться стопою правої ноги підлоги якомога ближче до протилежної руки, напружуючи правий сідничний м'яз, коліно спрямовуйте вгору
- Руки залишайте в контакті з підлогою
- Зафіксуйте крайню верхню точку на кілька секунд
- Повільно поверніться у вихідне положення і виконайте вправу на іншу ногу

Скорпіон



[📺 Відео вправи "Скорпіон"](#)

4. Нахили тулуба в сторони сидячи

- Вихідне положення сидячи на підлозі, щиколотки навхрест перед собою
- Розташуйте руки по боках від себе долонями на підлозі
- Виконайте нахил в сторону, згинаючи один лікоть, покладіть його на підлогу, іншу руку витягніть над головою в сторону
- Якщо лікоть не опускається на підлогу, потягніть руку якомога далі, провокуючи нахил тулуба в сторону
- Таз залишайте стабільним, однаково тисніть обома сідничними кістками в підлогу під час нахилу
- Затримайте крайню точку на кілька секунд і нахиліться в іншу сторону

Нахили тулуба в сторони сидячи



📺 [Відео вправи "Нахили тулуба в сторони сидячи"](#)

5. Зовнішня ротація плечового суглоба

- Вихідне положення стоячи/сидячи, руки в сторони паралельно підлозі, великі пальці вгору. Спину тримайте рівно
- Повертайте руки назовні не змінюючи їх положення відносно тулуба (не опускаючи вниз/не піднімаючи вгору) так, щоб великі пальці були якомога більше направлені назад.
- Зафіксуйте крайню точку на кілька секунд
- Поверніть руки всередину, спрямовуючи великі пальці вниз. Спину тримайте рівно. Акцент на зовнішньому обертанні

Зовнішня ротація плечових суглобів



📺 [Відео вправи "Зовнішнє Т-обертання"](#)

6. Зовнішня L-ротация плечових суглобів сидячи

- Вихідне положення сидячи, руки в сторони, лікті зігнуті під прямим кутом, пальці і передпліччя направлені вперед, паралельні підлозі
- Поверніть назовні плечові суглоби так, щоб пальці опинилися спрямованими вгору, залишаючи лікоть на місці, ще більше потягніть зап'ястя назад
- Зафіксуйте крайню точку на кілька секунд і поверніть руки у вихідне положення
- Спину тримайте рівно. Акцент на зовнішньому обертанні



[📺 Відео вправи "Зовнішнє L-обертання"](#)

7. Мобільність плечових суглобів, грудного відділу хребта. «Ангел» лежачи

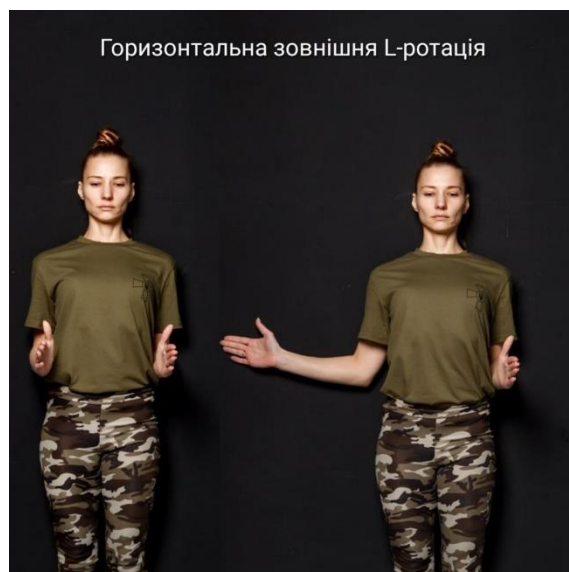
- Вихідне положення лежачи на спині, ноги покладіть на опору або поставте стопи на підлогу, зігнувши коліна вгору, стегна тримайте паралельними
- Покладіть руки в сторони на підлогу так, щоб тильна сторона долонь і зап'ястя залишалися в контакті з підлогою, зігніть злегка лікті
- Починайте рух вгору вздовж підлоги, залишаючи руки на ній, зафіксуйте крайню верхню точку
- Опускайте руки по підлозі вниз, тримаючи їх в контакті з нею, до максимально наближеного до тазу положення
- Акцентуйте увагу на русі лопаток. Дихання довільне. Поперек весь час тримайте на підлозі



[📺 Відео вправи "Ангел" лежачи](#)

8. Мобільність плечових суглобів, використання стіни. Горизонтальна зовнішня L-ротация

- Вихідне положення стоячи спиною до стіни, в контакт з стіною потилиця, грудний відділ хребта, сідниці, гомілки. Притисніть руки до тулуба, зігнувши їх в ліктях під прямим кутом долонями одна до одної
- Виконайте зовнішнє обертання плечової кістки, тримаючи лікті весь час в якомога ближче до тулуба
- Намагайтеся притиснути тильну сторону долонь до стіни, зафіксуйте положення на кілька секунд
- Поверніть руки у вихідне положення
- Спину тримайте стабільною



📺 [Відео вправи «Зовнішня горизонтальна L-ротация»](#)

9. Мобільність плечових суглобів з еспандером. У-оберти руками

- Вихідне положення стоячи, стопи розташуйте прямолінійно, тримайте гумову стрічку по краях перед собою внизу так, щоб вона торкалася ваших стегон. Зафіксуйте спину рівною
- Піднімайте руки вгору одночасно розтягуючи еспандер, зробіть повне обертання рук і опустіть їх позаду себе так, щоб еспандер торкнувся сідниць
- За зворотнім алгоритмом поверніть руки у вихідне положення
- Не поспішайте, працюйте повільно, сідниці тримайте підтягнутими, живіт – напруженим
- Для початку використовуйте еспандер з максимально м'яким спротивом



📺 [Відео вправи «У-оберти руками»](#)

10. Мобільність плечових суглобів з еспандером. Внутрішнє обертання плеча з утриманням еспандера над головою

- Вихідне положення стоячи, стопи поставте прямолінійно, тримайте гумову стрічку по краях над головою (широкий хват)
- Зафіксуйте спину рівною. Еспандер розтягуйте в сторони під час виконання вправи
- Тримавши еспандер над головою, повільно поверніть одне плече всередину, зафіксуйте крайню точку і повільно поверніть плече у вихідне положення
- Виконайте внутрішнє обертання на іншу руку
- Починайте виконання вправи з мінімальної амплітуди



[📺 Відео вправи «Ротація плеча всередину»](#)

11. Мобільність кульшових суглобів. Внутрішня ротація стегон лежачи з утриманням предмета між колінами

- Вихідне положення лежачи на спині, руки в сторони, долоні на підлозі, ноги у повітрі під прямими кутами в колінних і кульшових суглобах. Між колінами затисніть будь-який легкий предмет, який можна утримувати під час виконання вправи
- Поперек тримайте весь час притиснутим до підлоги за рахунок напружених м'язів живота
- Потягніть п'яти в сторони, утримуючи предмет між колінами і гомілки паралельними або трохи вище паралелі з підлогою
- Зафіксуйте крайню точку на кілька секунд і поверніть ноги у вихідну позицію
- Видихайте під час руху стоп в сторони



[📺 Відео вправи «Внутрішня ротація стегон лежачи»](#)

12. Мобільність кульшових суглобів. Оберти стегна в 4-кутнику

- Вихідне положення стоячи в упорі на колінах і долонях. Долоні розташуйте під плечами, а коліна – під кульшовими суглобами
- Зафіксуйте спину, не втрачаючи природній вигин в нижній її частині. Живіт тримайте напруженим
- Зберігаючи прямий кут колінних суглобів, відведіть одну ногу назад у повітрі, рівномірно розподіливши вагу тіла на три точки опори. Через сторону виконайте амплітудний круговий рух ногою в кульшовому суглобі
- Поверніть ногу у вихідне положення
- Виконайте аналогічний рух тією ж ногою в зворотному напрямку вперед – в сторону – назад, поверніть ногу на підлогу у вихідне положення. Виконайте вправу на іншу ногу



[📺 Відео вправи «Ротація стегон в положенні 4-кутника»](#)

13. Мобільність кульшових суглобів. Внутрішня ротація стоячи, використання опори

- Вихідне положення: збоку від опори. Одну ногу поставте на опору на пальці, кут коліна прямий. Опорна стопа – прямолінійно
- Стежте за стабільністю тазу і грудної клітини, не повертайте тулубом в сторони під час руху ноги
- Опустіть коліно ноги, що стоїть на опорі, вниз, повертаючи кульшовий суглоб всередину. Зафіксуйте крайню нижню точку на кілька секунд
- Поверніть ногу у вихідне положення, обертаючи кульшовий суглоб

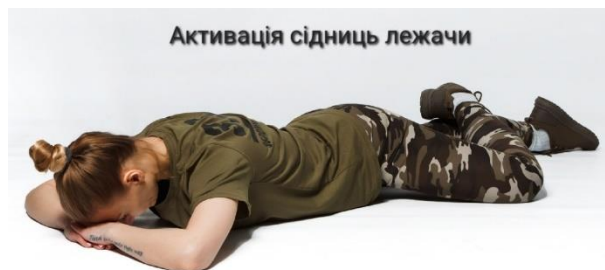


назовні

[📺 Відео вправи «Ротація стегна стоячи. Опора»](#)

14. Мобільність кульшових суглобів. Активація сідниць лежачи

- Вихідне положення лежачи на животі. Відведіть одну ногу в сторону і зігніть її в колінному суглобі. Щиколотку зігнутої ноги покладіть на гомілку прямої ноги. Руки покладіть перед собою
- Напружте сідницю зігнутої ноги і підніміть коліно зігнутої ноги над підлогою. Обома руками і скороченими м'язами живота стабілізуйте тулуб на підлозі. Зафіксуйте положення
- Поверніть ногу у вихідне положення
- Намагайтесь не завалювати таз в процесі руху в сторону прямої ноги



[📺 Відео вправи «Активация сідниць лежачи»](#)

15. Мобільність кульшових суглобів і хребта. Повороти в присіді

- Вихідне положення: глибокий присід. Стопи на ширині плечових суглобів і прямолінійно, коліна давить в сторони
- Візьміться руками за пальці стоп і потягніть грудну клітину вгору-вперед, вирівнюючи спину. Лікті тримайте рівними
- Зігніть одну руку ліктем назад і потім розігніть її в напрямку стелі, повертаючись за рукою, погляд спрямуйте на свою долонь
- Зафіксуйте крайню точку на кілька секунд і поверніться у вихідне положення. Виконайте поворот в іншу сторону за іншою рукою



[📺 Відео вправи «Ротація за рукою в глибокому присіді»](#)

16. Мобільність грудного відділу хребта. Повороти лежачи

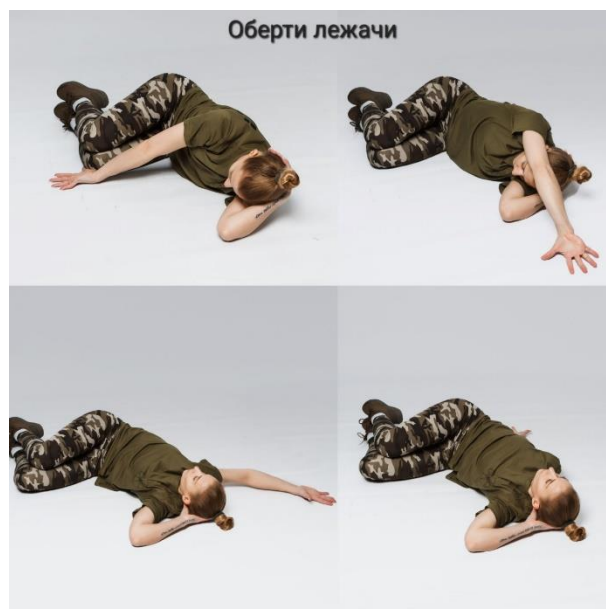
- Вихідне положення лежачи на боці, руки складіть перед собою так, щоб долоні та передпліччя торкалися одне одного
- Лікті зігнуті під прямим кутом. Коліна зігнуті і якомога ближче до живота. Тримайте якомога коліна разом
- Не змінюючи кутів згинання плечових та ліктьових суглобів, поверніться в протилежну від напрямку колін сторону, опустивши лікті на підлогу по боках від свого тулуба
- Лопатки тягніть вниз.
- Передпліччя тримайте перпендикулярними підлозі
- Зафіксуйте крайню точку на кілька секунд і повільно поверніться у вихідне положення



[📺 Відео вправи «Ротація грудного відділу лежачи»](#)

17. Мобільність грудного відділу хребта. Оберти лежачи

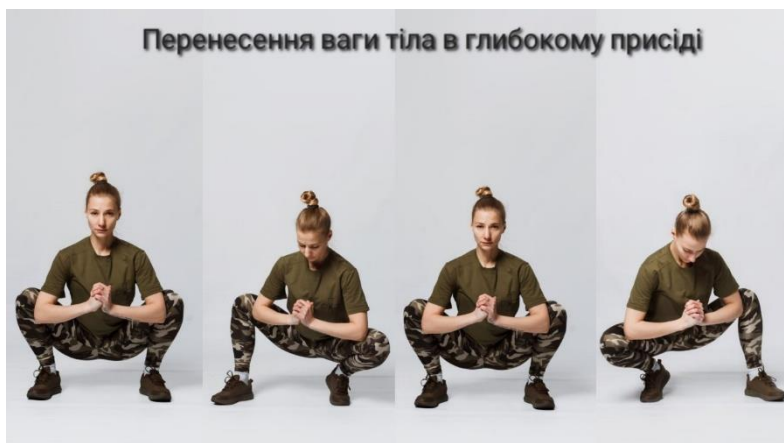
- Вихідне положення лежачи на боці, нижню руку покладіть під голову на підлогу, іншу руку покладіть вниз так, щоб вона торкалася зігнутих колін. Коліна якомога ближче до живота
- Залишаючи пряму руку в контакт з підлогою, рухайте нею вгору вздовж підлоги до вуха і опускайте позаду себе, намагаючись торкнутися долонею сідниць
- Працюйте плечем, лопаткою та хребтом. Коліна залишайте у початковій позиції
- Поверніть руку навколо себе вздовж підлоги у вихідне положення



[📺 Відео вправи «Оберти рукою навколо себе лежачи»](#)

18. Мобільність гомілковостопних суглобів. Перенесення ваги тіла в глибокому присіді

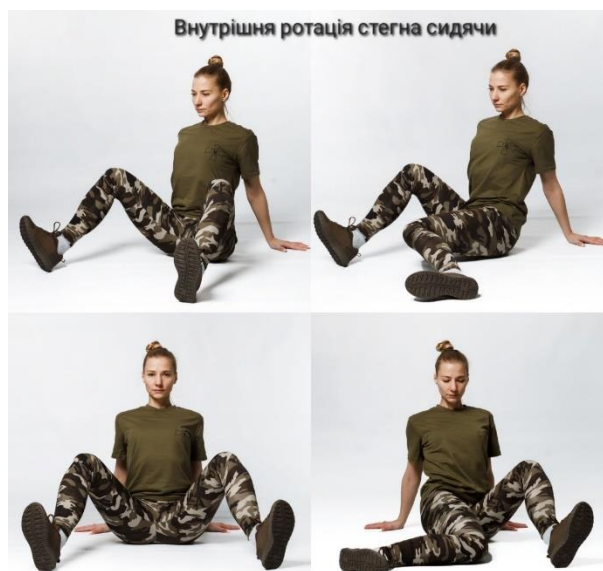
- Вихідне положення: глибокий присід
- Стопи на ширині або трохи ширше плечових суглобів і прямолінійно, коліна дають в сторони. Складіть долоні в положення «богомол» і упріться ліктями у внутрішню частину колін
- Перенесіть вагу тіла на одну стопу так, щоб задня поверхня стегна опустилася на гомілку тієї ж ноги
- При перенесенні ваги тіла на одну ногу перенесіть її на передню частину стопи.
- Поверніться у вихідне положення
- Виконайте вправу на іншу ногу



[📺 Відео вправи «Перенесення ваги свого тіла в глибокому присіді»](#)

19. Мобільність кульшових суглобів. Внутрішня ротація стегна сидячи

- Вихідне положення сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах і нарізно, стопи натягнуті на себе
- Долоні в упорі позаду. Коліна спрямовані вгору
- Опустіть одне коліно в середину, намагаючись його покласти на підлогу, обертаючи стегнову кістку всередину, зафіксуйте положення і повільно поверніть ногу у вихідну позицію
- Залишайте обидві сідниці на підлозі весь час



[📺 Відео вправи "Внутрішня ротація стегон сидячи"](#)

20. Мобільність кульшових суглобів. Ротація стегон сидячи без опори

- Вихідне положення сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах і нарізно, стопи натягнуті на себе
- Руки складені перед собою. Коліна спрямовані вгору
- Опустіть одне коліно в середину, намагаючись його покласти на підлогу, обертаючи стегнову кістку всередину
- Зафіксуйте положення на кілька секунд і повільно поверніть ногу у вихідну позицію
- Залишайте спину рівною



✚ [Відео вправи "Внутрішня ротація стегон сидячи без опори"](#)

21. Мобільність кульшових суглобів. Ротація стегон сидячи без опори з нахилом вперед

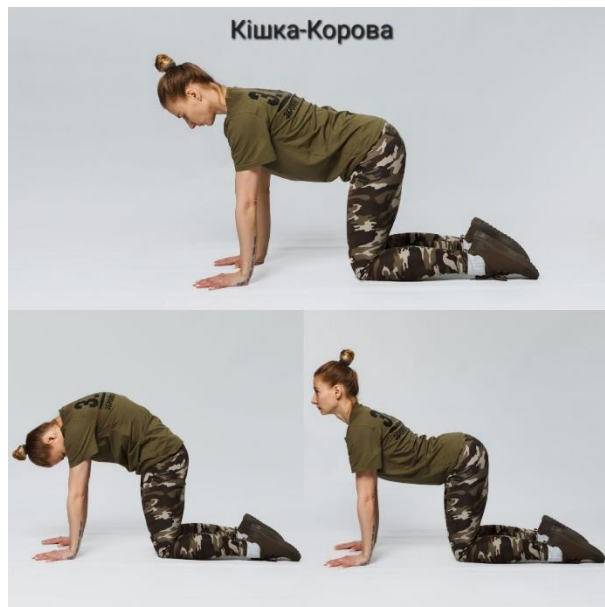
- Вихідне положення сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах і нарізно, стопи натягнуті на себе
- Руки складені перед собою. Коліна спрямовані вгору
- Опустіть обидва коліна на підлогу в одну сторону
- Зафіксуйте положення, опустіть руки перед собою на підлогу і нахиліться вперед, згинаючи лікті
- Зафіксуйте крайню нижню точку на кілька секунд
- Залишайте спину рівною



✚ [Відео вправи "Ротація кульшових суглобів + нахил вперед"](#)

22. Мобільність хребта. Вправа «Кішка-Корова»

- Вихідне положення в упорі на коліна і долоні (4-кутник)
- Долоні розташуйте під плечовими суглобами, а коліна – під кульшовими
- Вигинайте спину вгору і вниз, опускаючи і піднімаючи підборіддя відповідно
- Вигинаючись вгору, акцентуйте увагу на нижню частину спину
- Прогинаючи спину вниз, акцентуйте увагу на грудний відділ попереку
- Під час виконання вправи розподіляйте вагу тіла однаково на всі 4 точки опори



✚ [Відео вправи "Кішка-Корова"](#)

23. Мобільність плечового суглоба. Обертання руки лежачи на животі

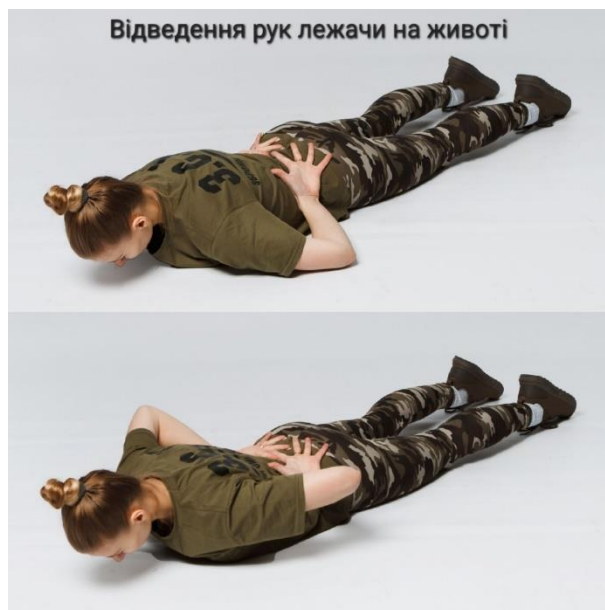
- Вихідне положення лежачи на животі, руки витягнуті перед собою на підлозі
- Поверніть одну руку долонею вгору і підніміть над підлогою
- Опускайте руку через сторону паралельно підлозі вниз до стегна
- При достатній мобільності зігніть руку в лікті, поклавши долонь на спину і потягніться пальцями поміж лопатками
- Зафіксуйте можливу крайню точку на кілька секунд
- Поверніть руку у вихідне положення за зворотнім алгоритмом
- Виконайте вправу на іншу руку

✚ [Відео вправи "Повне обертання руки лежачи"](#)



24. Мобільність плечового суглоба. Відведення рук за спиною лежачи на животі

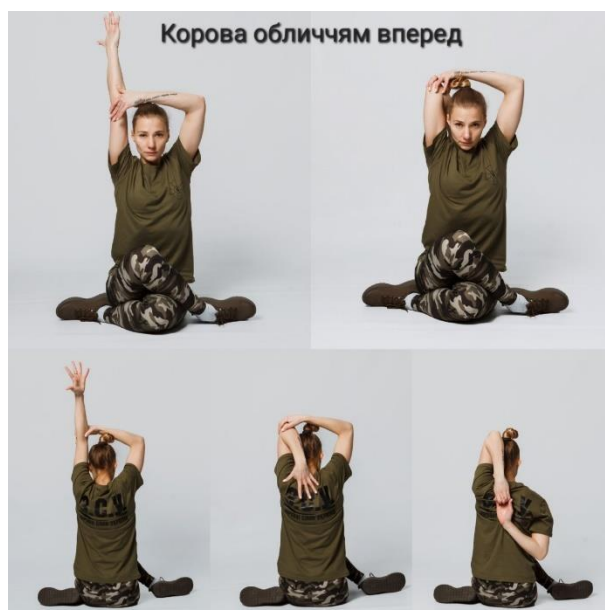
- Вихідне положення лежачи на животі, лікті зігнуті, руки за спиною, притиснуті до попереку тильною частиною
- Підніміть лікті вгору до паралелі з підлогою
- Зафіксуйте крайню верхню точку на кілька секунд
- Опустіть лікті у вихідне положення
- Голову тримайте нерухомою весь час, шию - стабільною
- Плечі тримайте якомога далі відносно вух



[📺 Відео вправи "Відведення рук за спиною лежачи на животі"](#)

25. Комплексна вправа «Корова обличчям вперед»

- Вихідне положення сидючи на підлозі, стегна навхрест перед собою (стегно на стегно, нижня нога лежить на підлозі, коліно над коліном), стопи лежать по боках від тазу на підлозі, коліна направлені точно вперед
- Спину тримайте вертикально.
- Підніміть одну руку вгору і зігніть лікоть так, щоб долонь опустилася на спину, а лікоть був направлений вгору. Притисніть пальцями вільної руки передпліччя до плеча і затримайте позицію на 10-15 секунд
- Залишаючи «верхню» руку зігнутою в лікті, опустіть другу руку вниз, заведіть за спину і зігніть так, щоб лікоть був направлений вниз
- Зчепіть пальці рук в замок і затримайте позицію на 10-15 секунд
- Поміняйте руки і ноги місцями і виконайте вищезазначені пункти знов, але зі зміною положення рук і ніг



[📺 Відео вправи "Корова обличчям вперед"](#)

26. Комплексна вправа на розтягнення «Привітання Сонцю»

- Вихідне положення стоячи широко, одна нога позаду, одна — спереду. Задня нога стоїть на носку і рівна в коліні весь час. Руки опущені вниз, таз підкручений під себе
- Відведіть руки максимально назад, долоні спрямуйте вперед. Тягніть пальці в протилежні від плечей сторони; через сторони піднімайте прямі руки вгору, склавши долоні над головою. Затримайте положення на 20 секунд і опустіть руки вниз
- Поміняйте ноги місцями і виконайте аналогічні рухи руками
- Вправа виконується дуже повільно



📺 [Відео вправи "Вітання Сонцю"](#)

27. Розтягнення м'язів гомілки в позі собаки мордою вниз

- Вихідне положення в упорі лежачи
- Потягніться тазом вгору і опустіть плечі вниз, в напрямку підлоги
- Руки тримайте рівними і відштовхуйтеся ними від підлоги
- Поставте одну стопу на підлогу, розгинаючи до кінця коліно, фіксуйте положення п'яти на підлозі
- Іншу ногу заберіть з підлоги, зігнувши в коліні
- Зафіксуйте положення крайньої точки на кілька секунд і змініть ногу
- Вагу тіла розподіляйте на стопу прямої ноги з акцентом на п'яту



📺 [Відео вправи "Розтягнення гомілки в позі собаки мордою вниз"](#)

28. Розтягнення глибоких м'язів голені в позі собаки мордою вниз. Мобільність гомілковостопного суглоба

- Вихідне положення в упорі лежачи
- Потягніться тазом вгору і опустіть плечі вниз, в напрямку підлоги
- Руки тримайте рівними і відштовхуйтеся ними від підлоги
- Опустіть одну п'яту на підлогу, зігнувши коліно
- Зафіксуйте положення п'яти на підлозі на кілька секунд.
- Іншу ногу заберіть з підлоги, зігнувши її в коліні
- Вагу тіла перенесіть на п'яту, яку притискаєте до підлоги



[📺 Відео вправи "Розтягнення глибоких м'язів голені в позі собаки мордою вниз"](#)

29. Розтягнення плечей в упорі лежачи. Мобільність плечових суглобів

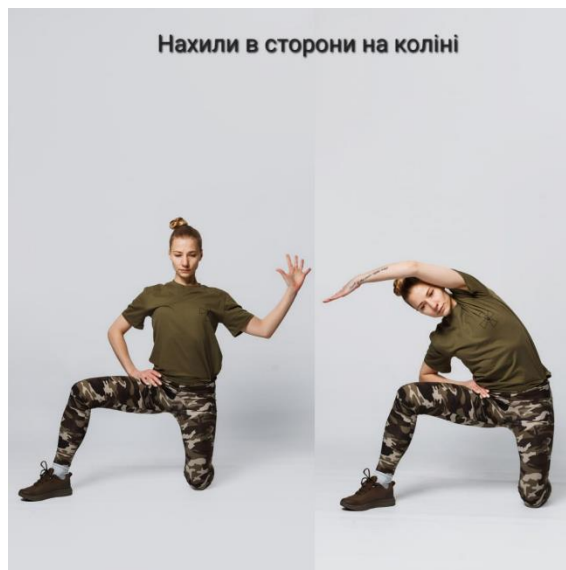
- Вихідне положення в упорі лежачи, таз дещо штовхніть вгору, відштовхнувшись руками від підлоги
- Відштовхніться руками від підлоги ще більше вгору-назад і опустіть грудний відділ якомога нижче в напрямку підлоги
- Тримайте вагу тіла між руками і ногами, акцент на грудний відділ
- Поступово збільшуйте амплітуду руху грудного відділу і плечових суглобів, фіксуючи кожного разу положення крайньої верхньої точки
- Спину тримайте рівною весь час, намагаючись прогнутися в грудному відділі
- Коліна в крайній точці тримайте зігнутими під комфортним кутом



[📺 Відео вправи "Розтягнення плечей в упорі лежачи"](#)

30. Нахили в сторони на коліні. Розтягнення бокової поверхні тулуба. Покращення рухливості лопатки.

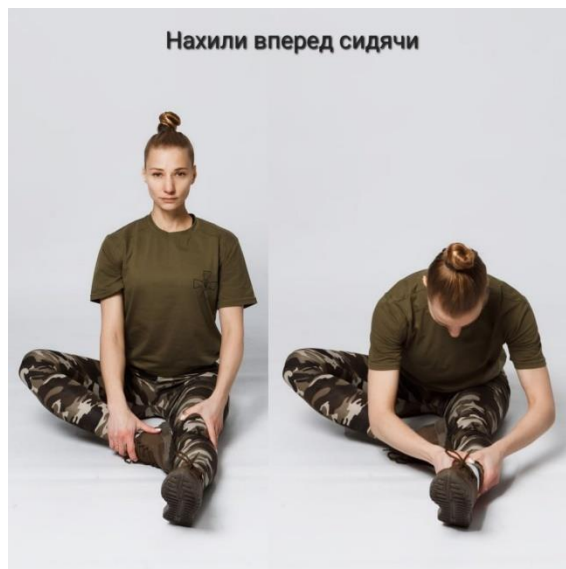
- Вихідне положення стоячи на одному коліні. Інша нога стоїть збоку від опорної. Спину тримайте рівною. Одну руку покладіть на стегно прямої ноги
- Підніміть протилежну руку від прямої ноги над головою і зробіть нахил тулуба в сторону, витягніть бокову поверхню тулуба. Долонь спрямуйте в підлогу
- При поверненні у вихідне положення зігніть працюючу руку в лікті, потягніть лікоть до підлоги, а лопатку — до сідниці вздовж хребта, фіксуйте крайнє положення на кілька секунд. Не згинайте надто сильно лікоть, тримайте фокус на плечовому суглобі. Опускайте його якомога нижче відносно вуха
- Сідницю опорної ноги (яка на коліні) тримайте затиснутою весь час, а живіт — підтягнутим



[📺 Відео вправи "Нахили в сторони на коліні"](#)

31. Нахили сидячи, розтягнення задньої поверхні ноги

- Вихідне положення сидячи, ноги разом перед собою. Зігніть одну ногу в коліні і покладіть стегно зовнішньою частиною на підлогу
- Підшва стопи зігнутої ноги торкається внутрішньої частини коліна прямої ноги. Руками візьміться за рівну ногу
- Тримайте спину рівною, плечі – на одній горизонтальній лінії
- Виконайте нахил вперед. Не округляйте надто спину
- Зафіксуйте крайню нижню точку на кілька секунд і поверніться у вихідне положення



[📺 Відео вправи "Нахили сидячи до прямої ноги"](#)

32. Випад на коліні + нахили

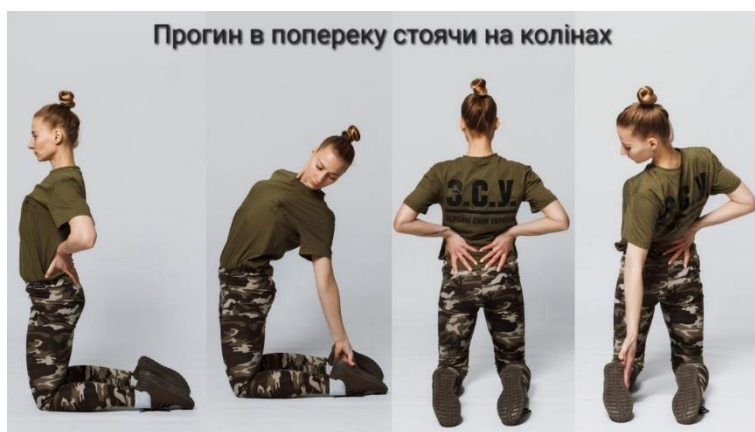
- Вихідне положення стоячи у випаді на коліні. Кути згинання колін і кульшових суглобів 90°
- Покладіть руки на стегно передньої ноги. Спину тримайте рівною
- Потягніться тазом назад і одночасно зробіть нахил вперед, наблизивши тулуб до стегна
- Злегка розгинайте переднє коліно до відчуття натягнення задньої поверхні стегна
- Затримайте нахил на кілька секунд і поверніться у вихідне положення
- Підніміть вгору протилежну передній нозі руку і опустіть таз вперед-вниз
- Зробіть більш глибокий випад, зафіксуйте крайню нижню точку на кілька секунд і поверніться у вихідне положення



[📺 Відео вправи "Випад з нахилами"](#)

33. Мобільність хребта, прогинання в попереку

- Вихідне положення стоячи на колінах
- Долоні розташуйте на нижній частині спини. Тримайте затиснутими сідниці і живіт
- Прогніться в попереку повільно, підтримуючи спину долонями. Не змінюйте положення стегон і тазу
- Зафіксуйте крайню точку на кілька секунд.
- Скоротивши м'язи живота поверніться у вихідне положення, вирівнявши спину.
- Повторіть вправу на іншу сторону



[📺 Відео вправи "Прогин в попереку стоячи на колінах"](#)

34. Мобільність плечових суглобів в положенні низької планки

- Вихідне положення: планка на передпліччях. Передпліччя тримайте паралельними, а лікті – на ширині плечових суглобів
- Стопи розташуйте на ширині кульшових суглобів. Напружте сідниці і скоротіть м'язи живота
- Відштовхніться ліктями від підлоги вгору-назад і опустіть грудний відділ якомога нижче в напрямку підлоги
- Утримуйте вагу тіла між руками і ногами, акцент на грудний відділ
- Поступово збільшуйте амплітуду руху грудного відділу і плечових суглобів, фіксуючи кожного разу положення крайньої верхньої точки на кілька секунд
- Спину тримайте рівною весь час, намагаючись прогнутися в грудному відділі



✚ [Відео вправи "Мобільність плечей в низькій планці"](#)

35. Зворотній чотирикутник. Мобільність плечових суглобів

- Вихідне положення сидячи. Ноги зігнуті в колінах, стопи – на ширині плечових суглобів. Руки позаду тазу в упорі долонями на підлозі
- Штовхніть таз вгору, затискаючи сідниці
- Уникайте вигину нижньої частини спини
- Зафіксуйте крайню верхню точку на кілька секунд
- Поверніться у вихідне положення, опустивши таз



✚ [Відео вправи "Підйоми тазу в зворотному чотирикутнику"](#)

36. Розтягнення передньої поверхні стегна стоячи

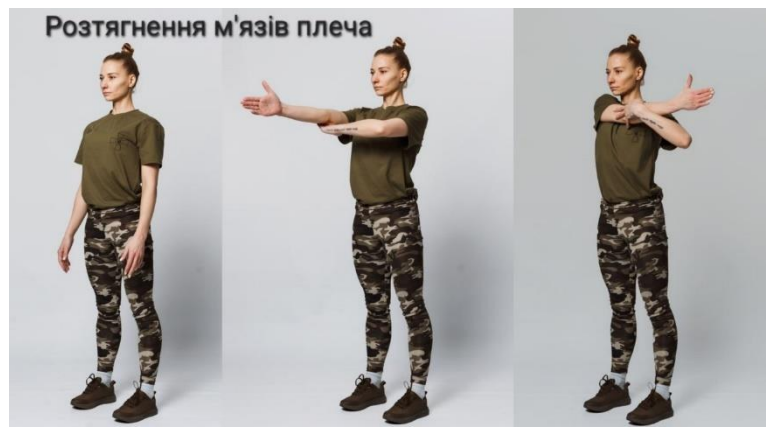
- Вихідне положення стоячи. Зігніть одну ногу назад, візьміться рукою за стопу і притисніть п'яту до сидниці
- Вільну руку відведіть в сторону паралельно підлозі і тримайте рівною
- Підкрутіть таз під себе, коліно спрямуйте в підлогу.
- Зафіксуйте положення на 20-30 секунд
- Поверніться у вихідне положення і змініть ногу



[!\[\]\(4729e517bc6a7cd81c8025b9646574fb_img.jpg\) Відео вправи "Розтягнення квадріцепсу стоячи"](#)

37. Розтягнення м'язів плеча стоячи

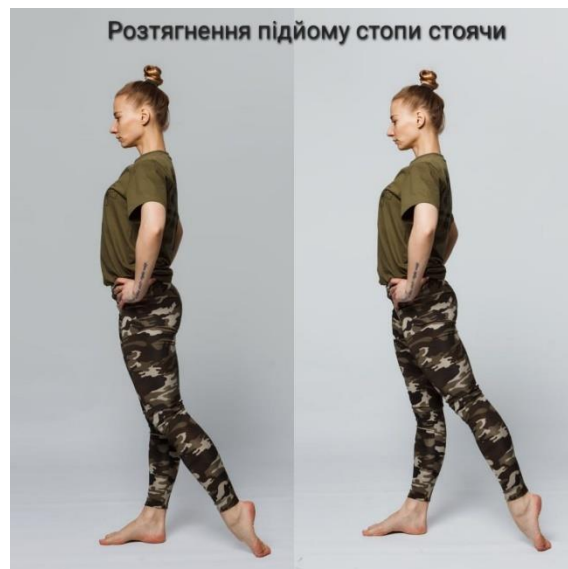
- Вихідне положення стоячи, ноги нарізно
- Витягніть одну руку перед собою і притисніть її за допомогою іншої руки до грудної клітини
- Плечі тримайте на одній лінії
- Рухайте рукою дещо вгору/вниз для знаходження оптимального положення для розтягнення м'язів плеча
- Зафіксуйте крайню точку на кілька секунд і опустіть руку у вихідне положення
- Змініть руку і зробіть теж саме



[!\[\]\(e474458956c9a37fbf9586ddb60a7fa1_img.jpg\) Відео вправи "Розтягнення м'язів плеча стоячи"](#)

38. Розтягнення підйому стопи стоячи

- Вихідне положення стоячи на одній нозі, іншу злегка зігніть в коліні і розташуйте позаду, пальці підверніть під себе.
- Сідниці і живіт напружені, голова врівноважена над грудною клітиною
- Розігніть в коліні задню ногу, одночасно натиснувши на підйом стопи, намагайтесь його розтягнути і наблизити до підлоги.
- Зафіксуйте положення на кілька секунд
- Поверніть ногу у вихідне положення, зменшивши навантаження на підйом стопи
- Зробіть кілька повторень і змініть ногу



[📺 Відео вправи "Робота з підйомом стопи стоячи"](#)

39. Гострі випади на коліні. Мобільність гомілковостопного суглобу

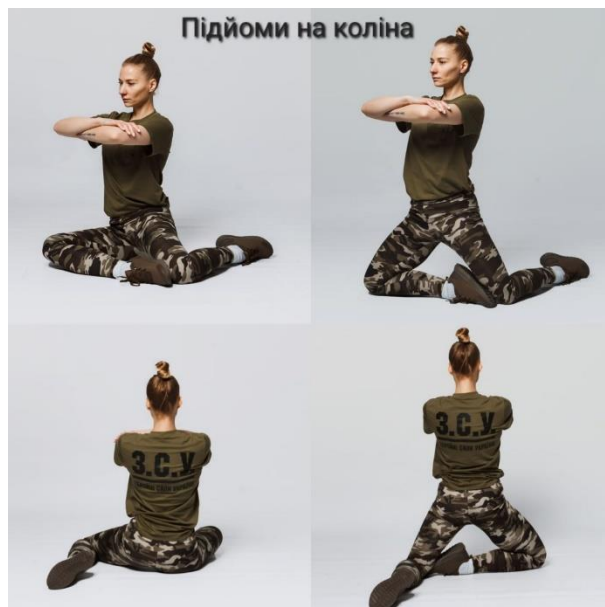
- Вихідне положення сидячи у випаді на коліні. Руки покладіть на коліно передньої ноги
- Перенесіть вагу тіла на передню ногу, опустивши таз в напрямку вперед-вниз. Задня поверхня стегна має торкнутися голені, коліно виходить за лінію носка.
- П'яту притискайте весь час до підлоги
- Зафіксуйте положення на кілька секунд і поверніть у вихідну позицію



[📺 Відео вправи "Гострі випади на коліні"](#)

40. Підйоми на коліна. Мобільність кульшових суглобів

- Вихідне положення сидячи на підлозі на стегні, коліна лежать на підлозі, направлені в одну сторону
- Нахиліться вперед і станьте на коліна, розігнувшись в кульшових суглобах, максимально напруживши сідниці. Під час нахилу спину тримайте рівною
- Напружте сідниці і приведіть спину у вертикальне положення
- Зафіксуйте крайню верхню точку
- Поверніться у вихідне положення потягнувшись тазом назад, потім сідайте на стегно
-



[📺 Відео вправи "Підйоми на коліна з положення сидячи на стегні"](#)

41. Розтягнення згиначів стегна, вправа «Голуб»

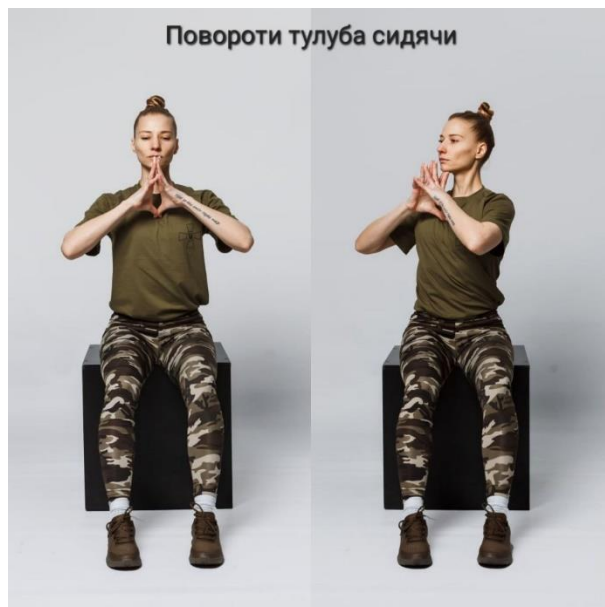
- Вихідне положення: станьте на коліна і витягніть одну ногу назад, розігнувши її в коліні
- Передню ногу залиште на коліні і сядьте сідницями на п'яту.
- Коліно направлене точно вперед. Руки розташуйте по боках від коліна перед собою
- Розігніться, випрямивши спину і перенесіть вагу тіла на сторону рівної ноги.
- Рівну ногу весь час тягніть назад
- В крайній точці таз підкрутіть під себе і зафіксуйте позицію на 20-30 секунд
- Змініть ногу



[📺 Відео вправи "Голуб"](#)

42. Повороти тулуба сидячи. Мобільність грудного відділу хребта

- Вихідне положення сидячи на опорі
- Долоні складіть перед собою з розчепіреними пальцями так, щоб кінчики пальців торкались одні одних, потім напружте зап'ястя. Вказівні розташуйте під підборіддям, великі — на грудну клітину. Лікті злегка розведіть в сторони
- Стопи стоять прямо лінійно на ширині плечових суглобів. Врівноважте голову над грудною клітиною, а грудну клітину над тазом
- Витягаючи голову вгору, виконайте повільний поворот тулуба в сторону без переносу ваги тіла на одну сідницю, зафіксуйте положення на кілька секунд і повільно поверніться у стартову позицію
- Виконайте поворот в іншу сторону за тим же алгоритмом



[📺 Відео вправи "Повороти тулуба сидячи"](#)

43. Внутрішня ротація стегон в положенні «Жаба» в упорі на руки

- Вихідне положення сидячи на колінах на підлозі. Сідниці опустіть на п'яти, руки - в упорі перед собою
- Перенесіть вагу тіла на руки і розташуйте коліна якомога ширше, потім опустіться на лікті. Зберігайте природній вигин попереку, спину залишайте рівною
- Потягніться повільно тазом назад так, щоб коліна опинилися ближче до плечей, ніж таз
- Повільно підніміть одну гомілку вгору, провокуючи внутрішнє обертання стегна, зафіксуйте крайню верхню точку на кілька секунд і поверніть ногу у вихідне положення
- Виконайте те ж саме на іншу ногу



[📺 Відео вправи "Внутрішня ротація стегон на передпліччях"](#)

44. Розтягнення сідниць сидячи на опорі

- Вихідне положення сидячи на опорі, щиколотку однієї ноги покладіть на стегно опорної. Коліно зігнутої вгору ноги відведіть в сторону. Спину тримайте рівною
- Виконайте нахил вперед, утримуючи стабільно рівною спину. Нахиляйтеся за рахунок згинання тазостегнових суглобів
- Зафіксуйте положення на пару секунд і поверніться у стартову позицію
- Повторіть кілька разів і змініть ногу



[📺 Відео вправи "Розтягнення сідниць сидячи на опорі"](#)

45. Вправа «Метелик». Мобільність кульшових суглобів

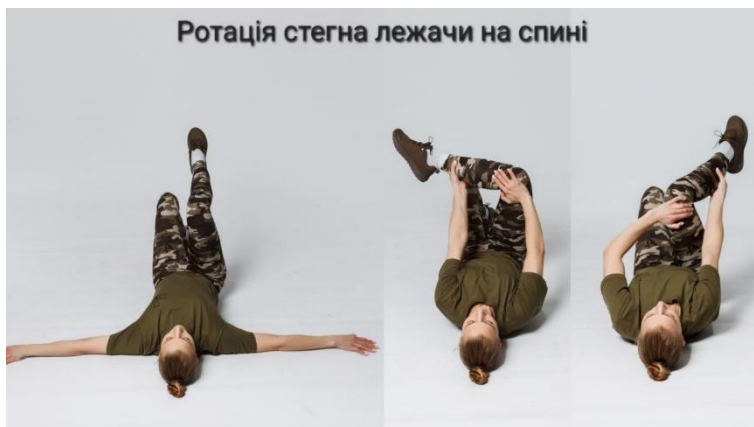
- Вихідне положення сидячи на підлозі. Стопи разом перед собою, коліна зігнуті і розкинуті в сторони. Руки — в упорі назад
- Опускайте дрібними рухами стегна вниз, намагаючись наблизити їх до підлоги. Один цикл — 15-20 рухів
- Починайте з невеликої амплітуди, поступово її збільшуючи
- При хорошій амплітуді можна зменшити швидкість і допомагати собі рукою, опускаючи стегно нижче



[📺 Відео вправи "Метелик"](#)

46. Ротація стегна лежачи на спині. Мобільність кульшових суглобів

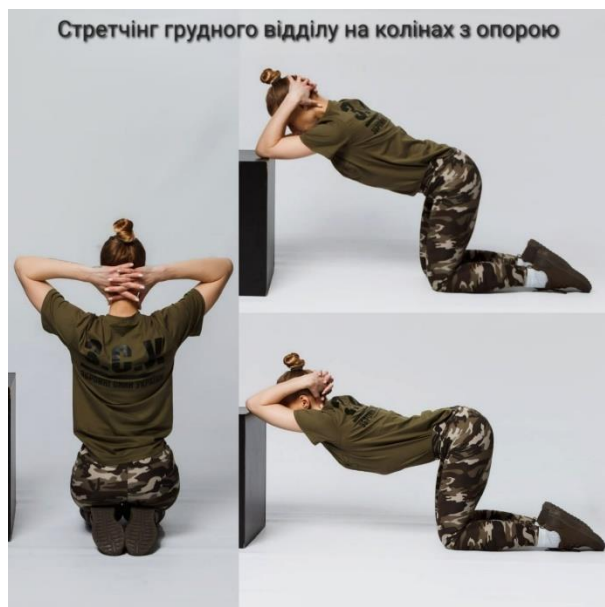
- Вихідне положення лежачи на спині. Одна нога стоїть на підлозі, коліно направлене вгору. Іншу зігніть у повітрі під прямими кутами в колінному і кульшовому суглобах
- Охопіть руками з обох боків ногу, яка у повітрі
- За допомогою активної роботи рук (одна тягне гомілку до себе, інша штовхає коліно від себе) рухайте ногу так, щоб стегно поверталось назовні, потім — всередину
- Виконайте кілька повторень в кожну сторону, поступово збільшуючи амплітуду.
- Змініть ногу



✚ [Відео вправи "Ротація стегна лежачи на спині"](#)

47. Розгинання грудного відділу на колінах з опорою. Мобільність грудного відділу хребта і плечових суглобів

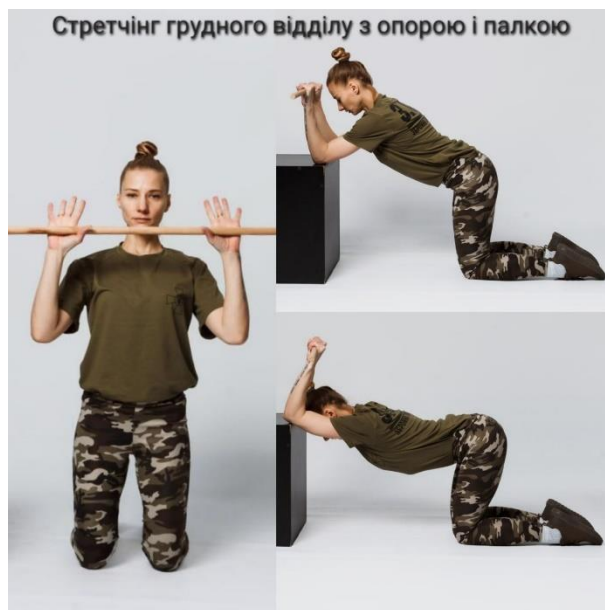
- Вихідне положення стоячи на колінах перед опорою. Прямі руки або зігнуті лікті (руки за головою) покладіть на опору на ширині плечей
- Відсуньтесь від опори, нахилившись до паралелі з підлогою. Зберігаючи прямі кути в колінних суглобах
- Опускайте вниз плечі пружинячими рухами так, щоб грудний відділ опинявся нижче опори і тазу в крайній нижній точці
- Фіксуйте крайню нижню точку на кілька секунд
- Шию тримайте стабільною



✚ [Відео вправи "Мобільність грудного відділу; коліна, опора"](#)

48. Розгинання грудного відділу з опорою і палкою на колінах. Мобільність хребта, плечових суглобів

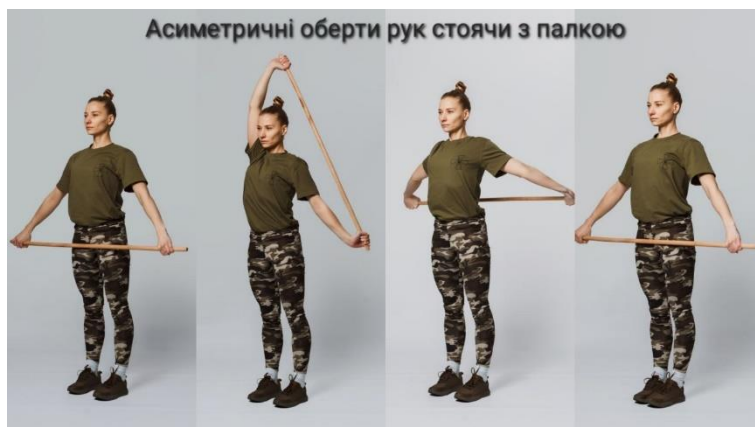
- Вихідне положення стоячи на колінах перед опорою
- Візьміть палку зручним хватом на ширині плечей і зігніть лікті під прямим кутом. Лікті покладіть на опору на ширині плечей
- Відсуньтесь від опори, нахилившись до паралелі з підлогою, зберігаючи прямі кути в колінних суглобах
- Опускайте вниз плечі пружинячими рухами так, щоб грудний відділ опинявся нижче опори і тазу в крайній нижній точці
- Палку тримайте в зігнутих руках і намагайтеся нею не рухати або рухати мінімально
- Шію тримайте стабільною



✚ [Відео вправи "Мобільність грудного відділу; коліна, опора, палка"](#)

49. Оберти рук стоячи з палкою. Мобільність плечових суглобів

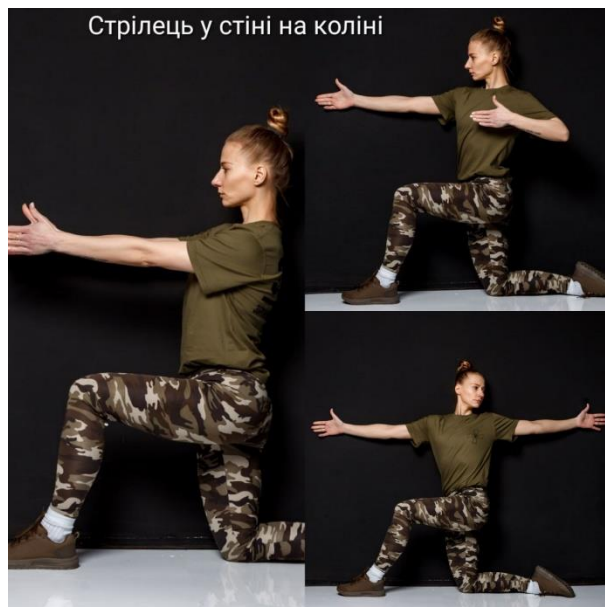
- Вихідне положення стоячи. Візьміть легку палку звичайним (долонями вниз) максимально широким хватом. Стопи розташуйте прямолінійно, сідниці і живіт тримайте затиснутими
- Не згинаючи лікті піднімайте палку вгору, потім опускайте позаду себе, торкаючись палкою сідниць. У вихідній позиції опускайте палку до торкання стегон або паху
- Працюйте повільно



✚ [Відео вправи "Оберти рук з палкою"](#)

50. «Стрелець» у стіні на коліні. Мобільність грудного відділу хребта

- Вихідне положення на одному коліні правим боком впритул до стіни. Ліву ногу поставте перед собою, коліна під прямим кутом.
- Руки витягніть перед собою долонями всередину. Права рука має бути в контакті зі стіною тильною стороною долоні
- Потягніть горизонтально на себе ліву руку, починаючи рух з лопатки, згинайте лікоть назад і розгинайте руку назад вздовж стіни
- Намагайтеся в крайній точці обидві руки і обидві лопатки притиснути до стіни. Плечі тримайте якомога нижче відносно вух
- Зафіксуйте положення на кілька секунд і поверніть руку у вихідну позицію



[📺 Відео вправи "Стрелець у стіні"](#)

51. Обертання руки стоячи по стіні. Мобільність плечового суглоба, грудного відділу хребта, лопатки

- Вихідне положення стоячи ноги нарізно правим боком впритул до стіни. Ліву ногу поставте вперед, праву – назад. Праву руку покладіть перед собою вниз долонею на стіну, ліву розташуйте як вам зручно. Спину тримайте рівною
- Піднімайте руку по стіні вгору і опускайте по стіні назад, залишаючи долонь в контакті зі стіною
- Під час опускання руки назад лопатку вниз
- Зафіксуйте крайню точку і поверніть руку у вихідне положення



[📺 Відео вправи "Обертання руки стоячи по стіні"](#)

52. Обертання руки сидячи по стіні. Мобільність плечового суглоба, грудного відділу хребта, лопатки

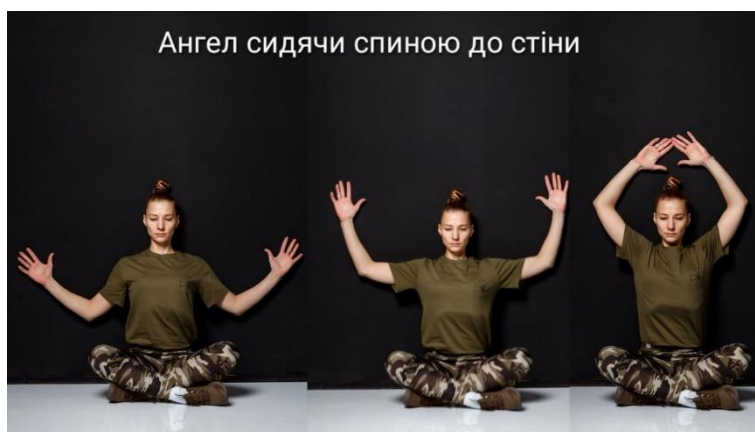
- Вихідне положення сидячи на колінах правим боком до стіни, коліна нарізно, сідницями сядьте на п'яти. Ліву руку поставте перед собою між колінами. Праву руку покладіть перед собою вниз долонею на стіну
- Тримаючи спину рівною, піднімайте руку по стіні вгору і опускайте по стіні назад, залишаючи долонь в контакті зі стіною
- Під час опускання руки назад лопатку максимально тягніть вздовж хребта по напрямку до сідниці
- Зафіксуйте крайню точку на кілька секунд. Під час руху статично відштовхуйтесь долонею від підлоги. Не провисайте на плечі опорної руки



📺 [Відео вправи "Обертання руки сидячи по стіні"](#)

53. Вправа «Ангел» сидячи спиною до стіни. Комплексна вправа

- Вихідне положення сидячи на підлозі, спина впритул до стіни, щиколотки навхрест перед собою, коліна – в сторони
- Зігніть руки в ліктях перед собою під прямим кутом і притуліть лікті до стіни. Поверніть руки назовні так, щоб зап'ястя опинилися на стіні. На стіні три точки опори: потилиця, грудний відділ, верхня частина тазу
- Рухайте руками вгору до торкання їх одна одної над головою
- Рух має бути в плечових, а не ліктьових суглобах. Кут згинання ліктів залишається стабільним
- Зафіксуйте крайню верхню точку і опустіть руки вниз, не втрачайте контакт рук зі стіною, не відхиляйте спину від стіни до завершення підходу



📺 [Відео вправи "Ангел" сидячи спиною до стіни"](#)

54. Підйоми рук з палкою сидячи спиною до опори. Мобільність грудного відділу хребта

- Вихідне положення сидячи на підлозі, спина грудним відділом впритул до опори. Коліна зігнуті і направлені вгору, стопи – на підлозі.. Палку тримайте внизу перед собою звичайним середнім хватом
- Піднімайте палку вгору до положення над головою, далі намагаючись прогнути в грудному відділі хребта, продовжуйте тягнути палку назад над собою
- Фокус не на плечових суглобах, а на розгинанні грудного відділу
- Зафіксуйте крайню точку розгинання грудного відділу на кілька секунд і поверніть руки у вихідне положення



📺 [Відео вправи "Підйоми рук з палкою сидячи спиною до опори"](#)

Побудова тренування

Час, який солдат витрачає на підготовку тіла до інтенсивної роботи, а потім на повернення до нормального стану організму, має бути частиною кожного тренування незалежно від загального часу самого тренування. Розминку та охолодження (підготовчу та заключну частину) не можна виключати з тренування, це обов'язкові його компоненти.

Підготовча частина (загальна, спеціальна)

Правильна розминка допомагає підготувати опорно-руховий апарат, серцево-судинну та дихальну систему до напруженої діяльності, зменшує ризик виникнення травми. Розширюються кровоносні судини, за рахунок чого м'язи отримують достатньо кисню для ефективного тренування.

Загальна частина розминки має охоплювати все тіло, незалежно від того, на яких частинах тіла або м'язових групах буде подальший фокус. Загальна частина містить в собі загально-розвиваючі вправи, спрямовані на розминку усіх суглобів.

Спеціальна розминка складається зі специфічних, підготовчих вправ до рухів та вправ основної частини тренування. Ці вправи ще називають підводними до подальших.

Обидва види розминки мають бути досить динамічними без статичних утримувальних крайніх точок. Одну і ту ж вправу можна використовувати в підготовчій та заключній частині, але темп і амплітуда виконання будуть різними.

Основна частина (що тренуємо) с.335

При навчанні солдатів вправам окрему увагу слід приділяти точності виконання вправи. Особливо це стосується вправ з перенесенням ваги або іншого солдата. Ці вправи втрачають значну частину своєї цінності, якщо їх виконувати не так точно, як це

передбачено. Точність ніколи не повинна поступатися швидкості руху. Занадто швидкий рух не дозволить солдатам виконувати вправи з належною технікою та може призвести до травм. Дотримуйтеся правила: техніка – постійність – інтенсивність, де швидкість додається лише після виконання перших двох пунктів – це 2-3 тижні навчання і тренувань.

Заключна частина

Заключна частина тренування необхідна для повернення організму до нормального стану, в тому числі серцево-судинну систему. 5-10 хвилинне охолодження, що може складатися з легкої аеробної активності, дає можливість серцю поступово повернутися до частоти серцевих скорочень в стані спокою. Розтягнення м'язів після основної частини тренування дає можливість їм краще відновитися до наступного тренування. Розтяжка переважно має бути статичною наприкінці тренування – утримання певної пози від 20 до 30 секунд під час розтяжки і зосереджуючись на нормальному диханні. Робота з мобільністю суглобів дає суглобам необхідний діапазон руху і закріплює його за суглобом. Оскільки тіло максимально розігріте, робота на розтягнення та покращення рухливості суглобів стає ефективною та без ризиків отримання травми.

Відсутність якісної заминки може призвести до запаморочення, викликане скупченням крові в нижніх кінцівках. Не можна лягати або сидати одразу після завершення основної частини тренування. Солдати мають завершувати тренування ефективно, зосереджуючись на тому, щоб залишатись в русі, поступово вповільнюючи його.

Програма тренувань на 6 тижнів

Програма тренувань складена з урахуванням занять щонайменше 4 рази на тиждень. Але якщо з певних причин ви не можете приділити тренуванням стільки часу – працюйте з особовим складом за складеним планом. В такому разі програма тренувань розшириться на, приміром, 2 місяці, але вона теж буде результативною. Пам'ятайте, головне – це система і дотримання плану і розкладу. Програма складена з поступовим збільшенням навантаження, саме тому важливо обирати не якийсь певний день в таблиці, а працювати згідно плану в таблиці.

Програма Тренувань представлена нижче в Табл.3

	Пн	Вт	Чт	Пт
1 тиждень	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 полуприсідів зі стрибком до гори 5 стрибаючих Джеків × 3-4</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5 повітряних гудморнінгів 5/5 присідань у ножицях × 3 – 4</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1) = 8 присідань з автоматом 2) = 5 (7,5 × 7,5 метрів) човниковий біг з автоматом</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 25 метрів перенос навантаження (до 20 кг) у лівій руці 25 метрів перенос навантаження (до 20 кг) у правій руці × 3-4</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ -вправи на поліпшення обертання тазостегнового суглобу (поза начальника, активація сідниць) - вправи на поліпшення рухливості плечового поясу - (лопаточні підтягування) 10 хвилин</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань × 3 - 4</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 3 підйома ніг до поперечини 2 ексцентричних відтискання 1 ексцентричне підтягування × 3 – 4</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1) = 8 відтискань, торкаючись грудьми підлоги 2) = 4/4 переكاتи ліворуч/праворуч</p> <p>СИЛА 1-1-1-1 підтягування на поперечині 15 секунд відпочинку між повторами ×4 90 секунд відпочинку між сетами (підготовлені особи можуть використовувати бронезилет в якості зовнішнього навантаження)</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 30 сек планка 1 хв відпочинку × 3 - 4</p> <p>ВИТРИВАЛІСТЬ біг 4 км з темпом до 6 хв</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ -вправи на поліпшення гнучкості гомілкового суглобу -вправи на поліпшення рухливості грудного відділу хребта 10 хвилин</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 повітряні гудморнінги 5 повітряні присідання ×3-4</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5/5 deth march 5/5 торкання плеча стоячи в упорі лежачі ×3-4</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1) = 8 підйомів навантаження з полу (станова тяга) 2) = 12 - 15 прес (скручування)</p> <p>СПРИТНІСТЬ 8 стрибки угору 4 зістрибування у глибину × 4</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 30/30 сек бокова планка 1 хв відпочинку × 3-4</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ -вправи на поліпшення обертання тазостегнового суглобу (поза начальника, активація сідниць) - вправи на поліпшення рухливості плечового поясу - (лопаточні підтягування) 10 хвилин</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 1 км легкий біг</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5/5 випаді назад на місці 5 лопаткових підтягувань 5 метрів прискорення × 3-4</p> <p>ПРАКТИКА 8/8 зашагувань на височину без додаткового навантаження 5 метрів повзання по землі × 5</p> <p>СПРИТНІСТЬ 5 бурпі + стрибок у довжину прискорення назад спиною по ходу руху × 4 відпочинок 2 хвилини × 3-4</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 30 сек утримання навантаження ліва рука 30 метрів перенос навантаження ліва рука 30 сек утримання навантаження права рука 30 метрів перенос навантаження права рука ×4</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ -вправи на поліпшення гнучкості гомілкового суглобу -вправи на поліпшення рухливості грудного відділу хребта 10 хвилин</p>

	Пн	Вт	Чт	Пт
2 тиждень	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 повільних обертів руками вперед 5 повільних обертів руками назад 5 Крос-Джеків × 3 - 4</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5 повітряних гудмонінгів 5/5 напівприсідань козака × 3 -4</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1) = 8 присідань з невисоким вистрибуванням догори 2) 8/8 кроків випадами вперед або на місті</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 25 метрів перенесення ваги (до 10 кг) на лівому плечі 25 метрів перенесення ваги (до 10 кг) на правому плечі × 3 - 4</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ (кульшовий, плечовий суглоби) - 20 ротація стегон сидячи з нахилом вперед - 10/10 підйоми на коліна з положення сидячи - 6/6 повних обертань руки лежачи на животі - 8/8 поворотів за рукою в глибокому присіданні × 2</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань × 3 - 4</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 3 піднімання ніг до поперечини 2 ексцентричних відтискання 1 ексцентричне підтягування × 3 -4</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1) = 4 бурпі 2) = 4 стрибка вперед з повного присіду (жабка)</p> <p>СИЛА 2-2-2-2 підйом ніг до поперечини 15 секунд відпочинку між повторами × 4 90 секунд відпочинку між сетами (непідготовлені особи можуть підіймати коліна до ліктів)</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 30 метрів перенесення партнера на спині 1 хв відпочинку × 3 - 4</p> <p>ВИТРИВАЛІСТЬ біг 2 км з темпом до 6 хв біг 1 км у бронжилеті біг 500 м з рюкзаком на спині</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ (гомілковостопний суглоб, хребет) - 8/8 нахилів в сторони у випаді - 10/10 повороти тулуба сидячи - 10/10 гострих випадів на коліні - 20 кроків в положенні собаки мордою вниз (п'яту до підлоги, таз вгору) × 2</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 повітряні гудмонінги 5 повітряні присідання × 3 - 4</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5/5 кроків з нахилами и торканням підлоги 5/5 торкання плеча стоячи в упорі лежачі × 3 - 4</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1= 10 підйомів ваги з підлоги (станова тяга) 2= 15 скручувань не прес</p> <p>СПРИТНІСТЬ 5/5 стрибкові випади 30 м прискорення × 4</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 30/30 секунд утримання ваги в руці вниз (як валіза) 1 хв відпочинку × 3 - 4</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ (кульшовий, плечовий суглоби) - 10/10 ротація стегна лежачи на спині - 10/10 підйоми на коліна з положення сидячи - 6/6 обертів руки навколо себе лежачи на боці - 10 лопаткових підтягувань × 2</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 1 км легкий біг</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5/5 випадів назад на місці 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань 5 метрів прискорення × 3 – 4</p> <p>ПРАКТИКА 8/8 жимів або швунгів зброї 1-5 підтягувань на полотенці × 5</p> <p>СПРИТНІСТЬ 1 човниковий біг вперед 10м × 10м 1 човниковий біг лівим боком 5м × 5м 1 човниковий біг правим боком 5м × 5м 1 хвилина відпочинку × 4 (серії) відпочинок 3 хвилини × 3 (кола по 4 серії)</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 5 секунд утримання кута у висі 5/5 станова тяга зброї на одній нозі 5 секунд утримання човника лежачі на підлозі (Arch Position)</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ (гомілковостопний суглоб, хребет) -10/10 гострих випадів на коліні -6/6 кроків в упорі лежачи з притисканням п'яти до підлоги -10/10 нахилів в сторони на коліні × 2</p>

	Пн	Вт	Чт	Пт
3 тиждень	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 напівприсідань зі стрибком до гори 5 Джампінг Джеків × 4</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5 повітряних гудмонінгів 5/5 присідань у ножицях ×4</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1) = 10 присідань в бронезилеті (вагою не менше 8 – 10 кг) 2) = 6 (7,5 × 7,5 метрів) човниковий біг в бронезилеті (вагою не менше 8 – 10 кг)</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 25 метрів перенесення ваги (до 20 кг) у лівій руці + на правому плечі до 10 кг 25 метрів перенесення ваги (до 20 кг) у правій руці + на лівому плечі до 10 кг × 3 - 4</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ -10/10 внутрішня ротація стегна - 10/10 обертань стегном в положенні 4-кутника - 10/10 зовнішніх ротацій плечового суглоба стоячи (L-ротація) - 8 ангелів лежачи × 2</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань × 4</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 3 піднімань ніг до поперечини 2 ексцентричних відтискання 1 ексцентричне підтягування ×4</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1) = 10 відтискань, торкаючись грудьми підлоги 2) = 5/5 переكاتи ліворуч/праворуч</p> <p>СИЛА 2-1-2-1 підтягування на поперечині 15 секунд відпочинку між повторами × 4</p> <p>90 секунд відпочинку між сетами (підготовлені особи можуть використовувати бронезилет в якості зовнішнього навантаження)</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 30 секунд планка 30 секунд утримання ваги на рівні живота або грудей (20 – 30 кг) 1 хв відпочинку × 3 - 4</p> <p>ВИТРИВАЛІСТЬ біг 5,5 км з темпом до 6 хв</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ - 8/8 нахилів в сторони на коліні - 10 погойдувань в низькій планці (мобільність плечових суглобів) - 10/10 поворотів за рукою в глибокому присіданні - 10/10 підвертань пальців стопи під себе стоячи × 2</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 повітряні гудмонінги 5 повітряні присідання × 4</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5/5 кроків з нахилом і торканням руками підлоги 5/5 торкання плеча стоячи в упорі лежачі × 4</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1) = 12 підйомів ваги з підлоги (станова тяга) 2) = 12 - 15 прес (скручування)</p> <p>СПРИТНІСТЬ 10 стрибки вгору 5 зістрибування у глибину з опори × 4</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 45/45 сек бокова планка 1 хв відпочинку × 4</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ - 10/10 обертань стегном в положенні 4-кутника - 10/10 нахили вперед сидячи (одна нога зігнута) - 10 зовнішніх обертань прямих рук стоячи/сидячи (Т-ротація) - 10 ангелів сидячи у стіни × 2</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 1 км легкий біг СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5/5 випадати назад на місці 5 лопаткових підтягувань 5 метрів прискорення × 4</p> <p>ПРАКТИКА 9/9 крокувань на опорі зі зброєю 7,5 метрів повзання по землі × 5</p> <p>СПРИТНІСТЬ 5 бурпі + стрибок у довжину з прискоренням назад спиною по ходу руху 1 бурпі + переكات ліворуч 1 бурпі + переكات праворуч × 4</p> <p>відпочинок 2 хвилини × 3 - 4</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 30 сек утримання ваги на лівому плечі 30 метрів перенесення ваги на лівому плечі 30 сек утримання ваги на правому плечі 30 метрів перенесення ваги на правому плечі × 4</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ -6/6 скорпіонів лежачи -12 вправа Кішка-Корова -10/10 поворотів в положенні глибокого присідання - 10/10 підвертань пальців стопи під себе стоячи × 2</p>

	Пн	Вт	Чт	Пт
4 тиждень	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 повільних обертів руками вперед 5 повільних обертів руками назад 5 Крос-Джеків × 3 - 4</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5 повітряних гудмонінгів 5/5 напівприсідань козака × 3 -4</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1) = 10 присідань з невисоким вистрибуванням догори 2) = 9/9 кроків випадами вперед або на місці</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 25 метрів перенесення ваги (до 5 кг) у лівій руці над головою 25 метрів перенесення ваги (до 5 кг) у правій руці над головою × 3 - 4</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ -10/10 внутрішня ротація стегна в упорі на лікті - 10/10 випади на коліні з нахилами вперед - 10 зовнішня L-ротація сидячи - 10 лопаткових підтягувань × 2</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань × 4</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 3 піднімання ніг до поперечини 2 ексцентричних відтискання 1 ексцентричне підтягування ×4</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1) = 6 бурпі 2) = 6 стрибка вперед з повного присідання (жабка)</p> <p>СИЛА 3-2-3-2 підйом ніг до поперечини 15 секунд відпочинку між повторами × 4 90 секунд відпочинку між сетами (непідготовлені особи можуть підіймати коліна до ліктів)</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 30 метрів перенесення партнера на спині 30 метрів прискорення у зворотній бік 1 хв відпочинку × 4</p> <p>ВИТРИВАЛІСТЬ біг 3 км з темпом до 6 хв біг 1,5 км у бронжилеті біг 750 м з рюкзаком на спині</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ - 10/10 розтяжка підйому стопи стоячи пальці під себе - 20 перенесень ваги з ноги на ногу в глибокому присіді - 8/8 поворотів тулуба лежачи на спині - 10 вигини спини на колінах (лікті на опорі) × 2</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 повітряні гудмонінги 5 повітряні присідання × 4</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5/5 кроків з нахилом і торканням руками підлоги 5/5 торкання плеча стоячи в упорі лежачі × 4</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1= 14 підйомів ваги з підлоги (станова тяга) 2= 15 прес, скручування</p> <p>СПРИТНІСТЬ 6/6 стрибкові випади 30 м прискорення × 4</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 45/45 сек утримання ваги у руці внизу (як валіза) 1 хв відпочинку × 4</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ - 10/10 внутрішня ротація стегна в упорі на лікті (коліна нарізно) - 10 зворотних 4-кутників (обличчям вгору, коліна зігнуті) - 10 ангелів лежачи - по 30 сек корола обличчям вперед × 2</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 1 км легкий біг</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5/5 випади назад на місці 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань 5 метрів прискорення ×4</p> <p>ПРАКТИКА 10/10 жимів або швунгів зброї 1-5 підтягувань на рушнику × 5</p> <p>СПРИТНІСТЬ 1 човниковий біг вперед 10м × 10м 1 човниковий біг лівим боком 5м × 5м 1 човниковий біг правим боком 5м × 5м 1 хвилина відпочинку × 4 (серії) відпочинок 3 хвилини × 4 (кола по 4 серії)</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 10 секунд утримання кута у висі 10/10 станова тяга зброї на одній нозі 10 сек утримання човника лежачі на підлозі (Arch Position)</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ -10/10 розтяжка підйому стопи стоячи пальці під себе - 10/10 кроків в положенні собаки мордою вниз (коліна зігнуті) - 6 × 5 сек Кобра - 6/6 скорпіонів лежачи на животі × 2</p>

	Пн	Вт	Чт	Пт
5 тиждень	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 напівприсідань зі стрибком вгору 5 Джампінг Джеків × 4</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5 повітряних гудмонінгів 5/5 присідань у ножицях × 4</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1) = 12 присідань в бронезилеті (вагою не менше 8 – 10 кг) з автоматом 2) = 7 (7,5 × 7,5 метрів) човниковий біг в бронезилеті (вагою не менше 8 – 10 кг) з автоматом</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 25 метрів перенесення автомата над головою у лівій руці + на правому плечі до 10 кг 25 метрів перенесення автомата над головою у правій руці + на лівому плечі до 10 кг × 3 - 4</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ - 10/10 розтягувань сідниць сидячи в динаміці (щиколотка на коліні) - по 30 сек Голуб (розтяжка згиначів) - 6/6 обертів рукою навколо себе (лежачи на боці) - 6/6 обертів руки по стіні (боком до стіни сидячи/стоячи) × 2</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань × 4 - 5</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 3 піднімання ніг до поперечини 2 ексцентричних відтискання 1 ексцентричне підтягування × 4 – 5</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1) = 12 відтискань, торкаючись грудьми підлоги 2) = 6/6 переكاتи ліворуч/праворуч</p> <p>СИЛА 2 – 2 – 2 – 2 підтягування на поперечині 15 секунд відпочинку між повторами × 4</p> <p>90 секунд відпочинку між сетами (підготовлені особи можуть використовувати бронезилет в якості зовнішнього навантаження)</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 30 сек планка (висока/низька) 30 сек утримання ваги на рівні живота або грудей (20 – 30 кг) 30 сек відпочинку × 4</p> <p>ВИТРИВАЛІСТЬ біг 7 км з темпом до 6 хв</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ - 20 кроків в положенні собаки мордою вниз (п'яту до підлоги, таз вгору) - 10/10 × 2 сек гострих випадів (коліно на підлозі весь час) - 4 цикли Вітання Сонцю - 10 вправа Кішка-Корова (коліна-долоні) × 2</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 повітряні гудмонінги 5 повітряні присідання × 4 - 5</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5/5 кроків з нахилом і торканням руками підлоги 5/5 торкання плеча стоячи в упорі лежачі × 4 - 5</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1) = 16 підйомів ваги з підлоги (становя тяга) 2) = 12 - 15 прес (скручування)</p> <p>СПРИТНІСТЬ 12 стрибки вгору 6 зістрибувань у глибину (з опори) × 4</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 60/60 сек бокова планка 1 хв відпочинку × 4</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ - 15/15 Пульс-Метелик - 10/10 внутрішня ротація стегна в упорі на лікті (коліна нарізно) - 8/8 обертів руки навколо себе лежачи на животі - 10 лопаткових підтягувань</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 1 км легкий біг СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5/5 випади назад на місці 5 лопаткових підтягувань 5 метрів прискорення × 4 -5</p> <p>ПРАКТИКА 10/10 крокувань на опорі зі зброєю та у бронезилеті 10 метрів повзання по землі × 5</p> <p>СПРИТНІСТЬ 5 бурпі + стрибок у довжину прискорення назад спиною по ходу руху 1 бурпі + переكات ліворуч 1 бурпі + переكات праворуч 30 метрів прискорення вперед × 4</p> <p>відпочинок 2 хвилини × 3 - 4</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 30 сек утримання ваги у лівій руці над головою 30 метрів перенесення ваги у лівій руці над головою 30 сек утримання ваги у правій руці над головою 30 метрів перенесення ваги у правій руці над головою × 4</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ - 20 кроків в положенні собаки мордою вниз (п'яту до підлоги, таз вгору) - 20 перенесень ваги з ноги на ногу в глибокому присіді - 6/6 Стрілець на коліні у стіні - 10 підйомів рук вгору з палкою сидячи спиною до опори × 2</p>

	Пн	Вт	Чт	Пт
6 тиждень	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 повільних обертів руками вперед 5 повільних обертів руками назад 5 Крос-Джеків × 3-4</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5 повітряних гудмонінгів 5/5 напівприсідань козака × 3 – 4</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1) = 12 присідань з невисоким вистрибуванням вгору 2) 10/10 кроків випадами вперед або на місті</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 25 метрів перенесення ваги (до 10 кг) в обох руках над головою 25 метрів перенесення ваги (до 20 кг) перед собою, притискаючи до грудей або живота × 4</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ -10/10 внутрішня ротація стегна стоячи (зігнута нога збоку на опорі) -15/15 Пульс/Метелик -по 30 сек Корова обличчям вперед - 6/6 Стрелець на коліні у стіні × 2</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань × 4 - 5</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 3 піднімання ніг до поперечини 2 ексцентричних відтискання 1 ексцентричне підтягування × 4 -5</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1) = 8 бурпі 2) = 8 стрибків вперед з повного присідання (жабка)</p> <p>СИЛА 3-3-3-3 підйом ніг до поперечини 15 секунд відпочинку між повторами × 4 90 секунд відпочинку між сетами (непідготовлені особи можуть підіймати коліна до ліктів)</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 30 метрів перенесення партнера на спині 30 метрів спринт у зворотному напрямку 30 метрів перенесення ваги до 20 кг якомога швидше 1 хв відпочинку × 4</p> <p>ВИТРИВАЛІСТЬ біг 3 км з темпом до 6 хв біг 2 км у бронжилеті біг 1 км з рюкзаком на спині</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ - 10/10 кроків в положенні собаки мордою вниз (коліна зігнуті) - 10/10 по 2 сек гострих випадів (на коліні) - 10 витягування плечей вниз в положенні собаки мордою вниз - 6/6 обертів руки по стіні (боком до стіні) × 2</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 5 човниковий біг 5 повітряні гудмонінги 5 повітряні присідання × 4 - 5</p> <p>СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5/5 кроків з нахилом і торканням руками підлоги 5/5 торкання плеча стоячи в упорі лежачі × 4 - 5</p> <p>ПРАКТИКА КОЖНОЇ ХВИЛИНИ ПРОТЯГОМ 10 хв 1= 18 підйомів ваги з підлоги (станова тяга) 2= 15 прес, скручування</p> <p>СПРИТНІСТЬ 7/7 стрибкові випади 30 м прискорення × 4 - 5</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 60/60 сек утримання ваги у руці (як чемодан) 1 хв відпочинку × 4</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ - 20 ротація стегон без опори сидячи - 10/10 розтягувань сідниць сидячи в динаміці (щиколотка на коліні) - 10 Ангел сидячи спиною у стіні - 10 лопаткових підтягувань</p>	<p>ЗАГАЛЬНА РОЗМИНКА 1 км легкий біг СПЕЦИФІЧНА РОЗМИНКА 5/5 випади назад на місці 5 лопаткових підтягувань 5 лопаткових відтискань 5 метрів прискорення × 4 – 5</p> <p>ПРАКТИКА 12/12 жимів або швунгів зброї 1-5 підтягувань на рушнику × 5</p> <p>СПРИТНІСТЬ 1 човниковий біг вперед 10м × 10м 1 човниковий біг лівим боком 5м × 5м 1 човниковий біг правим боком 5м × 5м 1 хвилина відпочинку × 4 (серії) відпочинок 3 хвилини × 5 (кіл по 4 серії)</p> <p>СЕРЕДИННА ЛІНІЯ 15 секунд утримання кута у висі 15/15 станова тяга зброї на одній нозі 15 сек утримання човника лежачі на підлозі (Arch Position)</p> <p>МОБІЛЬНІСТЬ - 10/10 кроків в положенні собаки мордою вниз (коліна зігнуті) - 20 перенесень ваги з ноги на ногу в глибокому присіді - 4 цикли Вітання Сонцю - 10 підйомів рук вгору з палкою сидячи спиною до опори × 2</p>

Організація тестування

Аналіз і оцінка фізичної підготовки є змістовним організаційним елементом функції контролю у загальній системі управління фізичною підготовкою. Вони спрямовані на вирішення конкретних завдань організації системи фізичної підготовки:

- встановлення відповідності процесу фізичної підготовки вимогам і нормативам, визначеним Наставною з фізичної підготовки Збройних Сил України;
- встановлення раціональності й доцільності всіх основних форм діяльності осіб, відповідальних за фізичну підготовку, згідно з перспективними та оперативними планами;
- отримання об'єктивної картини навчально-виховного процесу та всієї організаційної і методичної роботи на всіх рівнях організації фізичної підготовки.

Ефективність аналізу й оцінки як компонентів процесу управління і контролю залежить від певних умов і вимог:

- зміст перевірки й оцінки має відповідати цілям і завданням, що визначені у нормативних і планових документах;
- інформація, отримана під час перевірки, має бути об'єктивною і достовірною;
- аналіз даних перевірки має враховувати всі основні чинники, що впливають на об'єкт перевірки (військовослужбовці, військові підрозділи та ін.);
- перевірка, аналіз і оцінка мають бути оперативними, систематичними і гласними;
- організація перевірки, аналізу й оцінки має враховувати, передбачати раціональне використання таких форм, як самоаналіз і самооцінка в об'єкта, що перевіряється;
- аналіз має бути обґрунтованим, повним, конкретним, із вичерпним переліком виконавців, пропозицій, порад, рекомендацій;
- аналіз та оцінка реального стану фізичної підготовки у військових підрозділах, що перевіряються, не повинні відображати і фіксувати тільки недоліки, а мають також констатувати успіхи, кращі досягнення, позитивні здобутки військового колективу, його керівників.

Тестування фізичної підготовки військових (ТФПВ). Мета першого тестування полягає в отриманні первинної інформації стосовно стартового рівня фізичної підготовленості військових. Мета другого тестування полягає в забезпеченні підтримання базового рівня фізичної підготовленості кожного солдата і динаміку, на яку позитивно впливає запроваджена дана системна програма тренувань.

Перше тестування проводиться наприкінці 2 тижня тренувань (8 тренувань поспіль). Друге тестування проводиться наприкінці 6 тижня тренувань (24 тренування поспіль). Метою двох тестувань полягає в порівняльному аналізі особистих результатів кожного солдата, незалежно від специфіки його діяльності або службового завдання.

Стандарти військових/армійських тестів з фізичної підготовки корегуються з урахуванням віку і діляться на дві категорії: до 40 років; після 40 років (позначено далі як 40+)

Фітнес стандарти в даному розділі складаються з тестування витривалості, координаційних здібностей, та швидкості, силової підготовленості, м'язової витривалості та гнучкості. Тести мають виконуватись у вказаному порядку в один і той же день (наприкінці 2-го і 6-го тижнів). Солдатам дозволяється від 10 до 20 хв відпочинку між задачею тестів по вправам за семою наприкінці розділу. Всі види тестів мають бути

завершені протягом 3-4 годин в залежності від кількості солдатів, що тестуються і військових в якості допоміжного персоналу.

Відповідно до стандартів, всі солдати мають набрати 100% (по 100% в кожній вправі) в заключному тесті. Використання розширеної шкали оцінок заборонено, округлення цифр стандартно в більшу сторону. Результати тесту мають бути записані в Протокол ТФПВ (форма №1, див. додаток з прикладом і посиланням в кінці розділу), який має зберігатися в частині. Командири підрозділів мають стежити за показниками і прогресом своїх солдат. Для адміністрування ТФПВ необхідно як мінімум чотири солдати, відповідальний офіцер (керівник), секретар заходу та допоміжний персонал, в якості якого можуть бути інші солдати. Під час тесту має бути певний, затверджений командиром, набір одягу і жодних зайвих елементів. Окрім того, не можна використовувати пристрої або інше обладнання, яке може дати нечесний результат під час тестування.

Якщо наступні речі не вказані лікарем, їх носіння та використання заборонено: рукавички для підняття ваги, корсети, еластичні бинти або пов'язки, пов'язки на голову, електронні пристрої (плеєри, телефони, навушники та ін.)

Успішність будь-якої програми тестування фізичної підготовленості залежить від отримання достовірних та точних результатів тестування. Так, ТФПВ необхідно проводити належним чином, щоб була можливість оцінити кожного солдата підрозділу. Нагляд за процесом є необхідним елементом тестування і передбачає наступні пункти:

1. Підготовка до тесту
2. Навчання випробувального персоналу
3. Оцінка тесту

Підготовка до тесту має бути спрямована на забезпечення максимально точної оцінки персоналу, який приймає участь в тестуванні. До вимог відносять:

- Відбір і навчання допоміжного персоналу
- Інвентаризація обладнання
- Забезпечення безпеки на полігоні

Планування. Командир має впевнитись, що тестування відповідає обставинам, підрахунку балів, одягу, спорядженню і засобам. Тестування має бути сплановано так, щоб кожен солдат міг працювати на максимальному рівні і має забезпечуватися наступне:

- Солдати не проходять тести, якщо вони втомлені або хворі
- Солдати не виконують втомливі завдання перед проходженням ТФПВ
- Погодні та екологічні умови не знижують фізичну працездатність
- Проводиться аналіз ризиків

Обов'язки тестового персоналу. Персонал, що проводить ТФПВ має бути знайомий з усіма аспектами адміністрування процесу тестування. Спостереження за солдатами та підготовки полігону, на якому будуть складати тести солдати, є важливими обов'язками. До обов'язків також відноситься:

- Підготовка до проведення тесту на певний рух/вправу

- Адміністрування тесту
- Проведення відновлення після завершення тесту
- Закупівля всього необхідного обладнання та розхідних матеріалів
- Схема тестової ділянки
- Навчання керівників тестування і допоміжного персоналу; таймерів
- Забезпечення правильного і послідовного проведення тестування та пояснення ходу подій
- Звіти про результати тестів з датою і підписом командира

Куратори заходу несуть відповідальність за адміністрування тестових вправ. В їх обов'язки входить наступне:

- Адміністрування всього тестування або кількох тестових вправ
- Забезпечення наявності необхідного обладнання для кожного тестового завдання
- Доносить інструкції згідно події ТФПВ
- Проводить демонстрацію вправ
- Контролює підрахунок балів згідно стандартам
- Відповідає на запитання стосовно винесених оцінок
- Інформує керівника тестування

Рахівники тестування несуть відповідальність за підрахунок балів згідно стандарту і мають наступні обов'язки:

- Забезпечують дотримання стандартів випробувань
- Записують кількість правильних повторень в розділ необроблених оцінок у затвердженому протоколі
- Записують ПІБ солдата у відповідну графу протоколу
- Виконують інші обов'язки згідно розпорядження керівника ТФПВ

Демонстранти несуть відповідальність за демонстрацію вправ, визначених для тестування. Демонстрація має бути технічна і згідно визначеним стандартам. В обов'язки демонстрантів входить наступне:

- Допомагають керівнику заходу, демонструючи вправи під час інструктажу
- Виконують інші доручення від керівника заходу
- Проходять попереднє навчання, щоб впевнитись, що демонстрація вправ відповідає стандартам

* Медичне забезпечення заходу не є необхідним, якщо це не вказано в місцевих правилах. Але за необхідності командир повинен мати план медичного забезпечення.

Вимоги до майданчика тестування. Офіцери, які є керівниками заходу, мають обрати плаский і вільний від сміття і сторонніх предметів майданчик для тестувань. Випробувальний полігон має бути забезпечений наступним:

- Майданчик має бути безпечним
- Майданчик має містити зону для брифінгу (попередній інструктаж) щодо вправ
- Майданчик має бути рівним і сухим
- Пласка доріжка протяжністю в 4 км з твердою поверхнею (це може бути стандартне коло 400м)

Одна і та сама людина може виконувати кілька ролей, наприклад, рахівник і демонстрант і т.д.

Процедура тестування. Послідовність виконання вправ на тестуванні передбачає наступне: ВПРАВА 1, 10-20 хв відпочинок, ВПРАВА 2, 10 хвилин відпочинок, ВПРАВА 3, ВПРАВА 4, 10 хвилин відпочинок, ВПРАВА 5, 10 хвилин відпочинок, ВПРАВА 6, ВПРАВА 7.

Порядок вправ змінювати не можна, ця послідовність має виконувати абсолютно усіма солдатами, які проходять тести.

Час відпочинку залежить від кількості солдат, що тестуються та оголошуються на попередньому першому брифінгу (розрахувати заздалегідь).

Тест не може вважатися дійсним, якщо виходить більше ніж на годину за рамки спланованого графіка по загальному часу.

Солдати мають отримати Тестові Особисті Картки (форма №2, див. додаток з посиланням в кінці розділу), де власноруч впишуть свої особисті дані (ПІБ, вік, номер частини, дату тестування, підписи після виконання завдання). Наступні інструкції слід донести до особового складу, який проходить тести, зачитуючи їх вголос:

- Ви маєте носити цю картку з собою на кожний етап (вправу) тестування. Перш ніж почати, ви маєте передати картку рахівнику. Після того, як ви завершите виконання вправ, лічильник впише ваші необроблені результати в вашу картку і поверне її вам.
- Кожного з вас буде долучено до групи. Ви маєте залишатися у своїй групі протягом всього тесту до його завершення.
- Інструкції стосовно кожної вправи ви отримаєте безпосередньо на брифінгу перед виконанням певної вправи.

Підрахунок результатів ТФПВ має завершитися протягом двох днів, починаючи з наступного дня після проведення тестів. Підрахунок результатів проводиться за Картою Підрахунку (форма №3, форма №4, див. додаток з посиланням в кінці розділу).

Вправи для тестування. Інструктаж до вправ.

В кожному пункті вказується два нормативи, які мають виконувати солдати різного віку: до 40 років / після 40 років (позначено як 40+). Під час тестування солдати мають бути розділені за віковими категоріями у відповідні групи.

❖ Вправа №1. Витривалість

Біг 3км = 20/24 хв

Пояснення: пробігти дистанцію в 3 км за 20 хв до 40 років; за 24 хв у віці 40+

❖ Вправа №2. Швидкість + координація

Біг 30м у спорядженні: бронежилет та автомат (2×15м) = 6/8 сек

Пояснення: подолати два відрізки по 15м (всього 30м) за допомогою бігу, маючи на собі спорядження в якості бронежилету і автомату за 6 сек до 40 років; за 8 сек у віці 40+

- ❖ Вправа №3. Сила верхньої частини тіла
Підтягування на поперечині = 7/5 разів
Пояснення: підтягнутися на поперечині (перекладині) 7 разів до 40 років; 5 разів у віці 40+
- ❖ Вправа №4. Сила нижньої частини тіла
Станова тяга двох коробок з патронами (2×27кг) = 8/6 разів
Пояснення: виконати 8 станових тяг до 40 років, 6 разів у віці 40+, тримаючи кожній руці по коробці з патронами. Вага кожної коробки становить 27 кг
- ❖ Вправа №5. Сила хвата та м'язів тулуба (кор)
Перенесення двох коробок з патронами (2×27кг) не опускаючи їх на підлогу = 100/75 м
Пояснення: перенести дві коробки з патронами, по одній в кожній руці, на відстань 100 метрів до 40 років; 75 метрів у віці 40+, не опускаючи коробки на землю протягом подолання дистанції. Вага кожної коробки становить 27 кг
- ❖ Вправа №6. М'язова витривалість
5 бурпі + 10 повітряних присідань × 8 кіл = 7/8хв
Пояснення: виконати 8 раундів за 7 хвилин до 40 років; за 8 хвилин у віці 40+ наступного комплексу вправ: 5 бурпі + 10 повітряних присідань. 5 бурпі + 10 повітряних присідань = одне коло. Задача виконати 8 кіл і вкластися у час.
- ❖ Вправа №7. Гнучкість
Шпагат ноги нарізно спиною до стіни і опором на опору
Пояснення: В положенні стоячи ноги нарізно спиною до стіни і незначною опорою на руки перед собою (на відповідну опору) необхідно поставити ноги якомога ширше, зберігаючи контакт сідниць і спини зі стіною

Вправа №1, інструктаж - Біг 3км = 20/24хв

- Бігти рівним темпом
- Стежити за диханням (рівна кількість вдихів та видихів відповідно крокам)
- Допомогати собі бігти руками
- Ставити стопу прямолінійно
- Тримати напруженим кор

Вправа №2, інструктаж - Біг 30 метрів у спорядженні: бронежилет та автомат (2×15м) = 6/8сек

- Біг швидкісний
- Стежити за диханням (дихати рівномірно)
- Перевірити перед початком тесту щільність прилягання бронежилета до тіла (він не має бовтатися на тулубі)

Вправа №3, інструктаж - Підтягування на поперечині = 7/5 разів

- Виконати активний вис на поперечині, ширина хвату = ширина плечей
- Підтягування починається з лопаток
- Лікті спрямовані вниз в крайній верхній точці
- Підборіддя має опинитися над поперечною в крайній верхній точці
- Не втрачати положення активного вису під час виконання вправи
- Не дозволяється зістрибувати на землю під час тестування

Вправа №4, інструктаж - Станова тяга двох коробок з патронами (2×27кг) = 8/6 разів

- Стопи на ширині кульшових суглобів або плечей, ящики в руках
- Тримати спину весь час рівною
- Відвести таз назад, зігнути злегка коліна, виконати нахил вперед, торкнутися ящиками підлоги по боках від стоп
- Розігнутися у вертикальне положення і виконати наступне повторення

Вправа №5, інструктаж - Перенесення двох коробок з патронами (2×27кг) не опускаючи на підлогу = 100/75 м

- Взяти по коробці в кожному руці
- Виконати за одну спробу перенесення ящиків на задану дистанцію
- Не опускати ящики на землю під час виконання тесту
- Тримати напруженим корпус

Вправа №6, інструктаж - 5 бурпі + 10 повітряних присідань × 8 кіл = 7/8хв

- Виконати 5 бурпі з торканням грудьми підлоги (упор присівши, стрибком упор лежачи, лягти на підлогу, стрибком повернутись в упор присівши, вистрибнути вгору з хлопком долонями над головою)
- Виконати 10 повітряних присідань
- Повторити загалом 8 раундів

Вправа №7, інструктаж – Шпагат ноги нарізно спиною до стіни і опором на опору

- Стати впритул спиною в сідницями до стіни
- Поставити ноги максимально широко (нарізно)
- Руки за необхідності покласти перед собою на опору (ящик/бокс/лава)
- Опустити таз якомога нижче і зафіксувати крайню нижню точку, зберігаючи спину вертикальною
- Зараховується найкоротша відстань від проміжності до підлоги з 2-х спроб

Заключне слово від авторів

Враховуючі те, що для переваги на полі бою Україна отримує озброєння стандартів НАТО, буде недоречним залишати фізичну підготовку українських військових за стандартами сторічної давнини.

Цей посібник є унікальним матеріалом, підґрунтям якого є доказові науки. Методи, використані в розробленій програмі застосовуються у підготовці військовослужбовців провідних армій світу та професійних спортсменів. Час змінювати застарілі устої. Дана програма гарантовано покращить рівень фізичної підготовленості військового, і що надважливо, збереже та покращить характеристики рухового апарату, позбавить болю та допоможе знизити рівень травматизму, який зараз досить високий в Українській Армії.

Загальна мета - це сильний, витривалий, гнучкий, спритний, добре координований та здоровий боєць. Даний посібник – це перший крок на шляху покращення системи фізичної підготовки військових.

З Пов. до кожного українського Воїна, Валерій Кисіль

Мета розроблення базової програми фізичної підготовки військових полягає у зміні застарілих, малоєфективних та не маючих нічого спільного з сучасною практикою бойових дій, програм підготовки. Основу має складати розуміння необхідності бути фізично підготовленим для виконання різних дій, в тому числі безпосередньо під час бою та в абсолютно різних обставинах.

Для того, щоб сформувати якісні навички володіння своїм тілом (в тому числі під впливом гормонального сплеску), потрібно змінити саме сприйняття фізичної підготовки. Перше – якісна фізична підготовка підтримує на високому рівні усі фізичні якості людини, які необхідні в подвійному обсязі військовому; друге – системні тренування за розробленою програмою дадуть можливість сформувати навички на підсвідомому рівні (коли не треба думати, як ти це робиш, бо ти це робиш гарантовано правильно і якісно = безпечно для організму з точки зору травматизму та роботи усіх його систем); третє – внаслідок фізичної підготовки військовий готує своє тіло до тих моментів, коли доцільна і системна фізична підготовка буде неможлива (наприклад, на полі бою), але опорно-руховий апарат, серцево-судинна та інші системи будуть тривалий час працювати якісно, а фізичний стан військового з достатньою підготовкою не погіршиться. Важливим наслідком якісних тренувань є позитивний вплив на психологічну та емоційну складову військового, її нормалізацію.

Внаслідок такого підходу суттєво знизиться травматизм серед військових, серцево-судинні захворювання, які входять в трійку лідерів серед проблем зі здоров'ям українських військових і пов'язані окрім недостатньої фізичної активності з порушенням режиму харчування (що неодмінно відбувається так чи інакше в зоні виконання бойових завдань). Морально-психологічний стан фізично підготовленої людини зазвичай стабільніше, ніж у інших. А для військового це дорівнює життю в бойових умовах.

З Пов. До Українських Захисників, Юлія Коваль

Використані джерела

1. Функціональний тренінг, роб.зошит / Навч. Центр Septem / В.Кисіль, О.Ярошук
2. Теорія і методика фізичного виховання: [навч. видання у 2-х т.] / Т.Ю. Круцевич. – К., 2007. – Т.І. – сс.105-126 – 392 с.
3. Тактична підготовка солдата, механізованого відділення і взводу / Навч.-метод. Посібник / С.В.Мірошніков та ін. – с.5 – 128с.
4. Військово-фізичне виховання Київської Русі / Наукові записки, серія: педагогічні науки, вип.91 / Т.В.Окольніча – сс.168-170
5. Фізичне виховання військовослужбовців: Навч.видання / М.Ф.Пічугін, Г.П.Грібан, В.М.Романчук та ін. – ПП «Рута», 2001. – сс.238-240, 249 – 820с.
6. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / Навч.-метод. Посібник / В.Г.Тулайдан, Ю.Т.Тулайдан – 2017. – сс.72-86 – 179с.
7. Ann Med Milit Belg / Principles of Physical Training: Implications for Military Training – 1994. – Pp.18-24
[https://www.researchgate.net/publication/340829044 Principles of Physical Training-Implications for Military Training](https://www.researchgate.net/publication/340829044_Principles_of_Physical_Training-Implications_for_Military_Training)
8. The complete guide to primary gymnastics, by Lindsay Broomfield, 2011, 144 pp.
9. Department of the Army / U.S. Army Physical Readiness Training Manual – Aug.2010. – Pp.80-84, 215-221, 428-462, 506-529
10. Headquarters, Department of U.S. Army / FM 7-22 Holistic Health and Fitness – Okt.2020. – Pp. https://armypubs.army.mil/epubs/DR_pubs/DR_a/ARN30714-FM_7-22-000-WEB-1.pdf
11. Gabriel Constantin CIAPA / наук.журнал "Carol I" National Defence University / Principles and methods training of physical military education – 2019. – Pp.72-75.
<https://revista.unap.ro/index.php/bulletin/article/view/610>
12. Becoming A Supple Leopard Dr. Kelly Starrett USA Victory Belt Publishing 2015 Pp.224-229 – 1278 p.

Додатки

Форма №1 Протокол ТФПВ

Дата проведення ТФПВ:			
ПІБ, вік	Тест №1, сер %	Тест №2, сер %	Динаміка,%

*Протокол ТФПВ в електронному вигляді ви можете отримати у свого командира

*Заповнений і роздрукована Протокол ТФПВ має містити підписи відповідальної особи за заповнення Протоколу і начальника з фізичної підготовки частини/підрозділу/роти/бригади

Форма №2 Особиста Тестова Картка

Тестова Особиста Картка (заповнюється особисто)				
ПІБ	Дата народження	Вік	Номер в/ч	Дата Тестування
Результати тестування				
Номер вправи	Результат (вноситься рахівником)	Підпис рахівника	Особистий підпис	
Вправа №1 (Біг 3 км = 20/24 хв)				
Вправа №2 (Біг 30 м (2х15) = 6/8 сек)				
Вправа №3 (Підтягування 7/5 р)				
Вправа №4 (Станова тяга 2х27кг = 8/6 р)				
Вправа №5 (Перенесення 2х27кг = 100/75 м)				
Вправа №6 (5 бурпі+10 Повітр.присід/8 рнд = 7/8 хв)				
Вправа №7 (Ротація стегон сидячи без опори = 4х5 сек)				

*Таблицю в електронному вигляді ви можете отримати у свого командира

*Роздрукована і заповнена особиста картка має містити підписи рахівника і солдата, який проходить ТФПВ

Форма №3 Картка Підрахунку (вік до 40)

ПІБ, вік	Назва тестової вправи, бал													Тест №1, сер %	Тест №2, сер %	Динаміка, %	
	Біг 3км = 20 хв (вносити км)	Біг 30 м у спорядженні: бронезилет та автомат (2×15) = 6 сек (вносити м)	Підтягування на поперечині = 7 разів (вносити рази)	Станова тяга двох коробок з патронами (2×27кг) = 8 разів (вносити рази)	Перенос двох коробок з патронами (2×27) не опускаючи на підлогу = 100 метрів (вносити м)	5 бурпі + 10 повітряних присідань × 8 кіл = 7 хв (вносити к-ть повних кіл)	Ротація стегон сидячи без опори = 4х5 сек (вносити см)										

*Картки Підрахунку ви можете отримати у командира

*Картка за Формою №3 і №4 заповнюється та в разі необхідності роздрукування підписується призначеною відповідальним за проведення ТФПВ офіцером особою

Форма №4 Картка Підрахунку (вік 40+)

Посилання на Картку Підрахунку (вік до 40):

ПІБ, вік	Назва тестової вправи, бал													Тест №1, сер %	Тест №2, сер %	Динаміка, %	
	Біг 3км = 24хв (вносити км)	Біг 30 м у спорядженні: бронезилет та автомат (2×15) = 8 сек (вносити м)	Підтягування на поперечині = 5 разів (вносити рази)	Станова тяга двох коробок з патронами (2×27кг) = 6 разів (вносити рази)	Перенос двох коробок з патронами (2×27) не опускаючи на підлогу = 75 метрів (вносити м)	5 бурпі + 10 повітряних присідань × 8 кіл = 8хв (вносити к-ть повних кіл)	Ротація стегон сидячи без опори = 4х5 сек (вносити см)										

