



# **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК**



**ЧЕРВЕНЬ 2019**

**ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:**

обмежень для розповсюдження немає.

**ЦЕНТР ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТІВ І МЕТОДИКИ  
ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ СПІЛЬНО З  
ГОЛОВНИМ УПРАВЛІННЯМ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ  
УКРАЇНИ**



**ВП 7-00(01).01**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Головного управління  
підготовки Збройних Сил України –  
заступник начальника Генерального  
штабу Збройних Сил України  
полковник

“19” 06 2019 року

О. ТАРАН

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК**

Військова навчально-методична публікація командирам підрозділів (військовослужбовцям) з організації занять по фізичній підготовці

**ЧЕРВЕНЬ 2019****ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:**

обмежень для розповсюдження немає.

**ЦЕНТР ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТІВ І  
МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ  
УКРАЇНИ СПІЛЬНО З ГОЛОВНИМ  
УПРАВЛІННЯМ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ  
УКРАЇНИ**

## ПЕРЕДМОВА

Ця військова навчально-методична публікація (далі – Методичні рекомендації) розроблена в Центрі оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України спільно з Головним управлінням підготовки Збройних Сил України та погоджено з командуванням видів (окремих родів військ (сил)) Збройних Сил України і зацікавленими структурними підрозділами Генерального штабу Збройних Сил України.

Усі питання, що стосуються цих Методичних рекомендацій, надсилати до Головного управління підготовки Збройних Сил України на такі адреси: 030168, м. Київ, Повітрофлотський проспект, 6, Головне управління підготовки Збройних Сил України, АСУ “Дніпро” [usvir@ysvr.dod.ua](mailto:usvir@ysvr.dod.ua), АСУ “Сєдо-М” – індекс 348 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 62-22-872) або Центру оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України на такі адреси: 10014, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 17а, Центр оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України, АСУ “Дніпро” [standart@kvdv.dod.ua](mailto:standart@kvdv.dod.ua), АСУ “Сєдо-М” – індекс 360 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 68-32-193).

## ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	2
	ВСТУП	4
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	4
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	4
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	4
1	ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ОКРЕМИХ ГРУП М'ЯЗІВ У ЖІНОК	5
1.1	Фізичні вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу	5
1.2	Фізичні вправи для розвитку м'язів тулуба та черевного пресу	11
1.3	Фізичні вправи для розвитку м'язів ніг	16
1.4	Фізичні вправи для розвитку м'язів всього тіла	22
2	ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ РОЗВИТКУ У ЖІНОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	27
2.1	Програма тренування для розвитку у жінок швидкості	27
2.2	Програма тренування для розвитку у жінок сили	29
2.3	Програма тренування для розвитку у жінок витривалості	32
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	35
	ДЛЯ ЗАМІТОК	36

## **ВСТУП**

Розвиток складної бойової техніки й озброєння, тенденції сучасного життя та деякі особливості жіночої психіки дозволяють залучати жінок до військової служби. Подібна тенденція спостерігається і в багатьох арміях розвинених країн світу. Якщо раніше військовослужбовці-жінки обіймали посади тільки за окремими спеціальностями (медичного та операторського профілю, зв'язку тощо), то сьогодні вони призначаються на традиційно чоловічі посади і навчаються та проходять бойову підготовку і службу нарівні з чоловіками.

Нинішні умови та характер сучасних військово-професійних дій, завдання, які вирішуються особовим складом під час навчально-бойової, бойової та мирної діяльності згодом ставлять військовослужбовців-жінок в один ряд з військовослужбовцями-чоловіками і ставлять однаково підвищені вимоги до різнобічності та якості їх підготовки.

У зв'язку з цим актуальність проблеми обумовлюється необхідністю пошуку найбільш ефективних засобів і методів фізичної підготовки, що сприяють заповненню дефіциту рухової активності військовослужбовців-жінок, підвищенню їхньої стійкості до гіподинамічного режиму діяльності, зниженню захворюваності і підтримці професійної працездатності, а також подальшому підвищенню працездатності жінок, які проходять службу у силових відомствах.

### **ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ**

Ці Методичні рекомендації не містять посилань на інші військові публікації.

### **ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ**

У цих Методичних рекомендаціях основні терміни та визначення не застосовано.

### **ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

У цих Методичних рекомендаціях скорочення та умовні позначення не застосовуються.

## 1. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ОКРЕМИХ ГРУП М'ЯЗІВ У ЖІНОК

### 1.1. Фізичні вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу

1.1.1. Підтягування на перекладині різними способами: широким хватом, ривками, хвилею (дивись рис. 1)

Вихідне положення – вис на перекладині на прямих руках хватом зверху. Під час підтягування у верхньому положенні підборіддя повинно бути вище перекладини. Після опускання вниз положення вису фіксується упродовж 1 – 2 секунд. Рахунок оголошується кожного разу у положенні вису.

Виконати 3 серії по 5 – 7 повторень.

**УВАГА!** *Дозволяється згинання, розведення ніг, відхилення тіла від нерухомого положення, ривкові та махові рухи.*



**Рисунок 1** – підтягування на перекладині різними способами.

1.1.2. Підтягування на низькій перекладині (дивись рис. 2)

Вихідне положення – вис хватом зверху на низькій перекладині (не вище 1 м) на прямих руках, руки на ширині плечей, тіло випрямлене, ноги прямі, ступні ніг разом, торкаються підлоги. Згинаючи руки, підтягти тіло одним рухом до торкання підборіддям перекладини. Повністю розгинаючи руки, опуститися у вихідне положення.

Виконати 3 серії по 10 повторень.

**УВАГА!** *Дозволяється відпочивати у вихідному положенні.*

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** *Забороняється згинати тіло або ноги, торкатися землі будь-якою частиною тіла крім ступні ніг.*



**Рисунок 2** – підтягування на низькій перекладині.

1.1.3. Лазіння по канату без допомоги ніг з утриманням кута прямими ногами (дивись рис. 3)

Вихідне положення – сидячи на землі ноги вперед в сторони, взятися зігнутими руками за канат так, щоб одна рука була трохи вище чола, а інша на рівні підборіддя. Підтягуючись на руках, почергово перехоплюючи ними канат на рівні голови, піднятися вгору, ноги випрямленні вперед, доторкнутися пальцями руки верхньої точки канату та опуститися в низ довільним способом. Рух починати рукою, що перебуває внизу. Не слід захоплювати канат дуже високо й випрямляти руки при перехоплюванні. Оптимальна відстань між руками 2 – 3 кулаки. Під час лазіння прямі ноги слід тримати разом.

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** *Забороняється допомагати ногами при підніманні по канату.*



**Рисунок 3** – лазіння по канату без допомоги ніг з утриманням кута прямими ногами.



#### 1.1.4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дивись рис. 4)

Вихідне положення – упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом, спираючись на носки. Згинаючи руки, опустити пряме тіло до положення проходження грудьми площини прямого кута між плечима та передпліччями, повністю розгинаючи руки вийти у вихідне положення, рахунок оголошується після фіксації вихідного положення.

Виконати 3 серії по 10 – 15 повторень.

**УВАГА!** *Дозволяється робити зупинку для відпочинку у вихідному положенні.*

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** *Забороняється згинати та прогинати тіло, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги. При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами вправа припиняється.*



**Рисунок 4** – згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

#### 1.1.5. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах (дивись рис. 5)

Вихідне положення – упор на прямих руках на брусах, тіло пряме.

Згинаючи руки, опустити пряме тіло в упор на зігнутих руках, розгинаючи руки, повернутися у вихідне положення. Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання вправи.

Виконати 3 серії по 10 повторень.

**УВАГА!** *Дозволяється відхилення тіла від нерухомого положення.*

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** *Забороняється закидати гомілки назад, згинати ноги в колінах.*



**Рисунок 5** – згинання і розгинання рук в упорі на брусах.

### 1.1.6. Віджимання від лавки (дивись рис. 6)

Вихідне положення – стійка для віджимання з упором на носки прямих і зведених разом ніг, руки впираються в лавку, зап'ястя під плечовими суглобами. Корпус утворює пряму лінію, прес напружений.

Опустіться грудьми до лавки, згинаючи й притискаючи лікті до тіла.

Не зрушуючи рук, лікті розверніть назад. Поверніться у вихідне положення.

Виконати 3 серії по 10 – 15 повторень.



**Рисунок 6** – Віджимання від лавки.

### 1.1.7. Віджимання від підлоги з опорою ногами на лавку (стілець, фітбол) (дивись рис. 7)

Вихідне положення – упор лежачи, ноги (гомілки) на лавці (стільці, фітболі) на висоті не нижче 50 см, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом. Згинаючи руки, опустити пряме тіло до положення проходження грудьми площини прямого кута між плечима та передпліччями, повністю розгинаючи руки вийти у вихідне положення, рахунок оголошується після фіксації у вихідному положенні.

Виконати 3 серії по 10 – 15 повторень.

**УВАГА!** *Дозволяється робити зупинку для відпочинку у вихідному положенні.*

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** *Забороняється згинати та прогинати тіло, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла.*



**Рисунок 7** – віджимання від підлоги з опорою ногами на лавку.

1.1.8. Згинання розгинання рук з упором ззаду на стілець (лавку) (дивись рис. 8)

Вихідне положення – сидячи на стільці, взятися руками за передній край сидіння, руки прямі, ноги трохи зігнуті в колінах. Винести корпус вперед так, щоб вся вага тіла припала на руки. З цього положення повільно згинаючи руки в ліктях, опустити корпус, так щоб передпліччя були паралельні до підлоги, потім віджатися у верхнє положення.

Виконати 3 серії по 10 – 15 повторень.

**УВАГА!** *Дозволяється робити зупинку для відпочинку у верхньому положенні в упорі на руках.*

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** *Забороняється торкатися підлоги, стільця (лавки) ще будь-якою частиною тіла.*



**Рисунок 8** – згинання розгинання рук з упором ззаду на стілець.

1.1.9. Згинання та розгинання рук з гантелями (дивись рис. 9)

Вихідне положення – стоячи на підлозі, ноги на ширині плечей, руки опущені в низ прижаті вздовж тіла, тримаючи гантелі хватом з низу, спина пряма, дивитись прямо. Зігнути руки в ліктях, одночасно піднімаючи до підборіддя дві руки з гантелями, спина та ноги прямі, дивитись прямо, повільно розгинаючи руки прийняти вихідне положення.

Виконати 3 серії по 15 повторень.



**Рисунок 9** – згинання та розгинання рук з гантелями.

1.1.10. Штовхання набивного м'яча двома руками від грудей в гору (дивись рис. 10)

Вихідне положення – стоячи на підлозі навпроти стіни, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях перед грудьми, тримаючи набивний м'яч, спина та ноги прямі, дивитись в гору. Одночасно випрямляючи обидві руки, штовхнути набивний м'яч від грудей в гору, руки, ноги та спина прямі, дивитись на м'яч.

Виконати 3 серії по 15 повторень.



**Рисунок 10** – штовхання набивного м'яча двома руками від грудей в гору.

1.1.11. Згинання та розгинання рук в низ головою (дивись рис. 11)

Вихідне положення – стоячи на руках в низ головою, стопи ніг притиснуті до стіни, ноги прямі разом, дивитись в низ. Зігнути руки до торкання потилицею підлоги та розгинаючи руки повернутись у вихідне положення.

Виконати 2 – 3 серії по 5 повторень.



**Рисунок 11** – згинання та розгинання рук в низ головою.

## 1.2. Фізичні вправи для розвитку м'язів тулуба та черевного пресу

### 1.2.1. Нахил тулуба вперед з обтяженням (дивись рис. 12)

Вихідне положення – стоячи на підлозі, ноги на ширині плечей, тримаючи за головою двома руками гриф від штанги, біля шиї на плечах, спина пряма, дивитись прямо. Нахилити тулуб вперед, тримаючи гриф руками за головою біля шиї на плечах, спина пряма, ноги трохи зігнуті в колінах, дивитись прямо, випрямляючись повернутися у вихідне положення.

Виконати 3 серії по 10 – 15 повторень.



**Рисунок 12** – нахили тулуба вперед з обтяженням.

### 1.2.2. Згинання та розгинання тулуба (дивись рис. 13)

Вихідне положення – лежачи на животі, ноги закріплені, руки за головою в замок, лікті розведені в сторони. Нахилити тулуб в низ, тримаючи руки за головою в замок, випрямляючись повернутися у вихідне положення.

Виконати 3 серії по 10 – 15 повторень.



**Рисунок 13** – згинання та розгинання тулуба.

### 1.2.3. Тяга обома руками в нахилі (дивись рис. 14)

Вихідне положення – стоячи на підлозі, ноги на ширині плечей трохи зігнуті в колінах, тулуб нахилений вперед, тримаючи обома опущеними в низ руками гирю або гантелі, спина пряма, дивитись прямо. Згинаючи руки в ліктях, виконати тягу обома руками гирі або гантелі в нахилі, спина пряма, ноги трохи зігнуті в колінах, дивитись прямо.

Виконати 3 серії по 10 – 15 повторень.



**Рисунок 14** – тяга обома руками в нахилі.

### 1.2.4. Повороти тулуба (дивись рис. 15)

Вихідне положення – стоячи на підлозі, ноги разом, руки прямі в сторони, тримаючи в руках дві гантелі або гирі, дивитись прямо. Повернути тулуб вліво, руки прямі в сторони, тримаючи в руках дві гантелі або гирі, дивитись прямо, повернутись у вихідне положення. Повернути тулуб вправо, руки прямі в сторони, тримаючи в руках дві гантелі або гирі, дивитись прямо, повернутись у вихідне положення.

Виконати 3 серії по 15 повторень.



**Рисунок 15** – повороти тулуба.



1.2.5. Піднімання та опускання прямих ніг лежачи на спині (дивись рис. 16)

Вихідне положення – лежачи на спині, ноги прямі разом, руки прямі вздовж тіла, долоньями прижаті до підлоги, дивитись до гори. Підняти догори, утворюючи кут 90 градусів, дві ноги разом, не згинаючи ноги в колінах, руки прямі вздовж тіла, долоньями прижаті до підлоги, утримувати це положення 2 – 3 секунди, повільно опускаючи дві ноги разом, прийняти вихідне положення.

Виконати 3 серії по 15 повторень.

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** *Забороняється відпочивати та згинати ноги в колінах.*



**Рисунок 16** – піднімання та опускання прямих ніг лежачи на спині.

1.2.6. Піднімання прямих ніг на гімнастичних кільцях (дивись рис. 17)

Вихідне положення – вис в упорі на гімнастичних кільцях, тіло пряме, ноги разом прямі, дивитись прямо. Підняти прямі ноги разом до кута 90 градусів, спина пряма, дивитись прямо, утримувати це положення 2 – 3 секунди, повільно опускаючи дві ноги разом, прийняти вихідне положення.

Виконати 2 – 3 серії по 5 – 7 повторень.

**УВАГА!** *Дозволяється відхилення тіла від нерухомого положення.*

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** *Забороняється закидати гомілки назад, згинати ноги в колінах.*



**Рисунок 17** – піднімання прямих ніг на гімнастичних кільцях.

1.2.7. Піднімання та опускання прямих ніг на перекладині (дивись рис. 18)

Вихідне положення – вис на перекладині на прямих руках хватом зверху, тіло пряме, ноги разом прямі, дивитись прямо. Підняти разом прямі ноги до перекладини та торкнувшись перекладини пальцями ніг, повільно опустити прямі ноги у вихідне положення.

Виконати 2 – 3 серії по 10 повторень.

**УВАГА!** Дозволяється відхилення тіла від нерухомого положення.

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** Забороняється закидати гомілки назад, згинати ноги в колінах.



**Рисунок 18** – піднімання та опускання прямих ніг на перекладині.

1.2.8. Піднімання тулуба з одночасним підніманням ніг (дивись рис. 19)

Вихідне положення – лежачи на спині, ноги прямі, руки витягнуті за головою. На видиху, напружуючи м'язи живота одночасно підняти тулуб та прямі ноги, пальцями рук торкнутися носків ніг у верхній точці, таким чином



щоб одночасно тулуб та прямі ноги знаходились під кутом 45 градусів відносно до підлоги. На вдиху опуститися у вихідне положення.

Виконати 3 серії по 15 повторень.

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** *Забороняється відпочивати та згинати ноги в колінах.*



**Рисунок 19** – піднімання тулуба з одночасним підніманням ніг.

1.2.9. Кут із зігнутими в колінах ногах у висі на перекладині (дивись рис. 20)

Вихідне положення – вис на прямих руках на перекладині, тіло пряме, ноги прямі разом. Зігнути ноги в колінах, підняти стегна до прямого кута “тулуб – стегна” (стегна паралельно полу), утримувати положення.

Час зараховується до пускання стегон нижче горизонтального рівня.



**Рисунок 20** – кут із зігнутими в колінах ногах у висі на перекладині.

1.2.10. Піднімання ніг за голову лежачи на спині (дивись рис. 21)

Вихідне положення – лежачи на спині, ноги прямі, руки витягнуті за головою. На видиху, напружуючи м’язи живота, подаючи руки вперед підняти прямі ноги та опустити їх за головою при цьому торкнувшись носками ніг підлоги, руки притиснуті долонями до підлоги вздовж тіла. Повернутися у вихідне положення.

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** *Забороняється відпочивати та згинати ноги в колінах.*



**Рисунок 21** – піднімання ніг за голову лежачи на спині.

### 1.3. Фізичні вправи для розвитку м'язів ніг

#### 1.3.1. Стрибки через лавку боком (дивись рис. 22)

Вихідне положення – стоячи на підлозі біля лавки, ноги разом, руки прямі опущені вздовж тіла, дивитись прямо. Одночасно подаючи руки назад, вперед та зігнувши ноги в колінах, перестрибнути боком обома ногами через лавку, прийняти вихідне положення.

Виконати 2 – 3 серії по 10 – 15 повторень.



**Рисунок 22** – стрибки через лавку боком.

#### 1.3.2. Стрибки на тумбу та з тумби заввишки 40 – 50 см (дивись рис. 23)

Вихідне положення – стоячи на підлозі навпроти тумби висотою не більше 40 – 50 см, ноги на ширині плечей, руки прямі опущені вздовж тіла, дивитись прямо. Одночасно подаючи руки назад, вперед та зігнувши ноги в колінах, вистрибнути обома ногами на тумбу, прийняти вихідне положення на тумбі, одночасно подаючи руки назад, вперед та зігнувши ноги в колінах зістрибнути обома ногами з тумби, прийняти вихідне положення на підлозі.

Виконати 2 – 3 серії по 10 – 15 повторень.



**Рисунок 23** – стрибки на тумбу та з тумби.

### 1.3.3. Присідання (дивись рис. 24)

Вихідне положення – стоячи на підлозі, ступні ніг розташовані на ширині плечей, руки витягнуті вперед паралельно землі, долонями донизу. Присісти до відказу, при цьому п'ятки ніг від землі не відриваються, спину тримати прямо, руки постійно знаходяться в положенні витягнутими вперед долонями донизу, піднятися у вихідне положення.

Виконати 3 серії по 15 повторень.

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** Відпочивати забороняється.



**Рисунок 24** – присідання.

### 1.3.4. Присідання зі штангою на плечах (дивись рис. 25)

Вихідне положення – стоячи на підлозі, ноги на ширині плечей, тримаючи за головою на плечах двома руками штангу, тіло пряме, дивитись прямо. Зігнувши ноги в колінах і не відриваючи ступні ніг від підлоги повільно присісти, утримуючи штангу обома руками на плечах, спина пряма, дивитись

прямо. Випрямляючи ноги в колінах, повільно встати, утримуючи штангу обома руками на плечах, прийняти вихідне положення.

Виконати 2 – 3 серії по 5 – 8 повторень.



**Рисунок 25** – присідання зі штангою на плечах.

#### 1.3.5. Присідання з обтяженням (з медболом) на грудях (дивись рис. 26)

Вихідне положення – стоячи на підлозі, ноги на ширині плечей, тримаючи обома зігнутими руками на грудях медбол за головою на плечах тіло пряме, дивитись в гору. Зігнувши ноги в колінах і не відриваючи ступні ніг від підлоги повільно присісти, утримуючи медбол обома руками на грудях, спина пряма, дивитись в гору. Випрямляючи ноги в колінах, повільно встати, утримуючи медбол обома руками на грудях, прийняти вихідне положення.

Виконати 2 – 3 серії по 10 – 15 повторень.



**Рисунок 26** – присідання з обтяженням (з медболом) на грудях.

### 1.3.6. Присідання на одній нозі (пістолет) (дивись рис. 27)

Вихідне положення – стоячи на підлозі, ноги на ширині плечей, руки в низу вздовж тіла, дивитись прямо. Подаючи корпус тіла назад, не відриваючи ступню лівої ноги від підлоги, одночасно подаючи вперед прямі руки долонями до низу та праву ногу, присісти на лівій нозі, спина пряма, дивитись прямо.

Виконати 2 – 3 серії на кожну ногу по 5 – 8 повторень.

**УВАГА!** Дозволяється незначне згинання ноги в коліні.

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** Забороняється торкатися підлоги руками чи випрямленою вперед ногою.



Рисунок 27 – присідання на одній нозі (пістолет).

### 1.3.7. Стрибки на скакалці (дивись рис. 28)

Вправа виконується без зупинки на рівному майданчику. Стрибки виконуються на двох ногах у довільному темпі. У випадку помилки вправа продовжується.

**УВАГА!** Дозволяється одна помилка без втрати темпу.

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** Забороняється робити зупинки для відпочинку. Вправа припиняється після другої помилки.



**Рисунок 28** – стрибки на скакалці.

### 1.3.8. Ходьба на місці, біг на швидкість, човниковий біг

#### а) Човниковий біг 10х10 метрів ( дивись рис. 29)

Проводиться на рівному майданчику, розміченому лініями старту та повороту через 10 метрів. З високого старту пробігти 10 метрів, торкнутись землі за лінією повороту, повернутися кругом, пробігти таким же чином ще дев'ять відрізків.



**Рисунок 29** – човниковий біг 10 м x10 м.

#### б) Біг на 100 метрів (дивись рис. 30)

Проводиться на доріжці стадіону чи рівному майданчику з будь-яким покриттям. За командою “НА СТАРТ” підійти до стартової лінії та не наступаючи на неї, поставити одну ногу вперед, а другу відставити на півкроку назад. За командою “УВАГА” перенести вагу тіла на ногу, що виставлена вперед, тулуб та голову нахилити вниз, руки зігнути у ліктях та зайняти



нерухоме положення. За командою “РУШ” подаючи корпус тіла вперед, розпочати біг з поступовим збільшенням максимальної частоти рухів рук та ніг.



**Рисунок 30** – біг на 100 метрів.

**в) Ходьба на місці (дивись рис. 31)**

Проводиться на рівному майданчику, з будь-яким покриттям. З вихідного положення – ноги на ширині плечей, руки в низу, вздовж тіла, розпочати рух на місці, згинаючи в колінах та піднімаючи по чергово ліву і праву ноги, руки довільно, дивитись прямо.



**Рисунок 31** – ходьба на місці.

**1.3.9. Випади ногами на місці (дивись рис. 32)**

Вихідне положення – стоячи, ліва нога попереду правої на відстані великого кроку, ноги на ширині стегон, права п'ята піднята, руки на поясі, дивитись прямо.

Напружте прес, розподіляючи вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Згинаючи коліна, опустіться вниз: ліве коліно знаходиться точно над

щиколоткою, праве стегно – чітко перпендикулярно до підлоги, руки на поясі, дивитись прямо.

Поверніться у вихідну позицію. При виконанні вправи стежте, щоб корпус був прямим, а праве коліно – на рівні лівої п'яти.

Виконати 2 – 3 серії по 15 – 20 повторень на кожну ногу.



**Рисунок 32** – випади ногами на місці.

#### **1.4. Фізичні вправи для м'язів всього тіла**

##### **1.4.1. Низька планка на ліктях (дивись рис. 33)**

Вихідне положення – упор лежачи, спираючись на лікті рук та на носки прямих і зведених разом ніг, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, дивитись вниз на руки, не прогинатись. Утримувати таке положення протягом 20 секунд.



**Рисунок 33** – низька планка на ліктях.

##### **1.4.2. Бокова планка на лікті (дивись рис. 34)**

Вихідне положення – спираючись на лікоть правої руки та на внутрішню сторону стопи правої ноги, прийняти упор лежачи на правому боці, ліву руку підняти догори з розкритою долонею, тіло пряме, ноги прямі та зведені разом,



дивитись на долонь лівої руки, не прогинатись. Утримувати таке положення протягом 20 секунд на кожній руці.



**Рисунок 34** – бокова планка на лікті.

#### 1.4.3. Висока планка на прямих руках (дивись рис. 35)

Вихідне положення – стійка для віджимання з упором на носки прямих і зведених разом ніг, руки впираються в підлогу, зап'ястя під плечовими суглобами. Корпус утворює пряму лінію, прес напружений, дивитись вниз, не прогинатись. Утримувати таке положення протягом 20 секунд.



**Рисунок 35** – висока планка на прямих руках.

#### 1.4.4. Бокова планка на прямій руці (дивись рис. 36)

Вихідне положення – спираючись на праву руку та на внутрішню сторону стопи правої ноги, прийняти упор лежачи на правому боці, ліву руку підняти догори з розкритою долонею, тіло пряме, ноги прямі та зведені разом, дивитись на долонь лівої руки, не прогинатись. Утримувати таке положення протягом 20 секунд на кожній руці.



**Рисунок 36** – бокова планка на прямій руці.

#### 1.4.5. Низька планка зі згинанням колін (дивись рис. 37)

Вихідне положення – упор лежачи, спираючись на лікті рук та на носки ніг, ліва нога пряма, права нога зігнута в коліні, не торкаючись підлоги, руки паралельно, кисті вперед, спина пряма, дивитись вниз на руки. Утримувати таке положення протягом 20 секунд зі зміною ніг.



**Рисунок 37** – низька планка зі згинанням колін.

#### 1.4.6. Висока планка зі згинанням руки (дивись рис. 38)

Вихідне положення – упор лежачи, спираючись на праву руку та на носки розведених ніг, ліва руку зігнути в лікті і покласти пальцями долоні до правої сторони груді, тіло пряме, дивитись вниз на руки, не прогинатись. Утримувати таке положення протягом 20 секунд зі зміною рук.



**Рисунок 38** – висока планка зі згинанням руки.

#### 1.4.7. Опускання на лікті та підйом на прямі руки (дивись рис. 39)

Вихідне положення – упор лежачи, спираючись на пряму праву руку і на лікоть лівої руки та на носки розведених ніг, тіло пряме, дивитись вниз на руки, не прогинатись. Утримувати таке положення протягом 20 секунд зі зміною положень рук.



**Рисунок 39** – опускання на лікті та підйом на прямі руки.

#### 1.4.8. Низька планка на ліктях з поворотом стегон (дивись рис. 40)

Вихідне положення – упор лежачи, спираючись на лікті рук та на носки ніг, повернувши стегна вправо, руки паралельно, кисті вперед, спина пряма, дивитись вниз на руки, не прогинатись. Утримувати таке положення протягом 20 секунд з поворотом стегон.



**Рисунок 40** – низька планка на ліктях з поворотом стегон.

#### 1.4.9. Висока розтягнута планка (дивись рис. 41)

Вихідне положення – стійка для віджимання з упором на носки та прямих і розведених в сторони ніг, руки впираються в підлогу, корпус тіла прямий. Прес напружений, дивитись вниз, не прогинатись. Утримувати таке положення протягом 20 секунд.



**Рисунок 41** – висока розтягнута планка.

#### 1.4.10. Низька бокова планка з прогином (дивись рис. 42)

Вихідне положення – спираючись на лікоть правої руки та на внутрішню сторону стопи правої ноги, прийняти упор лежачи на правому боці, ліву руку підняти догори з розкритою долонею, прогнутись, ноги прямі та зведені разом, дивитись на долонь лівої руки. Утримувати таке положення протягом 20 секунд на кожній руці.



**Рисунок 42** – низька бокова планка з прогином.

#### 1.4.11. Підтягування коліна до ліктя в високій стійці (дивись рис. 43)

Вихідне положення – упор лежачи, спираючись долонями рук та на носок правої ноги, підтягнути коліно лівої ноги до ліктя лівої руки, кисті вперед, спина пряма, дивитись вниз на руки. Утримувати таке положення протягом 20 секунд зі зміною ніг.



**Рисунок 43** – підтягування коліна до ліктя в високій стійці.

#### 1.4.12. Підтягування коліна до ліктя в низькій стійці (дивись рис. 44)

Вихідне положення – упор лежачи, спираючись на лікті рук та на носок правої ноги, підтягнути коліно лівої ноги до ліктя лівої руки, спина пряма, дивитись вниз на руки. Утримувати таке положення протягом 20 секунд зі зміною ніг.



**Рисунок 44** – підтягування коліна до ліктя в низькій стійці.

#### 1.4.13. Планка “Пантера що крадеться” (дивись рис. 45)

Вихідне положення – упор лежачи, спираючись долонями рук та носками ніг в підлогу, ноги зігнуті в колінах не торкаючись підлоги, кисті вперед, спина пряма, дивитись вниз на руки. Утримувати таке положення протягом 20 секунд.



**Рисунок 45** – планка “Пантера що крадеться”.

#### 1.4.14. Висока бокова планка зі скручуванням (дивись рис. 46)

Вихідне положення – упор лежачи, спираючись долонею правої руки та ступнею правої ноги, покласти ліву руку долонею на ліву сторону обличчя та підтягнувши коліно лівої ноги до ліктя лівої руки, дивитись вниз. Утримувати таке положення протягом 20 секунд зі зміною ніг.



Рисунок 46 – висока бокова планка зі скручуванням.

## 2. ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ РОЗВИТКУ У ЖІНОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

### 2.1. Програма тренування для розвитку у жінок швидкості

*Швидкість* – це фізична характеристика, яка дозволяє оцінити потужність одиничного зусилля, що створюється за одиницю часу. За своєю суттю вона має багато спільного з такою величиною, як сила. Тому тренування сили благотворно позначається на тренуванні швидкості, і навпаки, тренування швидкості – на тренуванні сили. Вид бігу, в якій пріоритетом є розвиток швидкості, – це спринт.

Біг на 100 метрів – циклічна вправа максимальної потужності. Біг на 100 метрів є інтегральним показником, що відбиває швидкість людини. Тому, цю вправу і обрано в якості контрольного для визначення рухової якості «швидкість» у військовослужбовців.

Ефективність успішного виконання цієї вправи залежить, в основному, від потужності анаеробних механізмів енергозабезпечення, а також від таких компонентів швидкісно-силової підготовленості, як максимальна ізометрична, швидкісна динамічна і «вибухова» сила м'язів ніг; освоєння техніки бігу; швидкість рухової реакції, здатність до стартового прискорення, рівень максимальної швидкості бігу по дистанції, швидкісна витривалість, гнучкість.

Для підготовки вправи застосовуються повторний та змагальний методи. У тренуванні використовується переважно аналітичне вдосконалення окремих фаз цієї вправи, а в змаганнях і перевірках – цілісне його виконання. Вправа умовно поділяється на чотири фази: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції і фініш.

Для відпрацювання старту використовують повторний пробіг, під команду або самотійно, відрізків по 10 – 15 метрів серіями по 3 – 5 повторень. Для відпрацювання стартового розбігу (щодо незалежної швидкісної здібності

людини) застосовують повторний пробіг відрізків до 30 метрів під команду і самотійно, але з обов'язковим контролем часу його пробігу. Відпочинок між пробіжками – до повного відновлення (зазвичай це 2 – 4 хвилини).

Швидкість бігу в стартовому розбігу зростає поступово, за рахунок подовження кроків і збільшення їх частоти. Важливе значення для підвищення швидкості має швидке опускання ноги вниз-назад (по відношенню до тулуба), а також енергійні, але не “закріпачені”, рухи руками вперед-назад. Різке, стрибкоподібне зміна довжини кроків порушує ритм рухів і погіршує результат.

Швидкість бігу може збільшуватися, особливо у добре підготовлених військовослужбовців, до 60-го метра дистанції. Зазвичай до 4 – 5 секунд бігу вже досягається 95 – 99% від рівня максимальної швидкості. До моменту досягнення на дистанції найвищої швидкості, тулуб бігуна має незначний нахил вперед, а ноги ставляться на доріжку пружно, з передньої частини стопи. Далі відбувається згинання-розгинання в колінному і гомілковостопному суглобах. При бігу по дистанції у кожного бігуна встановлюється характерне для нього співвідношення довжини і частоти кроків, визначальне швидкість бігу. На останніх 30 – 40 метрах дистанції довжину кроків необхідно дещо збільшити для зменшення зниження швидкості бігу. При цьому руки, як і в стартовому розбігу, швидко рухаються вперед-назад, синхронно з ногами. Кисті під час бігу напівстиснуті. Енергійні рухи руками не повинні викликати підйом плечей вгору. Спину тримати прямо, не сутулитися. У бігу необхідно прагнути до розслаблення тих м'язів, які в кожен даний момент часу активної участі в роботі не приймають.

Закінчення дистанції (фініш) фіксується в момент, коли учасник торкнеться уявної площини фінішу якою-небудь частиною тулуба (зазвичай грудьми), виключаючи голову, шию, руки і ноги. Щоб швидше подолати створ фінішу, на останньому кроці треба зробити різкий нахил вперед. Біг по дистанції і фінішування, в певній мірі залежать і від швидкісної витривалості бігуна.

*Для тренування різних фаз вправи, можуть бути запропоновані наступні засоби:*

біг на 10 – 20 метрів зі старту: 3 – 5 разів по 2 – 4 серії (відпрацювання старту і стартового розбігу);

біг на 40 – 60 метрів зі старту: 3 – 4 рази по 1 – 2 серії з довільним відпочинком до відновлення дихання (перехід від стартового розбігу до бігу по дистанції і розвиток максимальної швидкості);

біг “з ходу” на 20 – 30 метрів з 20 – 30 метрового розбігу: 2 – 4 рази по 1 – 2 серії з відпочинком до відновлення (розвиток максимальної швидкості бігу);

повторний біг на 80 – 100 метрів зі швидкістю 90 – 95% від граничної: 5 – 6 разів по 1 – 2 серії через 3 – 8 хвилин відпочинку до відновлення (розвиток швидкісної витривалості і вдосконалення техніки бігу);

повторний біг на 150 – 200 метрів зі швидкістю 85 – 95% від граничної: 2 – 4 рази з відпочинком 8 – 12 хвилин (вдосконалення техніки і швидкісної витривалості);

повторний біг на 150 – 300 метрів гранично швидко: 1 – 2 рази з відпочинком до відновлення (вдосконалення швидкісної витривалості і техніки бігу).

Швидкісно-силові і силові вправи застосовуються після швидкісної роботи відповідно до загальними рекомендаціями. Не рекомендується поєднувати в одному занятті роботу над розвитком максимальної швидкості і стартовим розбігом з роботою на силову і швидкісну витривалість у великих обсягах або “до відмови”.

Човниковий біг, будучи ефективним засобом тренування старту і стартового розбігу, в той же час використовується для оцінки якості швидкості в умовах, коли немає можливості виконувати біг на 100 метрів. Довжина дистанції для човникового бігу зазвичай не перевищує 30 метрів, хоча можливо використання і більш довгих відрізків, а кількість повторень від 4 до 10 разів. Очевидно, що в цьому тесті перевагу отримує той, у кого швидкий старт і вище специфічна спритність, пов'язана з виконанням різких гальмувань і поворотів на досить великій швидкості. Поворот буде швидше, якщо останній крок виконати стрибком на однойменній нозі (з правої ноги на праву тощо) і розвернутися на опорній нозі. Такі компоненти човникового бігу, як старт і стартовий розбіг, тренуються так само, як і в бігу на 100 метрів.

Тому рекомендується, крім виконання самої вправи в цілому і по частинах, використовувати запропоновані вище засоби для тренування швидкісних здібностей.

## **2.2. Програма тренування для розвитку у жінок сили**

*Для прекрасної статі ставляться три основні завдання при тренуваннях:*  
покращення своєї фігури;  
збільшення сили і візуальної маси м'язів;  
загальна фізична підготовка.

При тренуваннях у домашніх умовах, не слід забувати про розминку, щоб розігріти зв'язки і м'язи, вживати багато води, правильно харчуватися після тренування, щоб відновити організм, добре висипатися.

Силові тренування користуються популярністю як серед чоловіків, так і жінок. Пояснюється це ефективністю, яка спостерігається і в схудненні, і в нарощуванні м'язової маси. Головне, знати основні принципи тренінгу і харчування, і тоді результат не змусить себе чекати.

Є різні напрямки в спорті, які можна вважати універсальними, і до них належить силову або анаеробний тренінг. Його використовують для того, щоб підкорегувати фігуру, позбувшись зайвих кілограмів і поліпшивши м'язовий рельєф. Займатися можна в залі і вдома, головне, правильно скласти комплекс з урахуванням всіх правил.



### 2.2.1. Розминка перед силовим тренуванням

Оскільки подібний тренінг передбачає сильне навантаження без розігріву м'язів, сухожилля і суглобів не обійтися. Якщо пропустити цю частину тренування, тоді існує великий ризик отримання травми, так і ефективність від вправ значно знижується. Є кілька важливих принципів, які стосуються того, як правильно робити розминку перед силовим тренуванням.

Тривалість розминочного комплексу становить 15 – 20 хвилин. Спочатку йде п'ятихвилинна пробіжка з незначним прискоренням. Після цього переходьте до суглобів і починайте з верхньої частини тіла, поступово спускаючись до ступень. Для цієї мети використовуються різноспрямовані кругові рухи. На наступному етапі розігріваються м'язи.

Важливо виконувати розминку повільно, щоб відчувати роботу м'язів і зв'язок. Найпопулярніші вправи: нахили, біг на місці, стрибки на скакалці та інші. Після загальної розминки, виконуйте спеціальну, яка передбачає підготовку до основних вправ.

### 2.2.2. Силові тренування для жінок в домашніх умовах

Багато вважають, що заняття вдома неефективні, але це помилка, оскільки якщо знати правила і підібрати вправи, тоді результат неодмінно буде. Основний принцип успішного тренінгу – регулярність, тому краще заздалегідь розробити план, розписавши всі вправи. Є кілька основних правил, які дозволять за короткий проміжок часу досягти успіху.

Силові тренування для жінок в домашніх умовах починають з розминки і тривати вони повинні не менше години.

Вправи виконуйте в декількох підходах, їх повинно бути мінімум три. Якщо мета занять – розвиток витривалості, тоді між підходами слід робити перерву тривалістю 30 секунд. Коли людина працює над розвитком м'язового об'єму, то відпочивати можна до двох хвилин.

Використовуйте додаткову вагу для ефективності силових тренувань. Якщо хочеться схуднути, тоді він повинен бути невеликим, а для збільшення м'язового об'єму, навпаки, максимальним.

Вправи для домашніх силових тренувань: присідання, випади, віджимання, планка, різні тяги, розгинання рук, підйом тазу та інші.

#### 2.2.2.1. Програма тренувань в домашніх умовах:

**тренування № 1** (стрибки зі скакалкою 10 хвилин; присідання з вагою 3 x 15; присідання з вистрибуванням 3 x 15; станова тяга з гантелями 3 x 15; вправа на прес “велосипед” 3 x 20);

**тренування № 2** (стрибки зі скакалкою 10 хвилин; віджимання від підлоги (бруса або жим гантелей лежачи 3 x 20; жим гантелей сидячи 3 x 12; підйом гантелей перед собою 3 x 15; скручування на прес 3 x 20);



**тренування № 3** (стрибки зі скакалкою 10 хвилин; підтягування на турніку або тяга в нахилі 3 х максимум; вправи з гантелями 3 х 12; згинання рук з гантелями 3 х 12; зворотні скручування 3 х 20).

### 2.2.3. Силові тренування для жінок в тренажерному залі

Найкращих результатів можна досягти, займаючись в залі на тренажерах. Важливо тверезо оцінити власний рівень підготовки, оскільки навантаження повинно бути посильною. Якщо немає можливості звернутися до тренера, тоді необхідно попередньо вивчити роботу тренажерів і техніку виконання вправ. Силові тренування на всі групи м'язів повинні відповідати основним правилам.

Необхідно робити акцент на базові вправи, що дають навантаження відразу на кілька м'язових груп.

Комплекс слід розробляти так, щоб спочатку виконувати вправи, пророблюючи найбільші м'язи: стегна, спину, ноги, сідниці і груди. При наявності проблемної зони, основний упор робити рекомендується саме на неї.

Для підтримки прогресу, важливо регулярно підвищувати навантаження, наприклад, збільшуючи кількість повторень або за рахунок ваги.

#### 2.2.3.1. Програма тренувань:

**день перший:** груди і біцепс. Віджимання від підлоги: 3 підходи на максимум; віджимання від опори: 2 підходи на максимум; підйом гантелей на біцепс: чотири підходи по 12 – 20 повторів (вагу гантелей підбираєте індивідуально); закінчити тренування можна вправами на прес - віджимання від опори;

**день другий:** ноги і спина. Присідання з руками за головою: 3 підходи на максимум; випади з гантелями: 3 підходи по 15 разів; станова тяга на прямих ногах з гантелями: 3 підходи по 20 разів; тяга гантелей у нахилі: 3 підходи по 15 – 20 разів; випади на одній нозі з гантелями;

**день третій:** трицепс і плечі. Махи гантелями в сторони: 3 підходи на максимум; зворотні віджимання: 3 підходи по 15 – 20 повторень; розгинання руки з-за голови з гантелею: 4 підходи по 10 повторів; зворотні віджимання.

### 2.2.4. Силові тренування для схуднення

Багато здивуються, але саме вправи з додатковою вагою допомагають ефективно спалювати калорії, якщо порівнювати їх з кардіо, то за однаковий час людина буде витратити на 50% більше. Значуща перевага – навіть після тренінгу буде відбуватися процес активного жиру спалювання протягом кількох годин. Силові тренування для спалювання жиру допоможе зменшитися в обсягах, позбавитися від целюліту і поліпшити рельєфність тіла. Подібні тренінги позитивно позначаються на здоров'ї в цілому. Є деякі особливості занять для схуднення, які варто враховувати. Щоб запустити процес жиру спалювання, виконувати вправи необхідно з великою швидкістю, а відпочинок між підходами повинен бути мінімальним. Краще всього використовувати

невелику вагу, але при цьому робити велику кількість повторень. Для бажаючих швидко розпрощатися з зайвими кілограмами, краще підходять кругові силові тренування. Їх принцип заснований на виборі 4 – 5 вправ, які виконуються один за одним з мінімальною перервою.

Силові тренування – ідеальний вибір для людей, які хочуть позбутися жиру і поліпшити рельєфність свого тіла. Головне – дотримуватися правила тренінгу і підібрати ефективні вправи, орієнтуючись на бажаний результат. Вже через пару тижнів занять можна буде побачити прогрес, але все залежить від початкових показників ваги і цілі.

#### 2.2.4.1. Програма тренувань для схуднення та спалювання жиру:

**день перший** (груди, руки): жим гантелей лежачи на похилій лавці 3 x 12; віджимання на брусах 3 x 12; розведення рук на верхніх блоках 3 x 15; підйом гантелей на біцепс 3 x 15; біг на доріжці 25 хвилин; скручування 3 x максимум;

**день другий** – аеробні навантаження (плавання, біг, гра у футбол, волейбол, ручний м'яч, баскетбол);

**день третій** (ноги, плечі): присідання зі штангою 3 x 12; жим ногами 3 x 12; станова тяга на прямих ногах 3 x 12; жим гантелей сидячи 3 x 12; підйом ніг в положенні вису 2 x максимум;

**день четвертий** – аеробні навантаження (плавання, біг, гра у футбол, волейбол, ручний м'яч, баскетбол);

**день п'ятий** (спина, прес): станова тяга 3 x 12; підтягування 3 x максимум; тяга штанги в нахилі 3 x 12; шрами з гантелями 3 x 15; біг на доріжці 20 хвилин; скручування 3 x максимум; вправа “велосипед” 2 x максимум.

### 2.3. Програма тренування для розвитку у жінок витривалості

Тренування на витривалість дисциплінують організм і готують його до роботи довгий час у високому темпі. Простіше кажучи, ми привчаємо м'язи, легені і серце працювати в злагоженому ритмі при величезному навантаженні. Тренування на витривалість примітні тим, що витрачають велику кількість енергії – топлять жири – тому є ключовими для схуднення.

#### 2.3.1. Види і особливості тренування на витривалість

2.3.1.1. *Тренування на витривалість: аеробні рівномірні безперервні вправи.*

Типовий представник аеробних безперервних вправ – біг. Це найкраще і найдоступніше аеробне тренування на витривалість. Суть аеробних вправ в тому, щоб поповнювати енергію за рахунок окислювально-відновних реакцій поглинання кисню.

Організм нетренованих людей не може забезпечити належні витрати енергії тільки диханням, тому підключає вироблення необхідних кілоджоулів з

анаеробного гліколізу – розсмоктує жирові запаси для поповнення енергетичних резервів. Це і є причиною стрімкого схуднення під час бігу.

Однакове середнє навантаження такого тренування повинно тривати 15 – 30 хвилин. Отже, біг менше 15 хвилин, в середньому темпі фактично неефективний. Слабке рівномірне навантаження повинно тривати від 1 до 3 годин – спортивна ходьба, повільний біг підтюпцем. Врахуйте ці показники для індивідуального плану тренувань.

#### *2.3.1.2. Тренування на витривалість: змінні безперервні вправи.*

Змінні безперервні вправи стрімко розвивають м'язову, серцеву та дихальну витривалість, а також дисципліну. Схуднути в такому ритмі рухів простіше простого.

Частіше ставляться до аеробних навантажень. Наприклад, пробігаєте 100 метрів з максимальною швидкістю, потім переходите в повільний темп. Знову біжите ту ж дистанцію і відпочиваєте, переходячи на підтюпцем. Не плутайте цей вид аеробного тренування на витривалість з інтервальним кардіо.

Сенс змінних безперервних занять – розвинути вольові якості, домогтися поставленої задачі через “не можу”. Навчитися терпіти заради успіху. Перед початком тренування на витривалість ви, наприклад, ставите планку – пробігти 1 км на граничній швидкості. Розбиваєте тренування на моменти і враховуєте тільки ті з них, коли тіло працює при максимальному навантаженні. Зупинятися під час відпочинку в жодному разі не можна.

Складність перемінного безупинного тренування у подоланні гіпоксичного порога, коли органам не вистачає кисню: мутніє перед очима; шумить у вухах; здається, що ви звалитесь через пару кроків.

Це нормальні явища. Не зупиняйтеся перепочити, тоді дійсно доведеться несолодко аж до втрати свідомості. Продовжуйте повільно рухатися до відновлення сили, глибоко дихайте і приступайте до наступного циклу навантаження.

#### *2.3.1.3. Інтервальні тренування на витривалість вдома.*

Хороший спосіб пропотіти, скинути жирок, збити дихання і відчувати біль у боці. З незвички інтервальні вправи складно освоїти, а головне привчити до них організм. Популярні кардіо комплекси з відпочинком виглядають легко тільки на відеороликах.

Нагадаємо, анаеробні тренування на витривалість – це ті, коли тіло фактично не працює, а навантажується конкретна група м'язів. Тобто типові вправи з додатковою вагою в тренажерному залі. Вид тренувань призначений для силової витривалості – підйому більшої ваги, але не для схуднення.

В анаеробних комплексах організм бере енергію з реакцій розщеплення глюкози. Її запасів цілком достатньо, щоб “прогодувати” м'язи і не зачіпати жировий прошарок. Звичайно, з надмірною вагою в 10 кг і вище ви схуднете, але “висушити” фігуру допоможуть тільки аеробні вправи і спортивна дієта.

Закон анаеробних тренувань – періодичність. Ви робите певну кількість підходів – не довше 5 хвилин на кожен. В середньому 3 підходи по 3 хвилини

на одну групу м'язів. Наприклад, присідання в 3 підходи – це і є анаеробні тренування.

*2.3.1.4. Програма тренувань:*

**день перший** – аеробні навантаження (біг в середньому темпі протягом 15 хвилин);

**день другий** – аеробні навантаження (безперервне плавання різними способами протягом 15 хвилин);

**день третій** – аеробні навантаження (біг в середньому темпі протягом 20 хвилин);

**день четвертий** – аеробні навантаження (безперервне плавання різними способами протягом 20 хвилин);

**день п'ятий** – аеробні навантаження (біг в середньому темпі протягом 30 хвилин);

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)**

1. Навчально-методичний посібник “Особливості фізичної підготовки військовослужбовців-жінок”, Київ, 2008 р.
2. Алєнов С.А. “Основы развития физических качеств”, 1986 г., сторінки 162 – 192.
3. Гуськов С.И, Дегтярева Е.И. “Новые виды физической активности женщин – влияние времени” – 1998 г. – № 2.
4. Журавлѐв Е.П., Янанис С.В. “Ежедневная гимнастика для женщин” – Москва, 1958 г. – сторінка – 68.
5. Креер В.А. “Силовая подготовка женщин” – Луцк, 1999 г., сторінка – 72.
6. Линець М.М. “Основы методики розвитку рухових якостей”, Львів, 1997 р. – сторінка – 207.
7. Русакова И.В., Горелов А.А., Гордеева Г.А., Стрелец В.Г. “Физическая подготовка женщин с гиподинамическим режимом деятельности” – Петербург, 1999 г. – сторінка – 197.
8. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. “Оздоровительный фитнес” – Киев, 2000 г. – сторінка – 368.
9. Янскаускас Й.М., Логвинов Э.М. “Моторика растущего женского организма” – Ленинград, 1980 г.– сторінка – 300.





