

**ВП 7-00(72)01.01**



# **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА СТАНДАРТАМИ НАТО**



**ЛИСТОПАД 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(72)01.01**

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

Олексій ТАРАН

“19” 11 2019 року

# **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА СТАНДАРТАМИ НАТО**

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

ЛИСТОПАД 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
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	5
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	6
1	ТРЕНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ПІДГОТОВКА	7
1.1	Підготовчі вправи для розвитку швидкості	7
1.2	Підготовчі вправи для розвитку сили	16
1.3	Підготовчі вправи для розвитку витривалості	32
2	ТРЕНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ПІДТРИМАННЯ	36
2.1	Фізичні вправи для підтримання та розвитку швидкості	36
2.2	Програма тренування для розвитку швидкості	43
2.3	Фізичні вправи для підтримання та розвитку сили	45
2.4	Програма тренування для розвитку сили	58
2.5	Фізичні вправи для підтримання та розвитку витривалості	64
2.6	Програма тренування та розвитку витривалості	67
3	ТРЕНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ВІДНОВЛЕННЯ	71
3.1	Фізичні вправи для відновлення рівня індивідуальної фізичної підготовленості	71
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	93
	ДЛЯ ЗАМІТОК	94

## ВСТУП

Фізична готовність військовослужбовців набувається через прогресивні і комплексні фізичні програми навчання. Для того, щоб йти на великі відстані з бойовим навантаженням через пересічену місцевість і ефективно боротися після прибуття в район бойових дій, їздити швидко на танках і автомашинах по пересіченій місцевості, під час наступу, бігати і повзати на великі відстані, стрибати з окопів і траншей, стрибати через перешкоди, піднімати і переносити важкі предмети, здійснювати тривалі переходи протягом багатьох годин без сну і відпочинку, всі ці дії під час ведення війни вимагають високого фізичного стану.

Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу Збройних Сил України, викликає необхідність забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за свій рівень підготовленості і повинен вживати заходів, щодо підвищення рівня індивідуальної фізичної підготовленості та раціонального використання часу під час занять фізичною підготовкою.

**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. ТРЕНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ПІДГОТОВКА

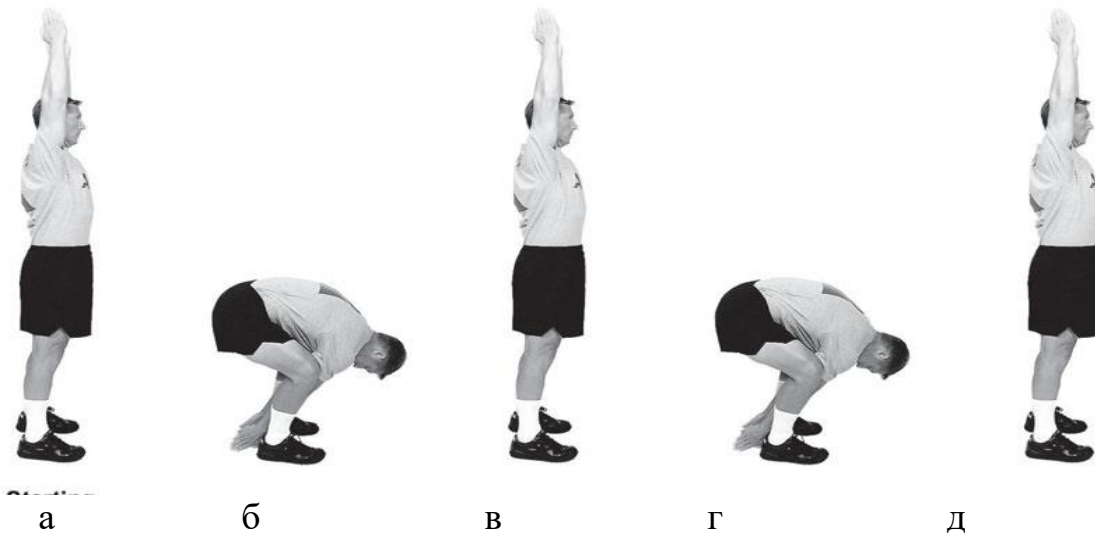
## 1.1. Підготовчі вправи для розвитку швидкості

### 1.1.1. Згинання хребта (див. рис. 1)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки підняті догори долонями в середину, дивитись прямо (див. рис. 1 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один округлюючи хребет нагнутись вперед, так щоб пальцями прямих рук дістати якомога далі землі (підлоги) між ногами, долоні в середину (див. рис. 1 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 1 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 1 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 1 д). Вправа призначена для підготовки хребта і кінцівок до більш енергійних рухів.



Умовні позначки:

положення: а – вихідне; б – зігнувшись вперед; в – вихідне;  
г – зігнувшись вперед; д – вихідне.

**Рисунок 1 – згинання хребта.**

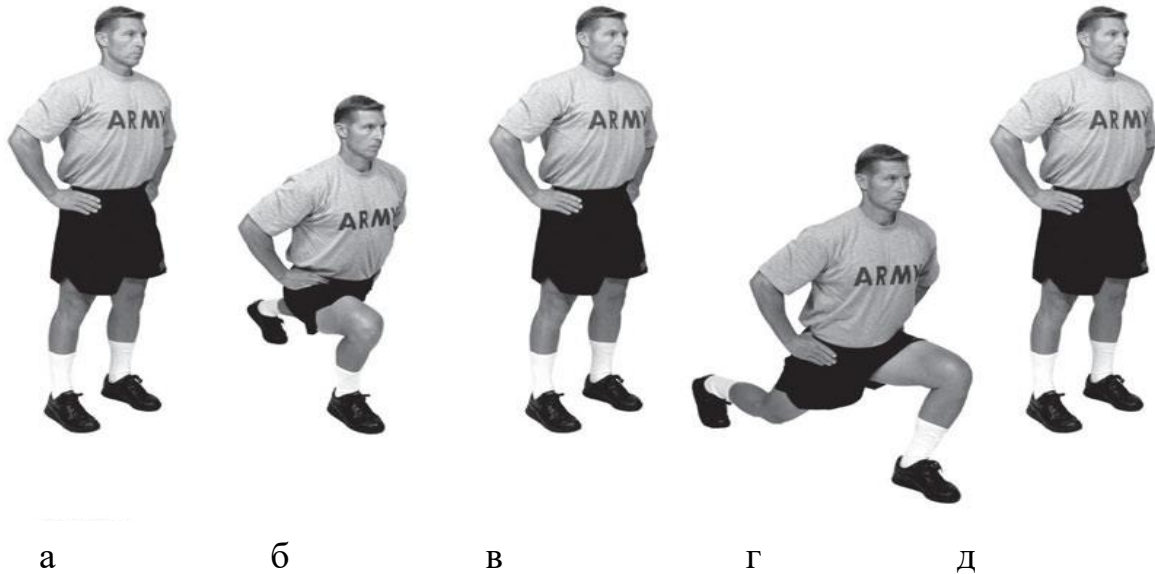
### 1.1.2. Випади на місці (див. рис. 2)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки на поясі, дивитись прямо (див. рис. 2 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один виконати широкий крок назад лівою ногою, торкаючись землі м'якою частиною стопи, руки на поясі (див. рис. 2 б); на

рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 2 в); на рахунок три повторити рахунок один з широким кроком правої ноги назад (див. рис. 2 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 2 д). Вправа тренує стегна і тулуб, розвиває силу ніг.



Умовні позначки:  
положення: а – вихідне; б – крок назад лівою ногою; в – вихідне;  
г – крок назад правою ногою; д – вихідне.

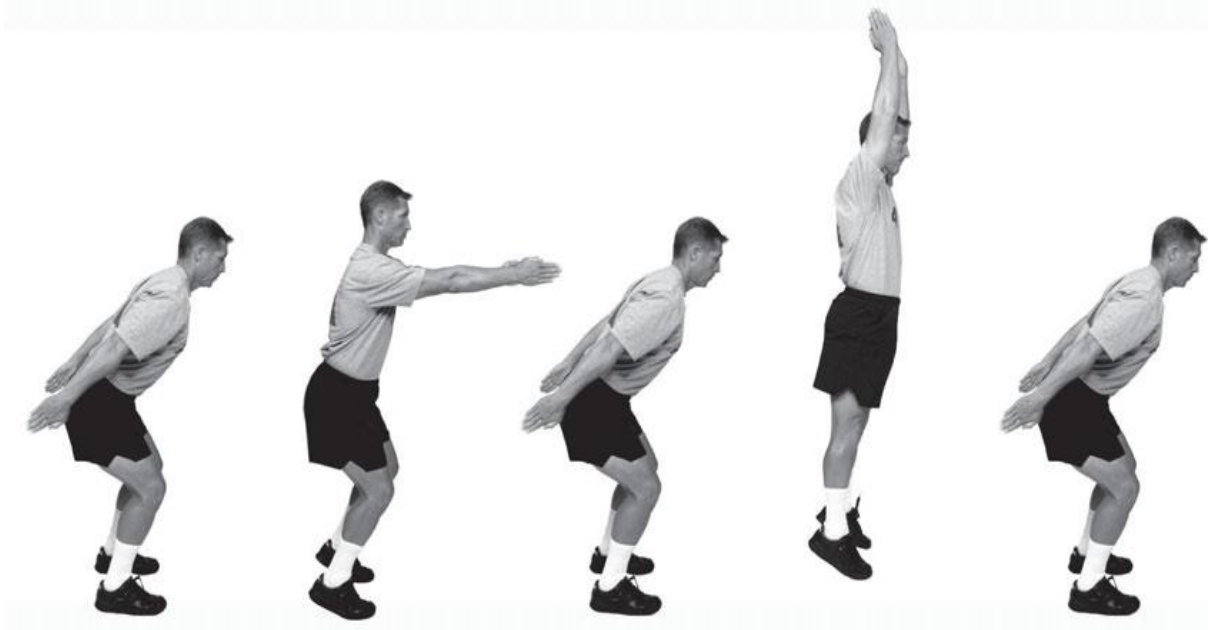
**Рисунок 2** – випади на місці.

### 1.1.3. Стрибун (див. рис. 3)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки відведені назад, долоні в середину, корпус тіла нахилений трохи вперед, коліна зігнуті (положення наскоку на снаряд) (див. рис. 3 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один відвести та розгойдатись руками і стрибнути вперед на 1 – 2 метри (див. рис. 3 б); на рахунок два повторити рахунок один (див. рис. 3 в); на рахунок три розгойдатись руками і енергійно з силою стрибнути вперед вверх, руки над головою долонями в середину (див. рис. 3 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 3 д).



а

б

в

г

д

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – стрибок вперед; в – вихідне;  
г – стрибок вперед вверх; д – вихідне.

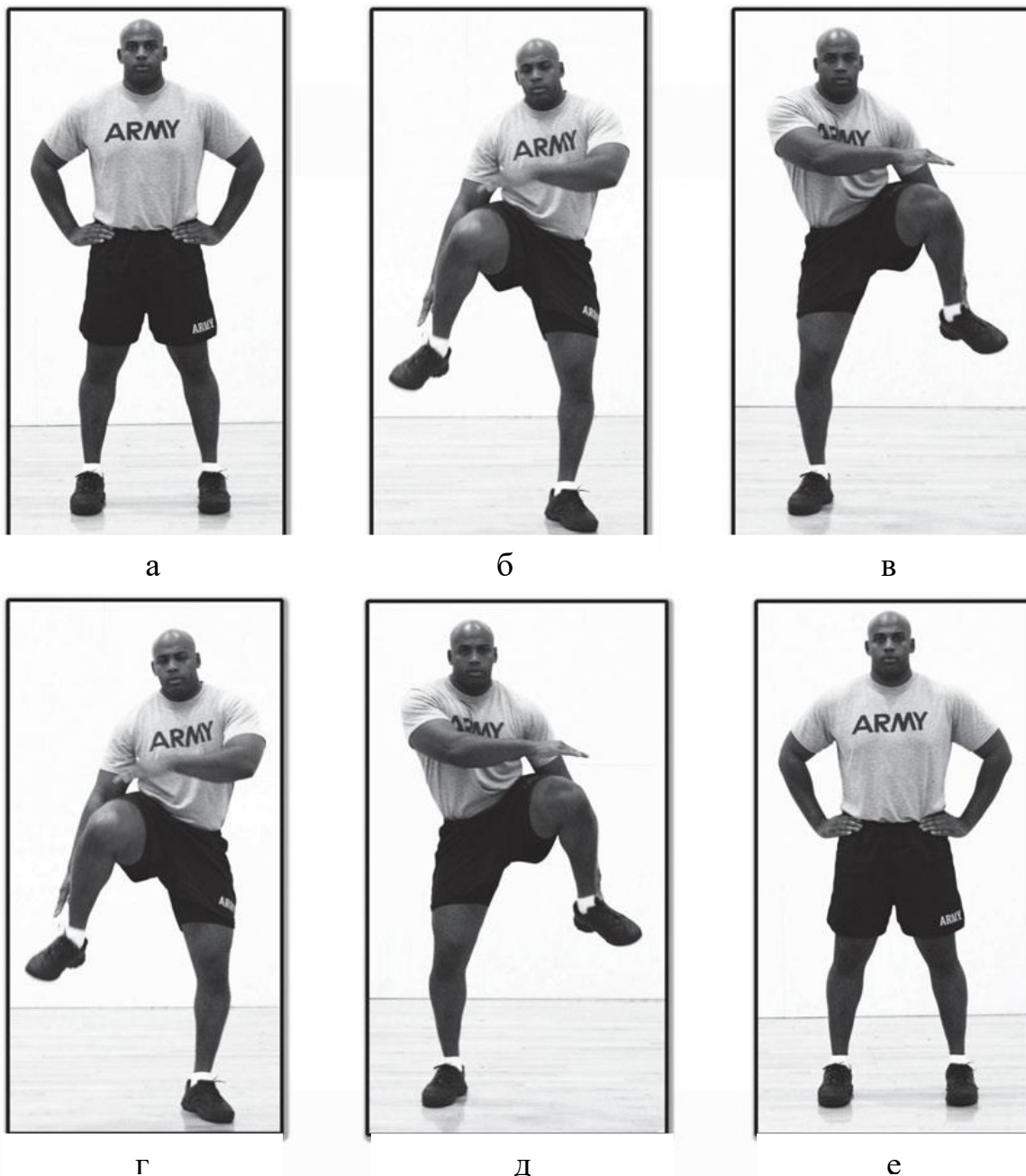
**Рисунок 3 – вправа стрибун.**

#### 1.1.4. Піднімання ніг на місці (див. рис. 4)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки на поясі, дивитись прямо (див. рис. 4 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один виконати нахил на лівій нозі з одночасним підніманням правого коліна до грудей та торканням правою рукою щиколотки правої ноги та лівою рукою лівого коліна (див. рис. 4 б); на рахунок два виконати нахил на правій нозі з одночасним підніманням лівого коліна до грудей та торканням лівою рукою щиколотки лівої ноги та правою рукою правого коліна (див. рис. 4 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 4 г); на рахунок чотири повторити рахунок два (див. рис. 4 д), на рахунок п’ять прийняти вихідне положення (див. рис. 4 е)



*Умовні позначки:*  
 положення: а – вихідне; б – нахил на лівій нозі; в – нахил на правій нозі;  
 г – нахил на лівій нозі; д – нахил на правій нозі; е – вихідне.

**Рисунок 4** – піднімання ніг на місці.

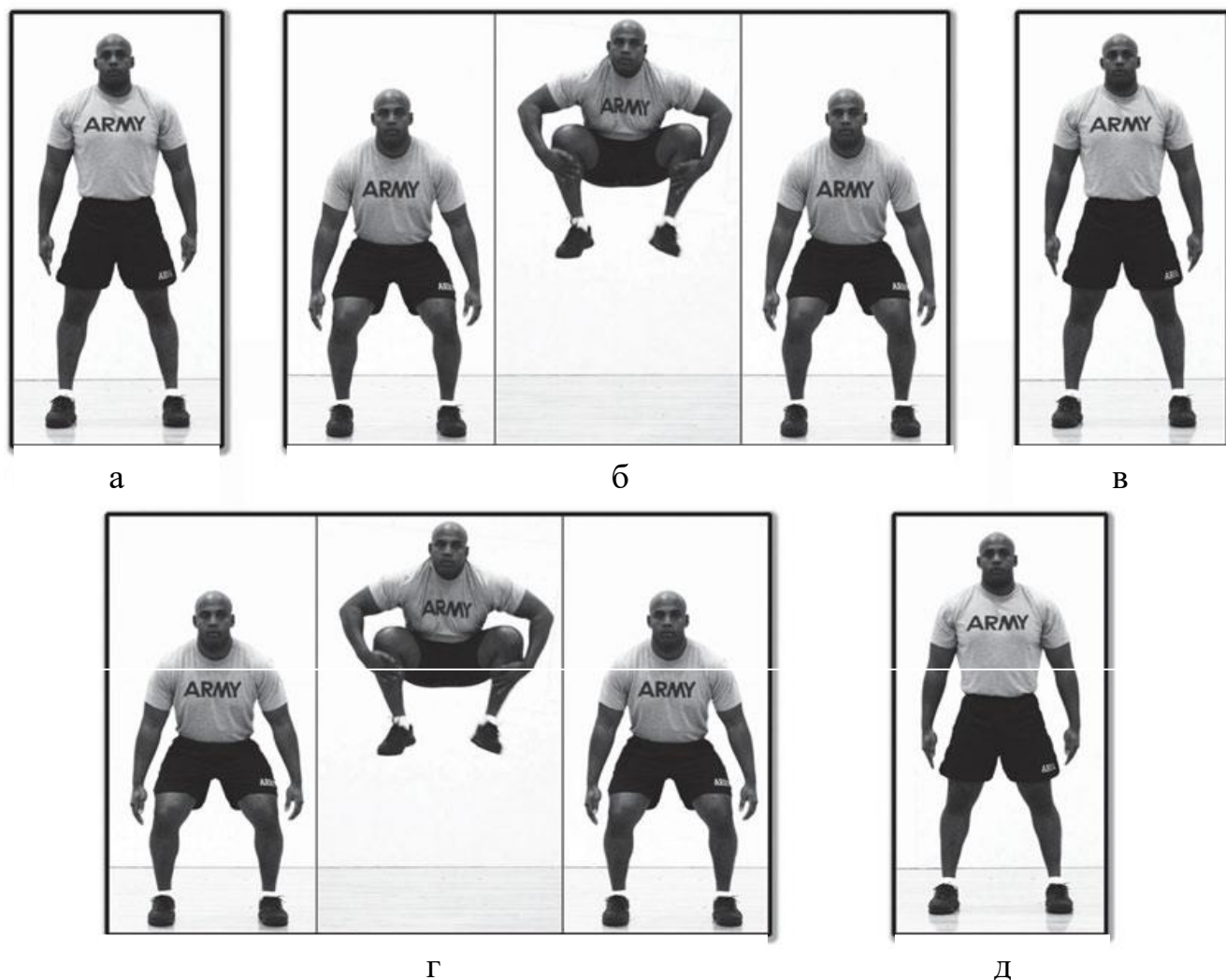
#### 1.1.5. Стрибок догори згрупувавшись (див. рис. 5)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки опущені до низу, долоні в середину, дивитись прямо (див. рис. 5 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один виконати напівприсід,

одночасно відводячи руки назад, силою підстрибнути догори, поклавши обидві руки вперед нижче колін, при стрибку коліна тягнуться до грудей (див. рис. 5 б); на рахунок два прийняти вихідне положення (див. рис. 5 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 5 г); на рахунок чотири прийняти вихідне положення (див. рис. 5 д).



*Умовні позначки:*  
положення: а – вихідне; б – підстрибнути догори згрупувавшись; в – вихідне;  
г – підстрибнути догори згрупувавшись; д – вихідне.

**Рисунок 5** – стрибок догори згрупувавшись.

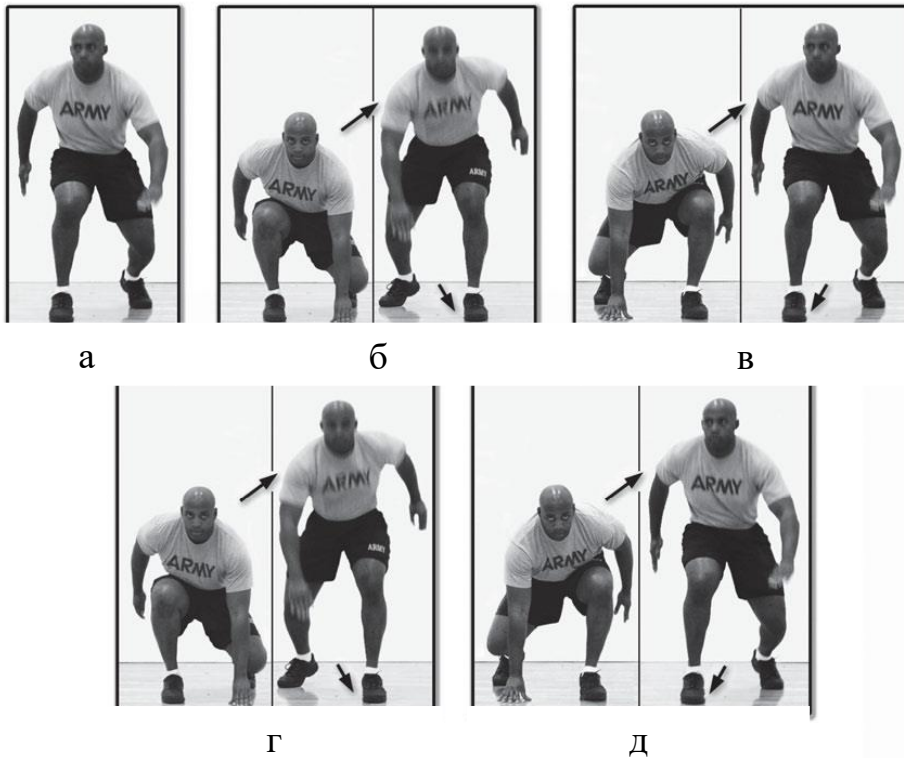
#### 1.1.6. Стрибок на місці зі зміною ніг (див. рис. 6)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – стоячи на землі, відвівши ліву ногу назад, права нога зігнута в коліні, права рука відведена назад, ліва рука вперед, пальці рук прямі, тіло

трохи нахилене вперед, дивитись прямо (див. рис. 6 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один присісти, торкнувшись пальцями правої руки землі, силою підстрибнути догори, міняючи ноги в повітрі, опуститись в вихідне положення, ліва нога попереду (див. рис. 6 б); на рахунок два присісти, торкнувшись пальцями лівої руки землі, силою підстрибнути догори, міняючи ноги в повітрі, опуститись в вихідне положення, права нога попереду (див. рис. 6 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 6 г); на рахунок чотири повторити рахунок два, прийняти вихідне положення (див. рис. 6 д).



*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – стрибок зі зміною ніг; в – стрибок зі зміною ніг;  
г – стрибок зі зміною ніг; д – стрибок зі зміною ніг.

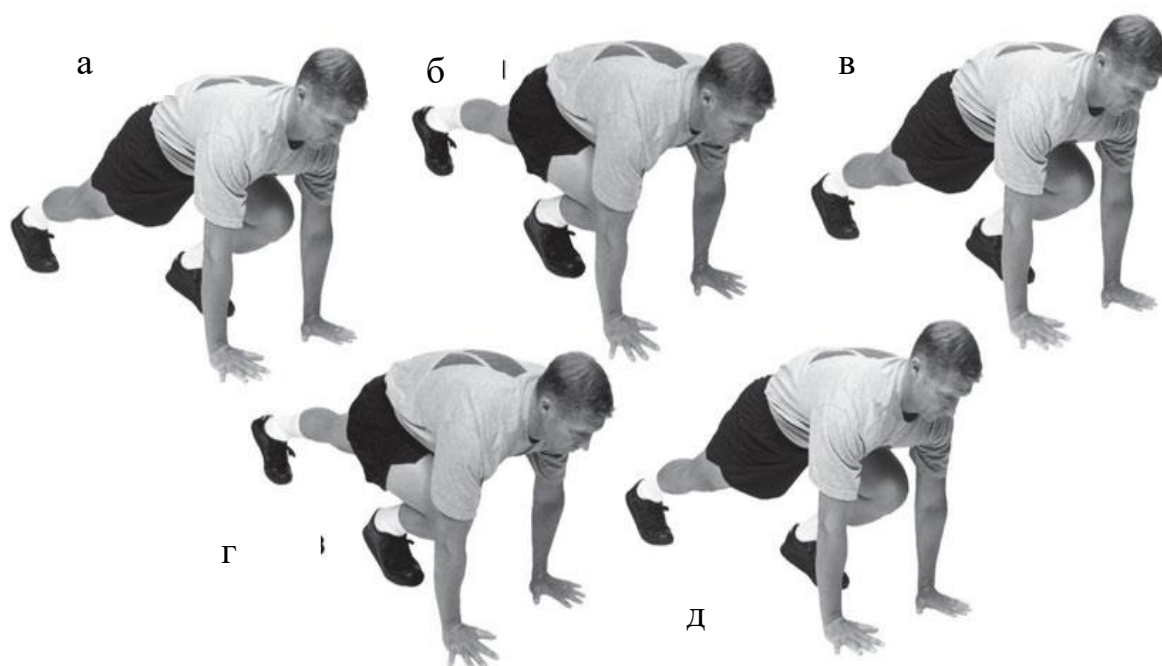
**Рисунок 6** – стрибок на місці зі зміною ніг.

### 1.1.7. Альпініст (див. рис. 7)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – прийняти положення для бігу у низькій стійці, руки попереду, долоньями упершись в землю, права нога знаходиться позаду випрямлена, ліва нога попереду зігнута в коліні (див. рис. 7 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один швидко виконати зміну положення ніг, переміщення ніг прямо вперед, назад (див. рис. 7 б); на рахунок два прийняти вихідне положення (див. рис. 7 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 7 г); на рахунок чотири прийняти вихідне положення (див. рис. 7 д).



*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – зміна положення ніг; в – вихідне;  
г – зміна положення ніг; д – вихідне.

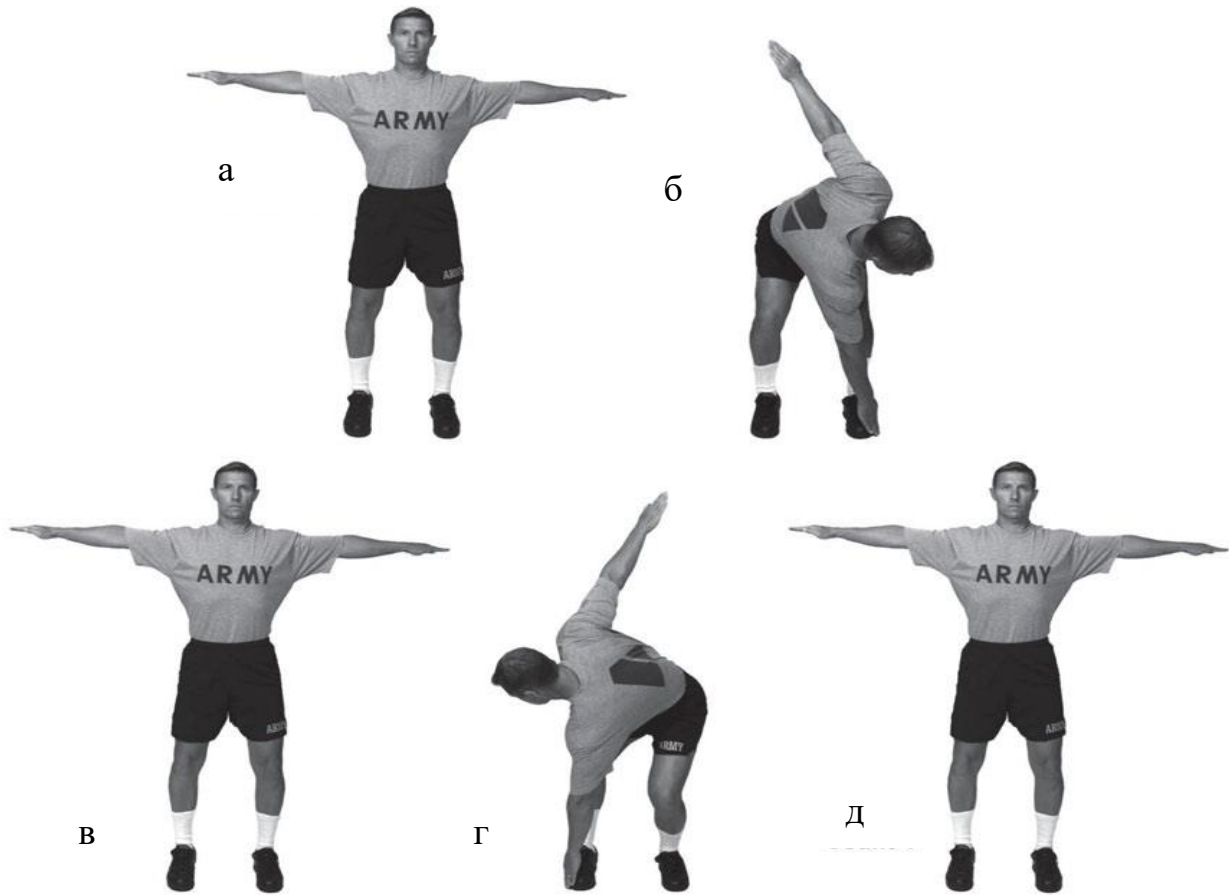
**Рисунок 7** – вправа альпініст.

#### 1.1.8. Вітряк (див. рис. 8)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки в сторони долонями до низу, пальці з'єднані (див. рис. 8 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один зігнути стегна і коліна, обернутись вліво, нахилитися і доторкнутися зовнішнього боку лівої ноги правою рукою, дивитись в бік задньої частини тіла, ліву руку витягнути назад, щоб підтримувати пряму лінію з правою рукою (див. рис. 8 б); на рахунок два прийняти вихідне положення (див. рис. 8 в); на рахунок три нахилитися і доторкнутися зовнішнього боку правої ноги лівою рукою, дивитись в бік задньої частини тіла, праву руку витягнути назад, щоб підтримувати пряму лінію з лівою рукою (див. рис. 8 г); на рахунок чотири прийняти вихідне положення (див. рис. 8 д).



*Умовні позначки:*  
положення: а – вихідне; б – нахил вліво; в – вихідне;  
г – нахил вправо; д – вихідне.

**Рисунок 8 – вправа вітряк.**

#### 1.1.9. Стрибок з місця догори (див. рис. 9)

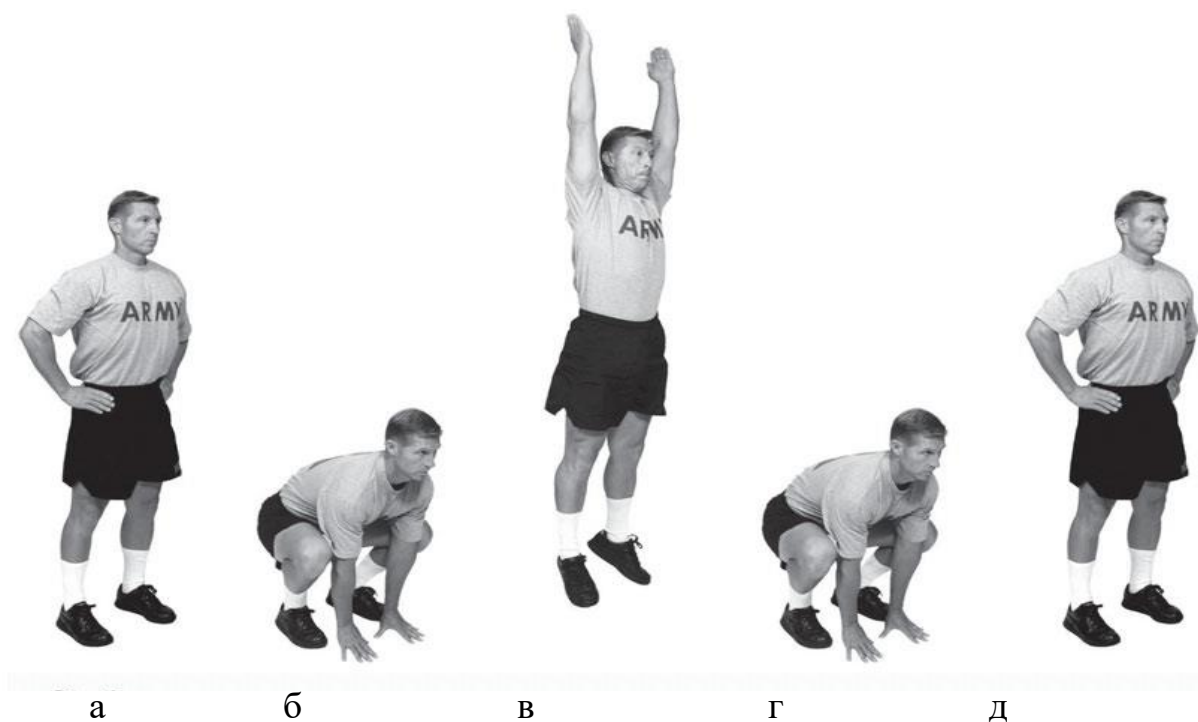
Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки на поясі (див. рис. 9 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один повністю присісти, тулуб нахилити вперед, торкнутись долоньями рук землі (див. рис. 9 б); на рахунок два з силою вистрибнути догори, енергійно піднімаючи руки над головою долоньями всередину, приземлитися (див. рис.

9 в); на рахунок три присісти і повторити рахунок два (див. рис. 9 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 9 д).





*Умовні позначки:*  
 положення: а – вихідне; б – присід; в – стрибок догори;  
 г – присід; д – вихідне.

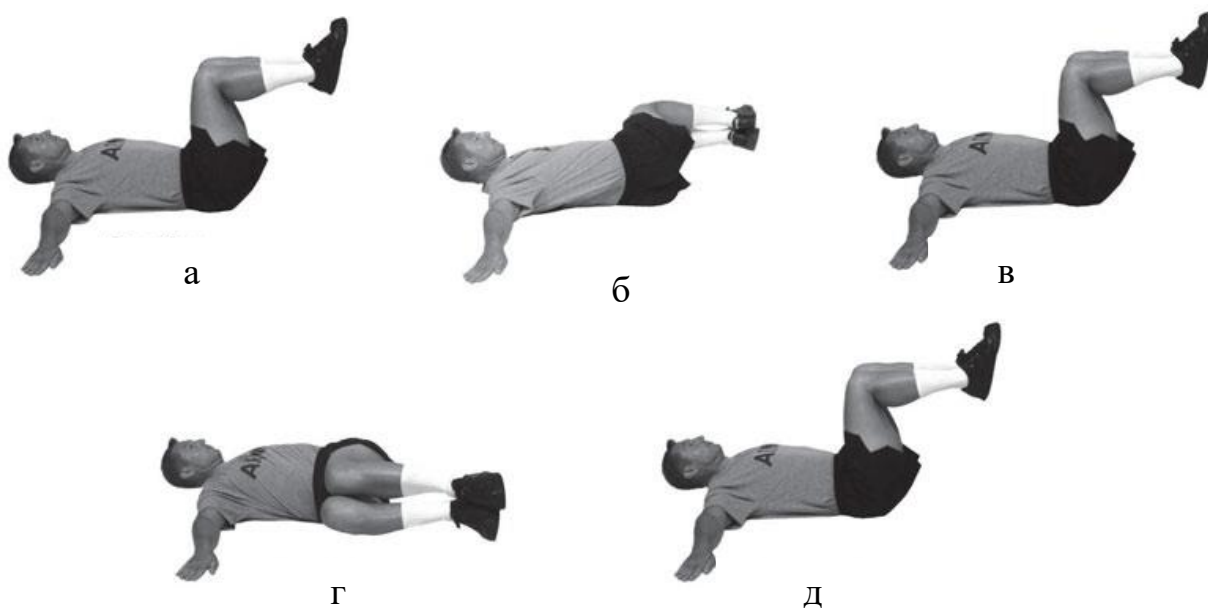
**Рисунок 9** – стрибок з місця догори.

#### 1.1.10. Обертання тулуба в положенні лежачи (див. рис. 10)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу.

Вихідне положення – лежачи на спині, ноги в тазостегнових і колінних суглобах зігнуті на 90 градусів, руки в сторони, долонями вниз розчепіреними пальцями, коліна і ноги разом, а голова при піднята (див. рис. 10 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один повернути ноги на ліво, зберігаючи при цьому верхню частину спини і руки на місці (див. рис. 10 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 10 в); на рахунок три повернути ноги на право, зберігаючи при цьому верхню частину спини і руки на місці (див. рис. 10 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 10 д).



*Умовні позначки:*  
положення: а – вихідне; б – оберт тулуба вліво; в – вихідне;  
г – оберт тулуба вправо; д – вихідне.

**Рисунок 10** – обертання тулуба в положенні лежачи.

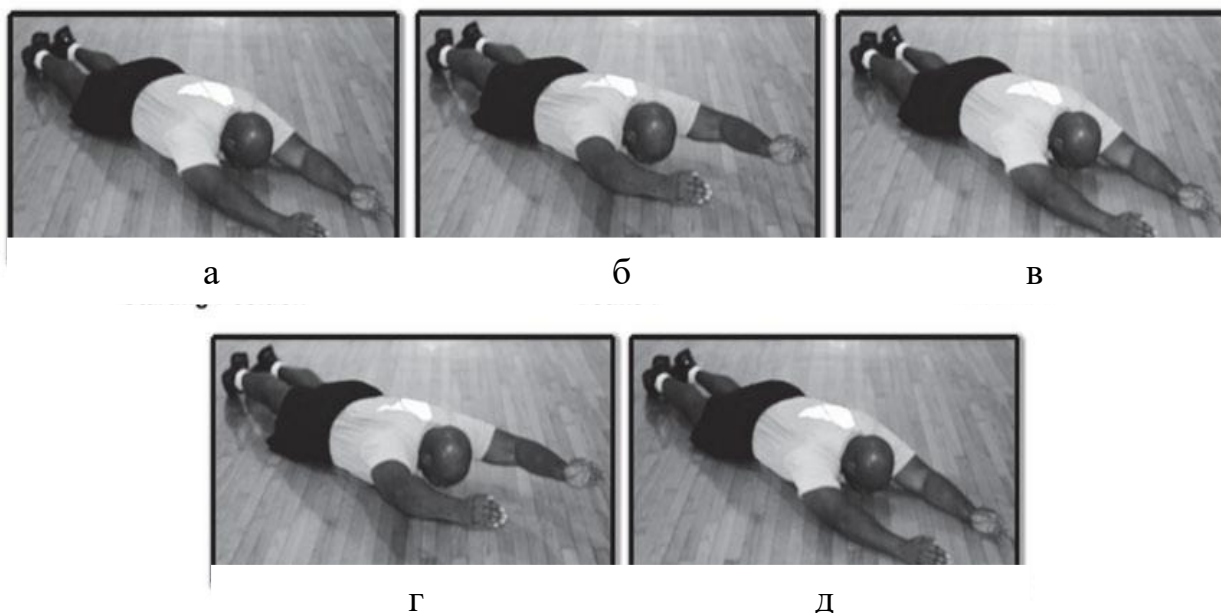
## 1.2. Підготовчі вправи для розвитку сили

### 1.2.1. Підйом тулуба (див. рис. 11)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вихідне положення – лежачи на животі злегка піднятою головою і вирівняним хребтом, ноги разом і пальці вказують назад, руки залишаються на землі і витягнуті над головою в нейтральному положенні (перпендикулярно землі), утворюючи прямо в лінію з тілом, пальці випрямлені і з'єднані (див. рис. 11 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один одночасно підняти тулуб та обидві руки на 7 – 14 см від землі (див. рис. 11 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 11 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 11 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 11 д).



*Умовні позначки:*  
 положення: а – вихідне; б – підйом тулуба; в – вихідне;  
 г – підйом тулуба; д – вихідне.

**Рисунок 11** – підйом тулуба.

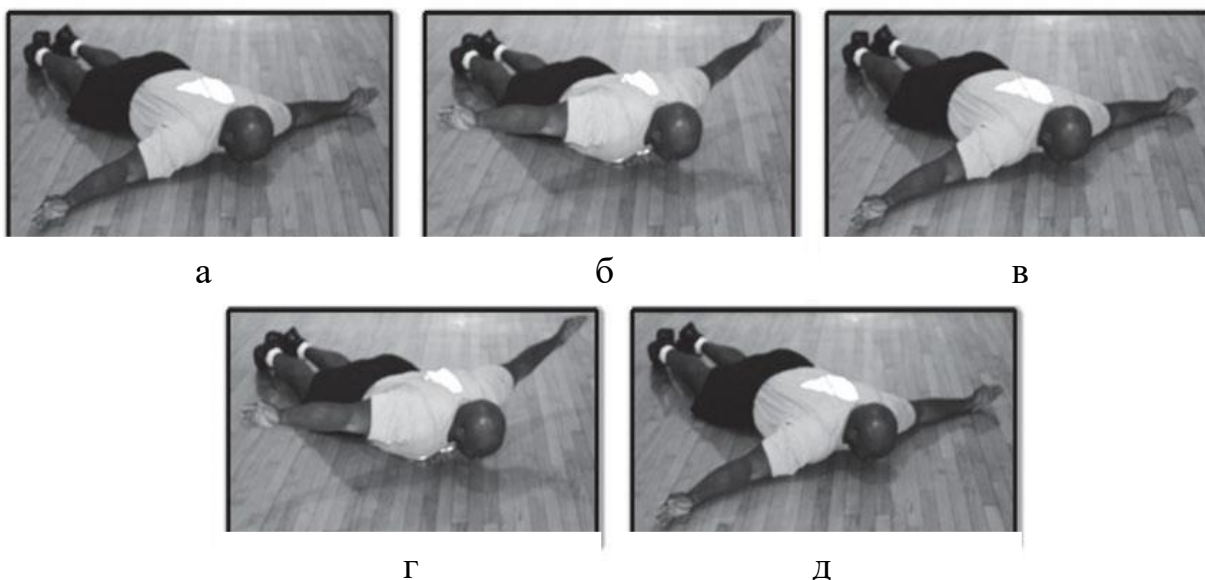
### 1.2.2. Підйом тулуба лежачи з відведеними руками в сторони (див. рис. 12)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вихідне положення – лежачи на животі злегка піднятою головою і вирівняним хребтом, ноги разом і пальці вказують назад, руки залишаються на землі і витягнуті в сторони під кутом 90 градусів до тіла в нейтральному положенні (перпендикулярно землі), пальці випрямлені і з'єднані (див. рис.

12 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один одночасно підняти тулуб та обидві руки на 7 – 14 см від землі (див. рис. 12 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 12 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 12 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 12 д).



*Умовні позначки:*  
 положення: а – вихідне; б – підйом тулуба; в – вихідне;  
 г – підйом тулуба; д – вихідне.

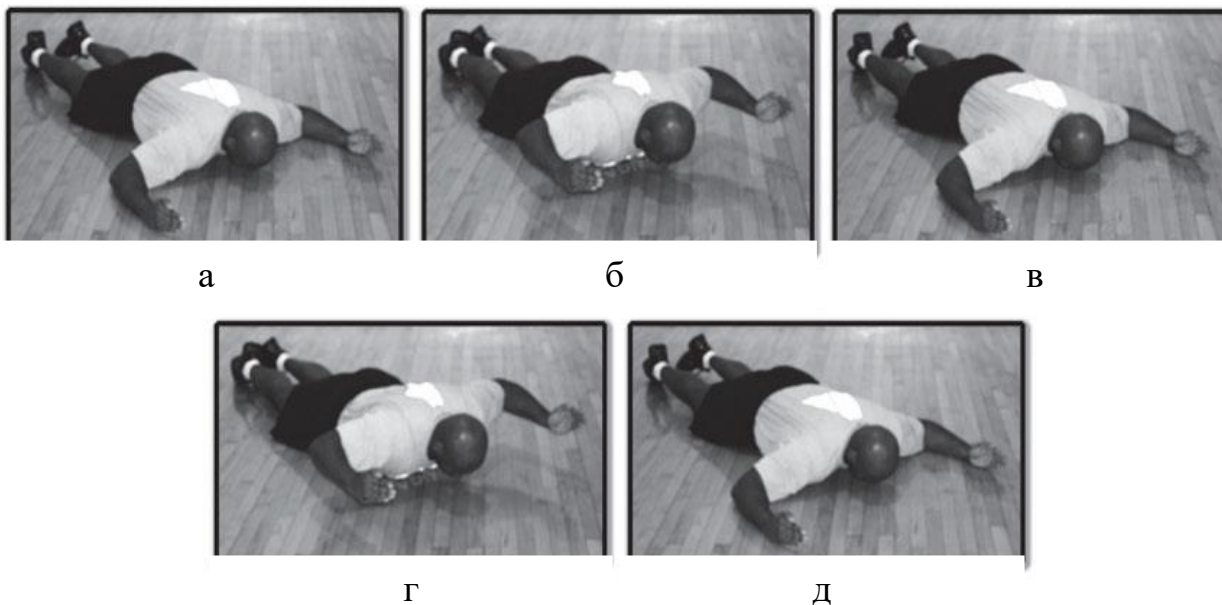
**Рисунок 12** – підйом тулуба лежачи з відведеними руками в сторони.

### 1.2.3. Підйом тулуба лежачи зі зігнутими руками в ліктях (див. рис. 13)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вихідне положення – лежачи на животі злегка піднятою головою і вирівняним хребтом, ноги разом і пальці вказують назад, руки залишаються на землі в нейтральному положенні (перпендикулярно землі) і витягнуті над головою в сторони, лікті зігнуті під кутом 90 градусів, пальці випрямлені і з'єднані (див. рис. 13 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один одночасно підняти тулуб та обидві руки на 7 – 14 см від землі (див. рис. 13 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 13 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 13 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 13 д).



*Умовні позначки:*  
 положення: а – вихідне; б – підйом тулуба; в – вихідне;  
 г – підйом тулуба; д – вихідне.

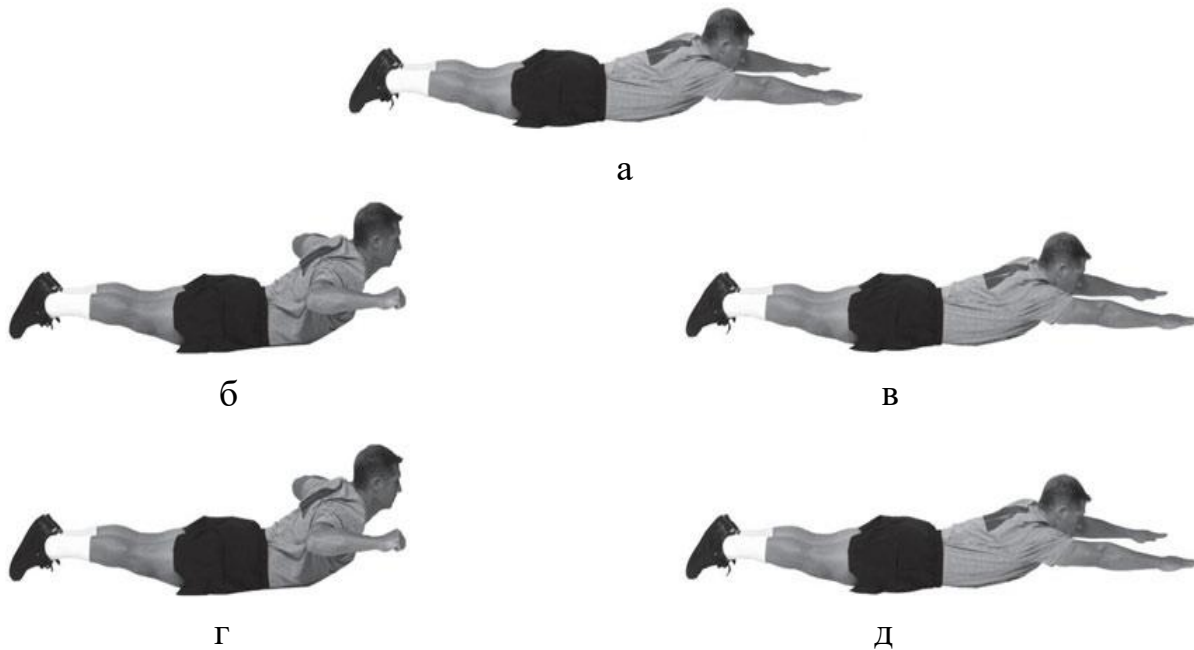
**Рисунок 13** – підйом тулуба лежачи зі зігнутими руками в ліктях.

#### 1.2.4. Балансування в положенні лежачи (див. рис. 14)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вихідне положення – лежачи на животі, руки над головою, долоні звернені вниз на 3 – 6 см від землі, пальці вказують донизу (див. рис. 14 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один підняти злегка голову і груди, одночасно піднімаючи руки і виносячи їх назад, зігнувши в ліктях, руки рухаються до плечей (див. рис. 14 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 14 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 14 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 14 д).



*Умовні позначки:*  
 положення: а – вихідне; б – балансування лежачи; в – вихідне;  
 г – балансування лежачи; д – вихідне.

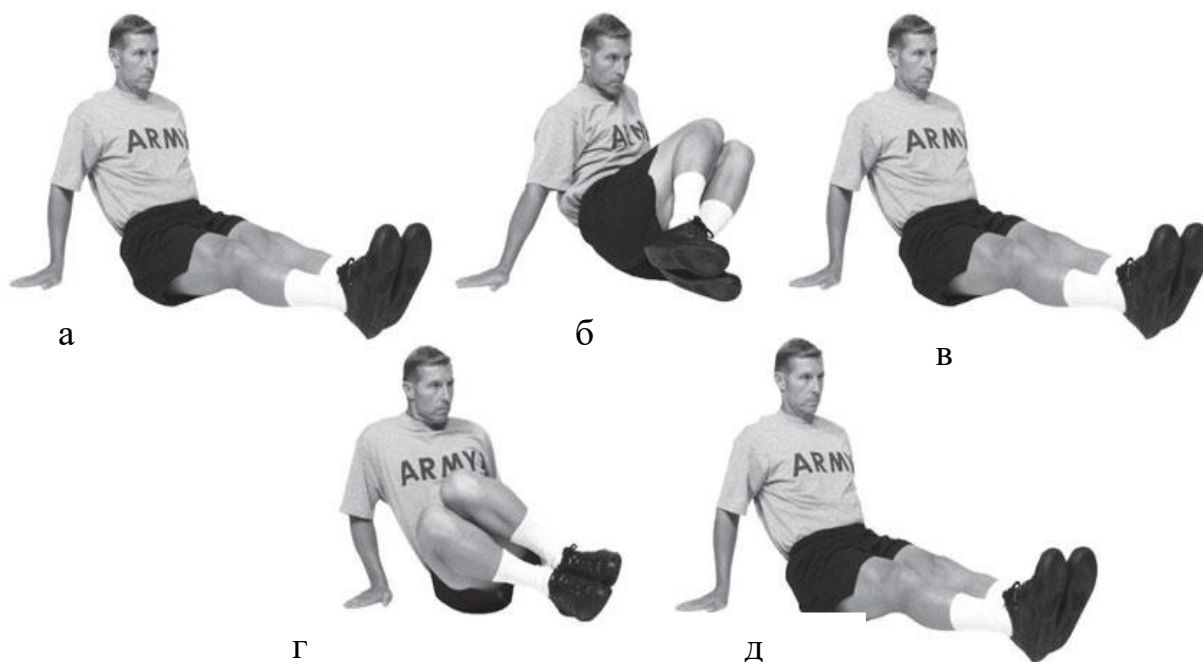
**Рисунок 14** – балансування в положенні лежачи.

#### 1.2.5. Оберти ніг в положенні сидячи (див. рис. 15)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вихідне положення – сидячи на землі, тіло пряме, але не відхилене назад на 45 градусів, руки прямі на землі під кутом 45 градусів позаду, долонями вниз (див. рис. 15 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один підняти ноги під час обертання на лівій сідниці і піднести зігнуті в колінах ноги до лівого плеча. (див. рис. 15 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 15 в); на рахунок три підняти ноги під час обертання на правій сідниці і піднести зігнуті в колінах ноги до правого плеча (див. рис. 15 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 15 д).



*Умовні позначки:*  
положення: а – вихідне; б – оберти вліво; в – вихідне;  
г – оберти вправо; д – вихідне.

**Рисунок 15** – оберти ніг в положенні сидячи.

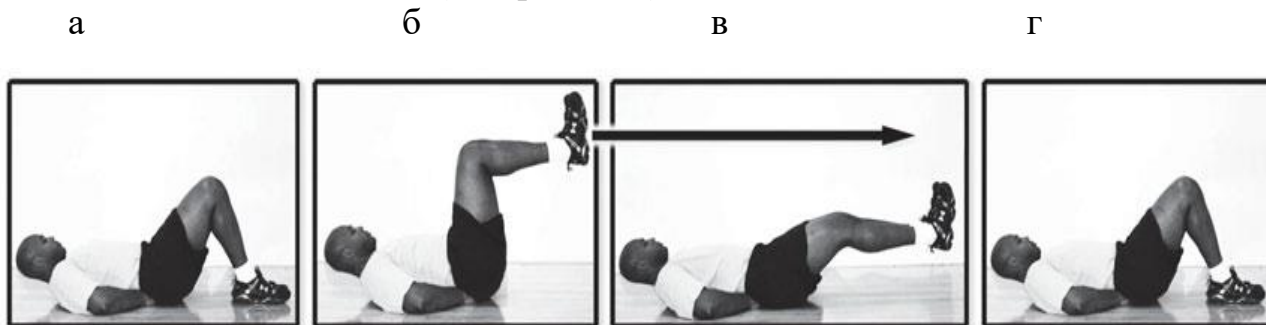
#### 1.2.6. Утримання ніг лежачи на спині (див. рис. 16)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вправу виконати самостійно протягом однієї хвилини.

Вихідне положення – лежачи на спині, розмістивши пальці обох рук під поперек, коліна ніг зігнуті (див. рис. 16 а). Підняти ноги від землі, поки обидва стегна і коліна не досягнуть кута 90 градусів, тримаючи голову над землею, напружити черевний прес, начебто готуєтесь для удару в живіт, підтримуючи ту ж ступінь тиску, повільно випрямити ноги та зафіксувати над землею, утримувати ноги протягом 3 – 5 секунд (див. рис. 16 б, в), потім повернути ноги назад в вихідне положення (див. рис. 16 г).



*Умовні позначки:*  
положення: а – вихідне; б, в – утримання ніг; г – вихідне.

**Рисунок 16** – утримання ніг лежачи на спині.

### 1.2.7. Міст на боку (див. рис. 17)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вправу виконати самостійно протягом двох хвилин (одну хвилину на лівому боці, одну хвилину на правому боці).

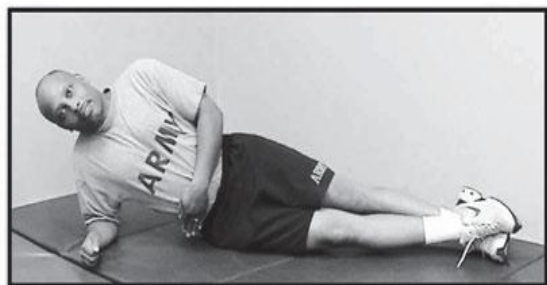
Вихідне положення – лягти на правий (лівий) бік на землю, опертися ліктем, передпліччям та кулаком, схрестити ноги, тримаючи їх разом (див. рис. 17 а). Щільно притиснути тулуб до землі, а потім підняти тулуб і таз прямо вгору, поки вони не утворять пряму лінію з ногами і колінами, затриматись в цьому положенні, продовжуючи дихати (див. рис. 17 б). Переміщення на іншу сторону через одну хвилину. Якщо не можете утримувати тулуб протягом однієї хвилини, опуститися в нижнє положення на 3 – 5 секунд, а потім повторити, поки не закінчиться одна хвилина (див. рис. 17 в, г).



а



б



в



г

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – утримання тулуба; в – вихідне;  
г – утримання тулуба.

**Рисунок 17** – вправа міст на боку.

### 1.2.8. Задній міст (див. рис. 18)

Форма одягу – спортивна.

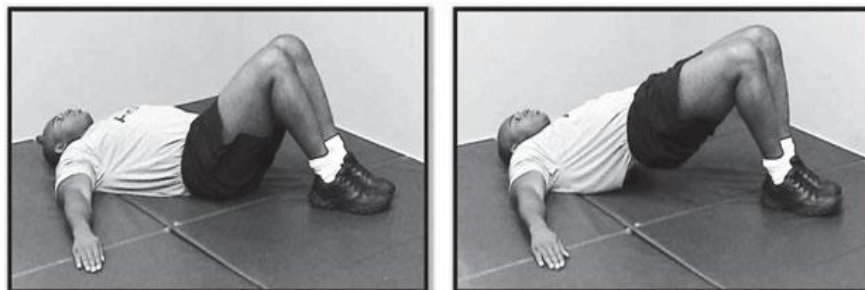
Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вправу виконати самостійно протягом однієї хвилини.

Вихідне положення – лежачи на спині з зігнутими колінами під кутом 90 градусів, руки витягнуті в сторони на 45 градусів. (див. рис. 18 а). Підняти стегна від землі, поки тулуб і стегна не утворять пряму лінію. Для досягнення

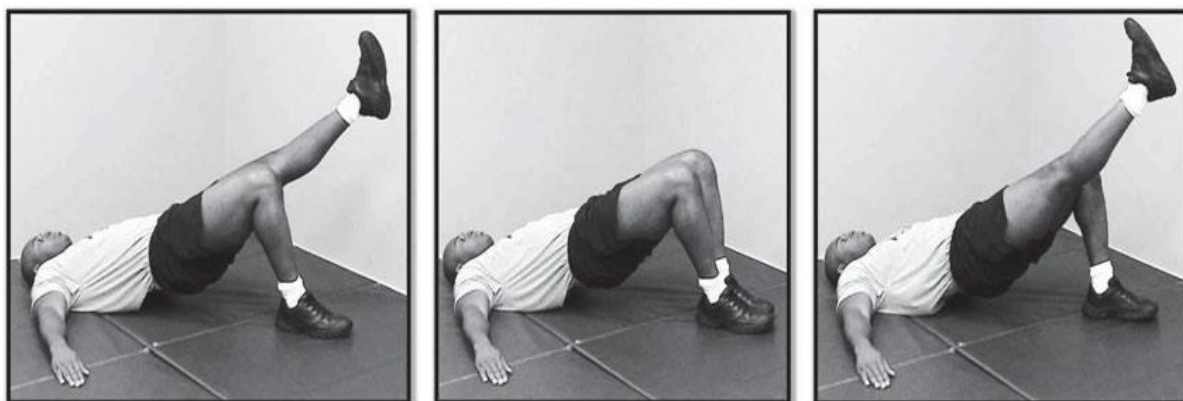


цієї позиції хребет не повинен вигинатися (див. рис. 18 б). З цього положення випрямити ліву ногу вгору, поки вона не співпаде з лінією тулуба і стегна. Не допускати щоб тулуб і таз провисали. Тримати п'ять секунд, а потім переключитись на іншу ногу. Якщо хребет починає прогинатися, або нахилитися, повернутись в нижнє початкове положення, протягом 3 – 5 секунд, а потім спробувати ще раз (див. рис. 18 в, г, д).



а

б



в

г

д

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – задній міст; в – задній міст з лівою ногою;  
г – задній міст; д – задній міст з правою ногою.

**Рисунок 18** – вправа задній міст.

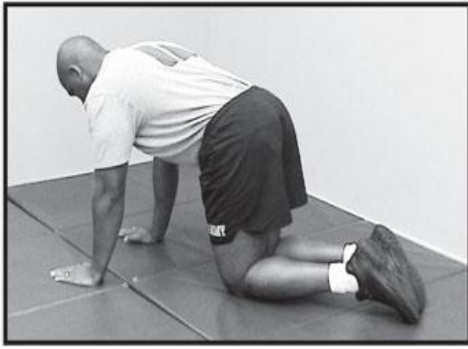
#### 1.2.9. Утримання рівноваги (див. рис. 19)

Форма одягу – спортивна.

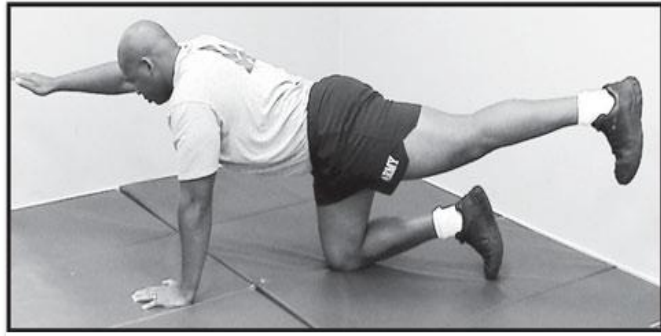
Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вправу виконати самостійно протягом двох хвилин (тримати кожену позицію (ліву і праву) протягом однієї хвилини кожену).

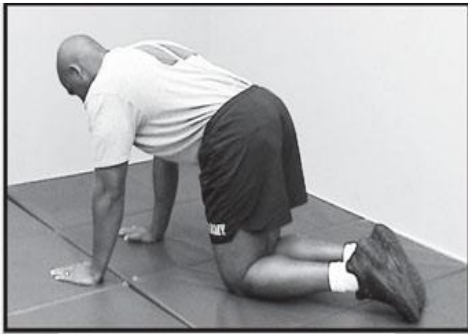
Вихідне положення – виконати стійку на руках і колінах з прямою спиною (див. рис. 19 а). Без повороту, провисання тулуба та вигину хребта, випрямити ліву ногу назад і праву руку вперед по фронту, утримувати таке положення протягом не менше 5 секунд (див. рис. 19 б). Повернутись в вихідне положення (див. рис. 19 в). Потім продовжити виконання вправи іншою ногою та рукою (див. рис. 19 г).



а



б



в



г

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – утримання рівноваги; в – вихідне;  
г – утримання рівноваги; д – вихідне.

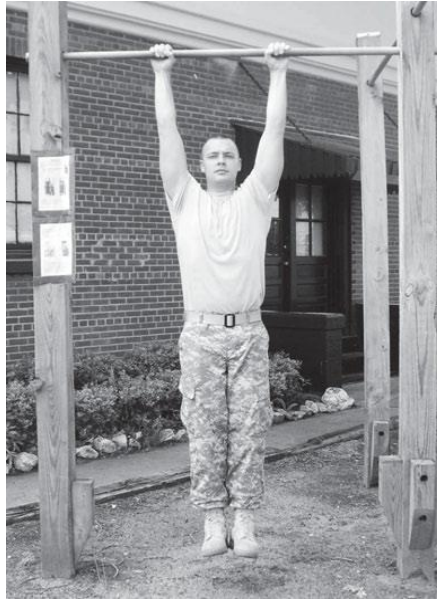
**Рисунок 19** – утримання рівноваги.

#### 1.2.10. Вис на перекладині (див. рис. 20)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами. Вправу виконати самостійно.

Вихідне положення – хватом зверху на прямих руках прийняти положення вису, руки на ширині плечей, ноги прямі разом. Тримаючи руки прямими, витягнути тіло, виконати утримання тіла в положенні вису на перекладині протягом 30 секунд. Під час виконання вправи руки тримати на ширині плечей, лікті прямо.



**Рисунок 20** – вис на перекладині.

### 1.2.11. Піднімання ніг на перекладині змінним хватом (див. рис. 21)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вправу виконати самостійно.

Вихідне положення – змінним хватом зверху вліво або вправо на прямих руках (руки одна біля одної) прийняти положення вису, ноги разом прямі (див. рис. 21 а). Тримаючись з лівого чи правого боку, зігнувши руки в ліктях, підняти до грудей обидві ноги, зігнувши в колінах, доторкнутись ліктями трохи вище колін (див. рис. 21 б), потім повернутися в вихідне положення (див. рис. 21 в).



а

б

в

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – піднімання ніг; в – вихідне;

**Рисунок 21** – піднімання ніг на перекладині змінним хватом.

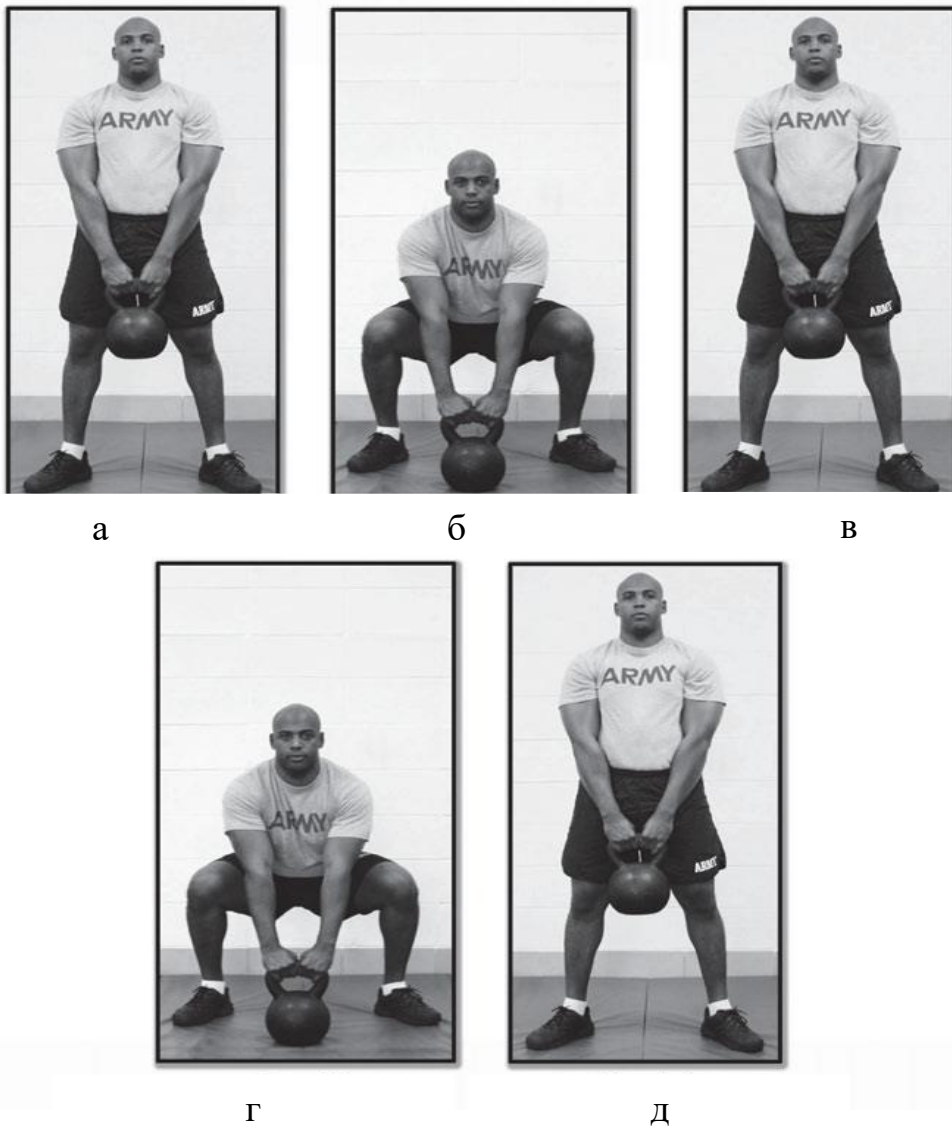
## 1.2.12. Присідання з гирею (див. рис. 22)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вправу виконати в повільному темпі.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, тримаючи обома руками гирю вагою 16 кг, опущену в низ перед собою, дивитись прямо (див. рис. 22 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один нахилити тулуб трохи вперед, присісти, ноги паралельно землі, руки прямі тримаючи гирю на землі, спина пряма, дивитись прямо (див. рис. 22 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 22 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 22 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 22 д).



Умовні позначки:  
положення: а – вихідне; б – присід; в – вихідне;  
г – присід; д – вихідне.

**Рисунок 22** – присідання з гирею.

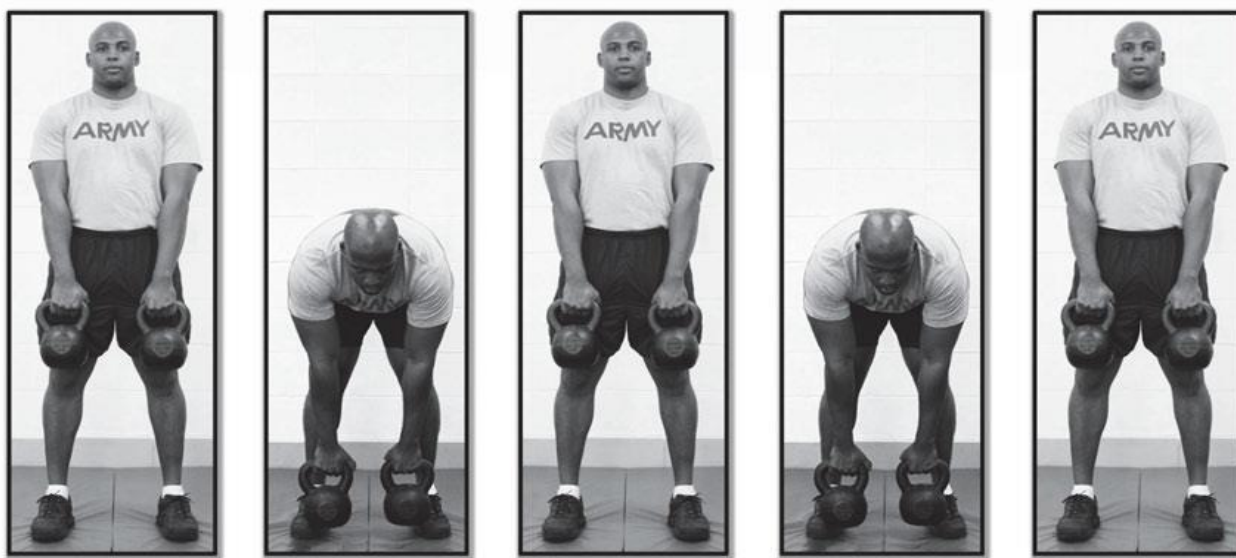
## 1.2.13. Нахили тулуба вперед з двома гирями (див. рис. 23)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вправу виконувати в повільному темпі.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, тримаючи в лівій та правій руці з низу, перед собою, гири вагою 8 кг, дивитись прямо (див. рис. 23 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один нагнути тулуб вперед, тримаючи прямими руками гири, ноги та спина прямі, гири землі не торкаються, дивитись в низ (див. рис. 23 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 23 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 23 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 23 д).



а

б

в

г

д

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – нагнувшись вперед; в – вихідне;  
г – нагнувшись вперед; д – вихідне.

**Рисунок 23** – нахили тулуба вперед з двома гирями.

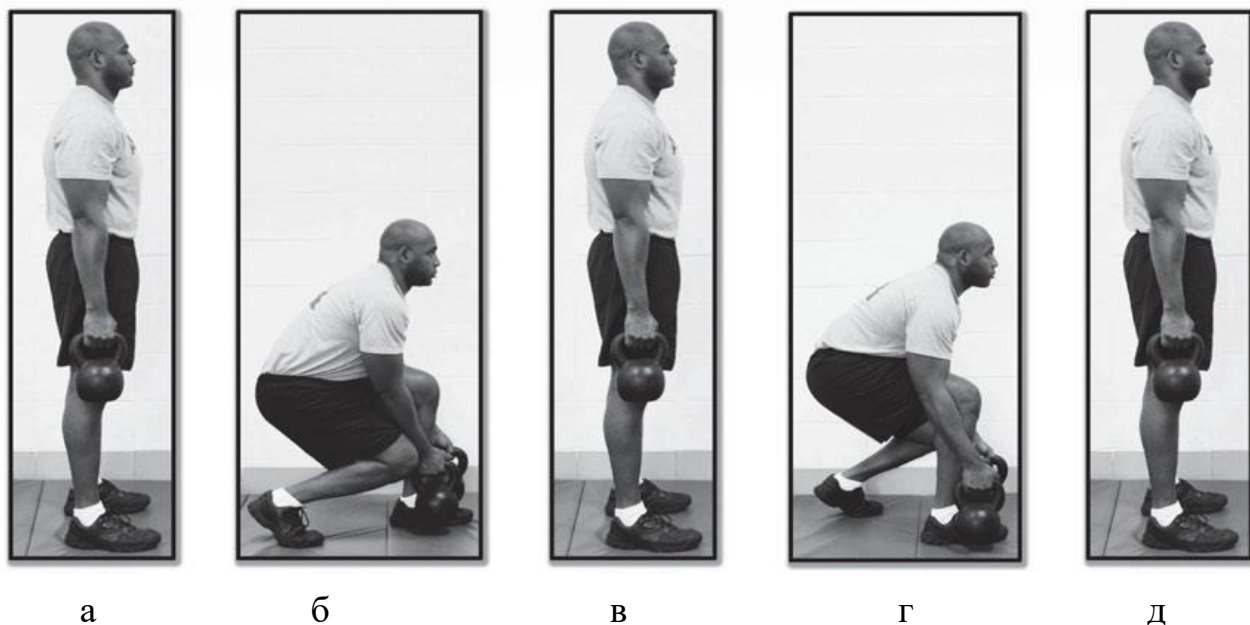
## 1.2.14. Випади з двома гирями (див. рис. 24)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вправу виконувати в повільному темпі. Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, тримаючи в лівій та правій руці з боку в нижньому положенні, гири вагою 8 кг, дивитись прямо (див. рис. 24 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один нахилити трохи тулуб вперед, одночасно зробивши випад лівою ногою вперед, піднести дві гири та опустити їх на землю попереду лівої ноги, тримаючи їх руками,

дивитись прямо (див. рис. 24 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 24 в); на рахунок три нахилити трохи тулуб вперед, одночасно зробивши випад правою ногою вперед, піднести дві гири та опустити їх на землю попереду правої ноги, тримаючи їх руками, дивитись прямо (див. рис. 24 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 24 д).



Умовні позначки:  
положення: а – вихідне; б – випад вліво; в – вихідне;  
г – випад вправо; д – вихідне.

**Рисунок 24** – випад з двома гирями.

#### 1.2.15. Сходінка з двома гирями (див. рис. 25)

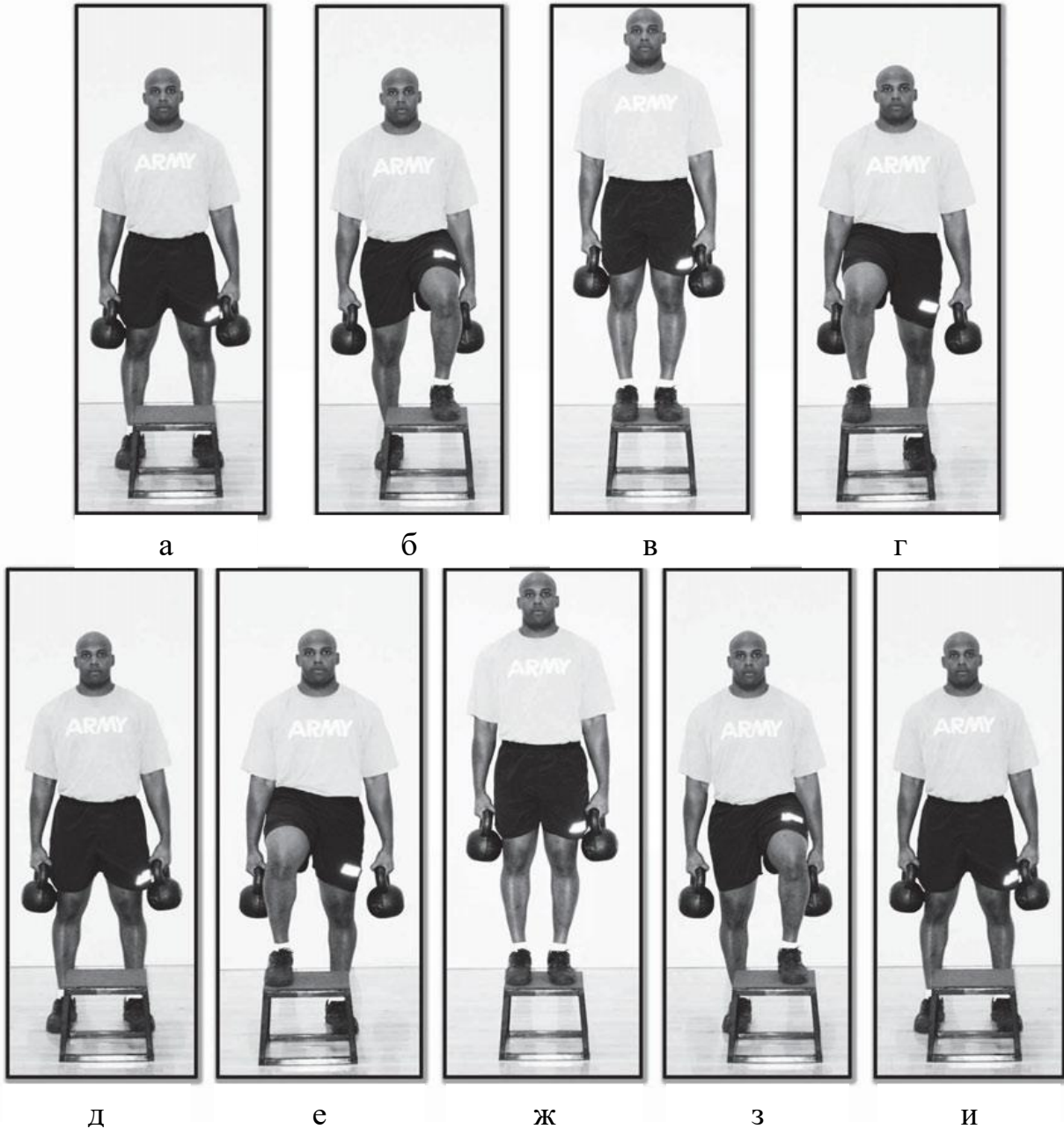
Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вправу виконувати в повільному темпі.

Вихідне положення – стоячи на землі перед стільцем, ноги на ширині плечей, тримаючи в лівій та правій руці з боку в нижньому положенні, гирі вагою 8 кг, дивитись прямо (див. рис. 25 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один зробити крок лівою ногою вперед та поставити її на стілець, дивитись прямо (див. рис. 25 б); на рахунок два зробити крок правою ногою вперед та поставити її на стілець, прийняти вихідне положення зверху на стільці, тримаючи з боку в лівій та правій руці гири вагою 8 кг, ноги разом, дивитись прямо (див. рис. 25 в); на рахунок три зробити крок лівою ногою назад та поставити її на землю, дивитись прямо (див. рис. 25 г); на рахунок чотири зробити крок правою ногою назад та поставити її на землю, прийняти вихідне положення, тримаючи з боку в лівій та правій руці гирі вагою 8 кг, ноги на ширині плечей, дивитись прямо (див. рис. 25 д); на рахунок п'ять зробити крок правою ногою вперед та поставити її на стілець, дивитись прямо (див. рис. 25 е); на рахунок шість зробити крок лівою ногою вперед та поставити її на стілець, прийняти вихідне положення зверху на

стілці, тримаючи з боку в лівій та правій руці гирі вагою 8 кг, ноги разом, дивитись прямо (див. рис. 25 ж); на рахунок сім зробити крок правою ногою назад та поставити її на землю, дивитись прямо (див. рис. 25 з); на рахунок вісім зробити крок лівою ногою назад та поставити її на землю, прийняти вихідне положення, тримаючи з боку в лівій та правій руці гирі вагою 8 кг, ноги на ширині плечей, дивитись прямо (див. рис. 25 и).



*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – ліва нога на стільці; в – вихідне на стільці; г – права нога на стільці; д – вихідне; е – права нога на стільці; ж – вихідне на стільці; з – ліва нога на стільці; и – вихідне.

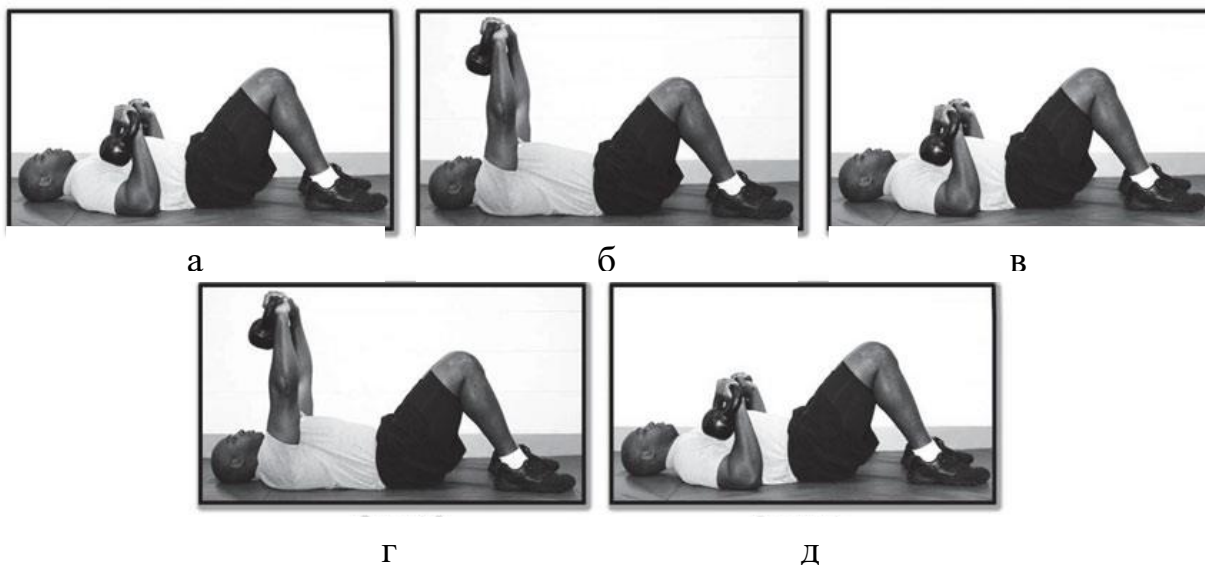
**Рисунок 25** – сходи́нка з двома гирями.

## 1.2.16. Піднімання двох гир в положенні лежачи на спині (див. рис. 26)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами. Вправу виконувати в повільному темпі.

Вихідне положення – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах на 90 градусів, тримаючи на передпліччі лівої та правої руки гирі вагою 8 кг (див. рис. 26 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один підняти дві гирі, випрямляючи руки, дивитись на руки (див. рис. 26 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 26 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 26 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 26 д). Під час виконання вправи голову від землі не відривати.



*Умовні позначки:*  
положення: а – вихідне; б – піднімання гир лежачи; в – вихідне;  
г – піднімання гир лежачи; д – вихідне.

**Рисунок 26** – піднімання двох гир в положенні лежачи на спині.

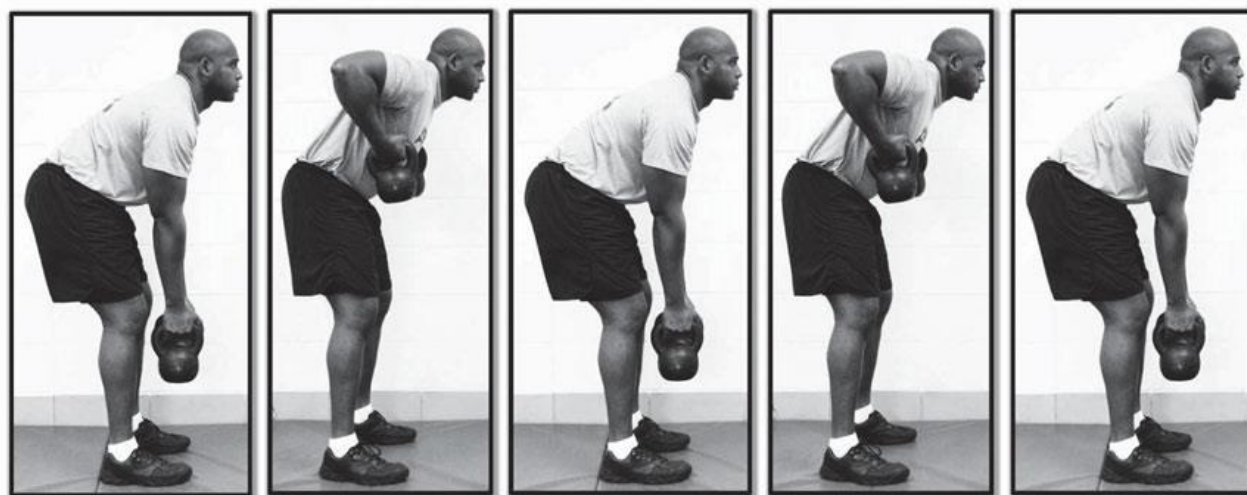
## 1.2.17. Піднімання двох гир стоячи, нахилившись вперед (див. рис. 27)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами. Вправу виконувати в повільному темпі.

Вихідне положення – стоячи на землі, трохи нахиливши тулуб вперед, ноги на ширині плечей, тримаючи перед собою в лівій та правій руці гирі вагою 8 кг, дивитись прямо (див. рис. 27 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один підняти одночасно дві гирі до грудей, зігнувши руки в ліктях, дивитись прямо (див. рис. 27 б); на рахунок два випрямити руки, прийняти вихідне положення (див. рис. 27 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 27 г); на рахунок чотири повторити рахунок два (див. рис. 27 д). Під час виконання вправи голову тримати прямо.





а

б

в

г

д

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – піднімання гир до грудей; в – вихідне;  
г – піднімання гир до грудей; д – вихідне.

**Рисунок 27** – піднімання двох гир стоячи, нахилившись вперед.

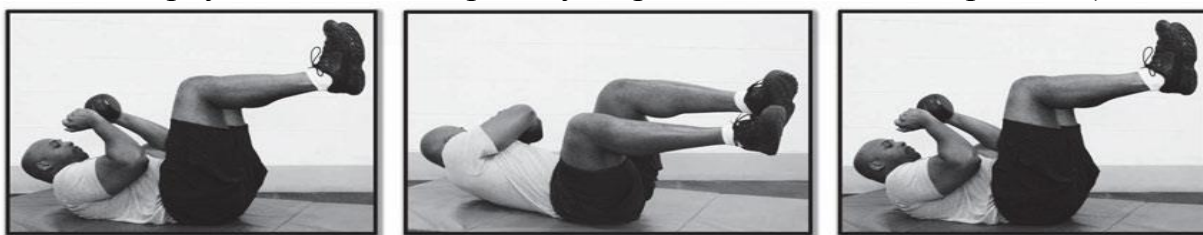
### 1.2.18. Повороти з гирею в положенні лежачи на спині (див. рис. 28)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вправу виконувати в повільному темпі.

Вихідне положення – лежачи на спині, ноги знаходяться разом на вису, зігнуті в колінах під кутом 90 градусів, тримаючи двома руками перед собою, хватом зверху, долоньями в середину, гирю вагою 16 кг (див. рис. 28 а).



а

б

в



г



д

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – поворот з гирею вліво; в – вихідне;  
г – поворот з гирею вправо; д – вихідне.

**Рисунок 28** – повороти з гирею в положенні лежачи на спині.

За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один повернути гирю вліво, ноги вправо (див. рис. 28 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 28 в); на рахунок три повернути гирю вправо, ноги вліво (див. рис. 28 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 28 д). Під час виконання вправи ноги та гирю на землю не опускати.

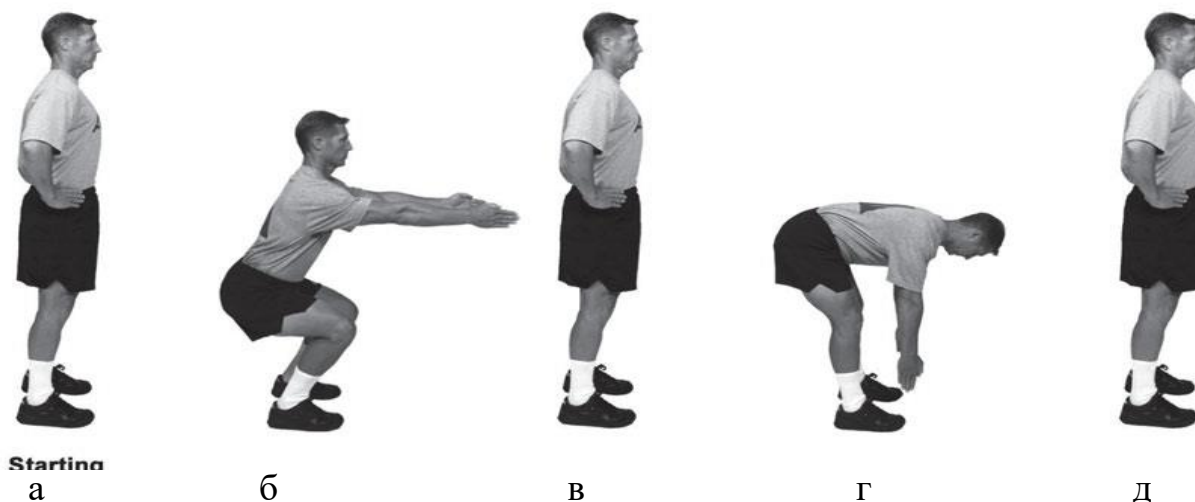
### 1.3. Підготовчі вправи для розвитку витривалості

#### 1.3.1. Присідання з нахилом тулуба вперед (див. рис. 29)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки на поясі (див. рис. 29 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один присісти, нахилившись трохи вперед, голова прямо, руки вперед долонями в середину (див. рис. 29 б); на рахунок два прийняти вихідне положення (див. рис. 29 в); на рахунок три нахилитись вперед, дівставши обома прямими руками землі, долоні в середину (див. рис. 29 г); на рахунок чотири прийняти вихідне положення (див. рис. 29 д).



*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – присід; в – вихідне;

г – нахил вперед; д – вихідне.

**Рисунок 29** – присідання з нахилом тулуба вперед.

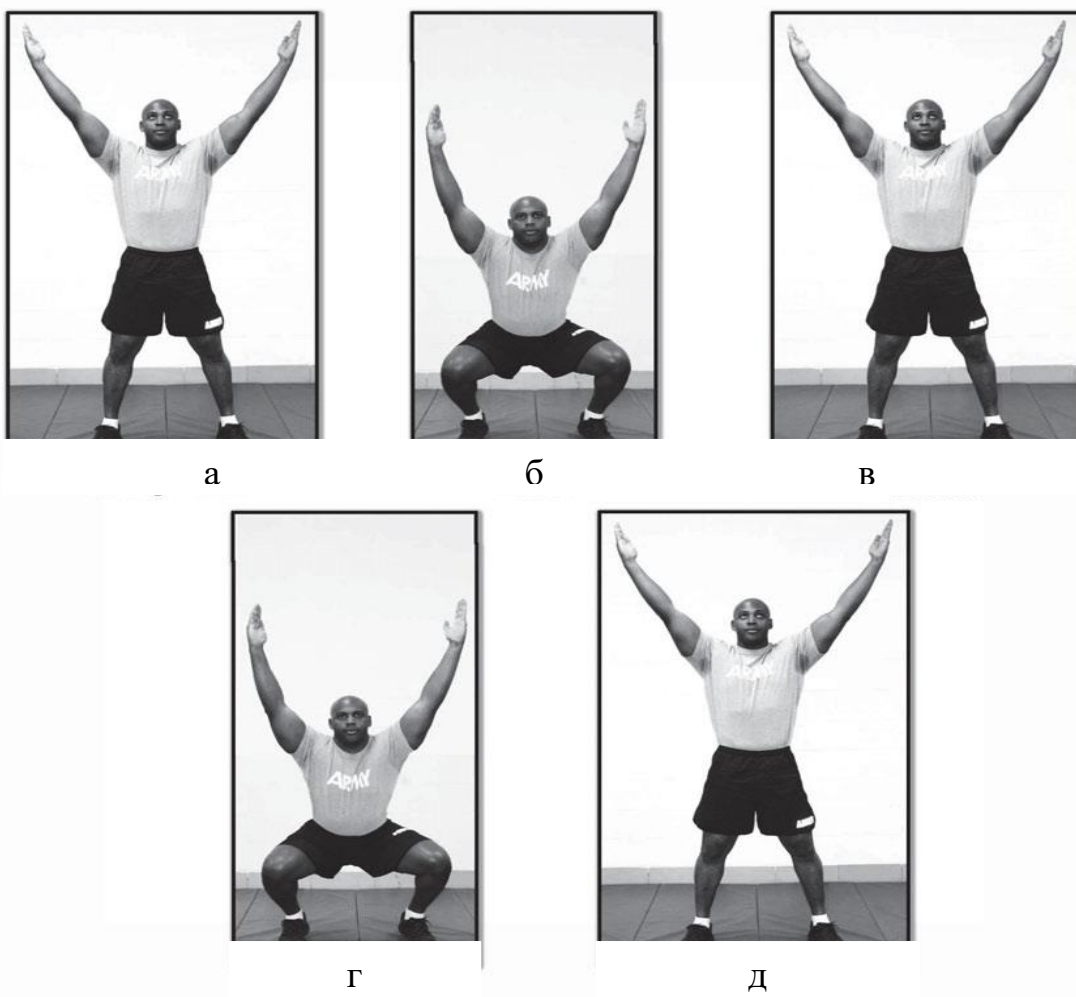
#### 1.3.2. Присідання (див. рис. 30)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки догори в сторони над головою, долонями в середину (див. рис. 30 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один присісти, не відриваючи

ступні ніг, спина пряма, руки догори в сторони над головою долоньями в середину, дивитись прямо (див. рис. 30 б); на рахунок два прийняти вихідне положення (див. рис. 30 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 30 г); на рахунок чотири прийняти вихідне положення (див. рис. 30 д).



*Умовні позначки:*  
положення: а – вихідне; б – присід руки догори; в – вихідне;  
г – присід руки догори; д – вихідне.

**Рисунок 30** – присідання.

### 1.3.3. Ходьба на 1000, 2000 та 3000 метрів (див. рис. 31)

Вправу виконати за час не більше ніж 10, 20 та відповідно 30 хвилин, без зброї, спорядження та відпочинку, в світлу пору доби.

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – дистанція для бігу, стадіон.

Вправу виконати в наступній послідовності:

Вихідне положення – вишикуватись перед лінією старту. По команді керівника “РУШ” виконати ходьбу на 3000 метрів по ґрунтовій або асфальтовій дорозі без відпочинку.

Час визначати від команди “РУШ” до моменту перетину лінії фінішу військовослужбовцем.

**УВАГА!** Дистанція повинна бути вільна від сторонніх предметів.

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** Забороняється переходити на біг під час виконання вправи.



**Рисунок 31** – ходьба.

#### 1.3.4. Прискорене пересування на 5500 метрів (див. рис. 32)

Вправу виконати за час не більше ніж 35 хвилин, без зброї, спорядження та відпочинку, в світлу пору доби.

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – дистанція для бігу, стадіон.

Вправу виконати в наступній послідовності:

Вихідне положення – вишикуватись перед лінією старту. По команді керівника “РУШ” виконати прискорене пересування на 5500 метрів по ґрунтовій або асфальтовій дорозі без відпочинку (виконати біг на 1000 метрів (див. рис. 32 а); виконати ходьбу на 500 метрів (див. рис. 32 б); виконати біг на 1000 метрів (див. рис. 32 в); виконати ходьбу на 500 метрів (див. рис. 32 г); виконати біг на 1000 метрів (див. рис. 32 д); виконати ходьбу на 500 метрів (див. рис. 32 е); виконати біг на 1000 метрів, фінішувати (див. рис. 32 ж).

Час визначати від команди “РУШ” до моменту перетину лінії фінішу військовослужбовцем.

**УВАГА!** Дистанція повинна бути вільна від сторонніх предметів.



а



б



В



Г



Д



Е



Ж

*Умовні позначки:*

а – біг; б – ходьба; в – біг; г – ходьба; д – біг; е – ходьба; ж – біг, фініш.

**Рисунок 32** – виконання прискореного пересування.

## 2. ТРЕНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ПІДТРИМАННЯ

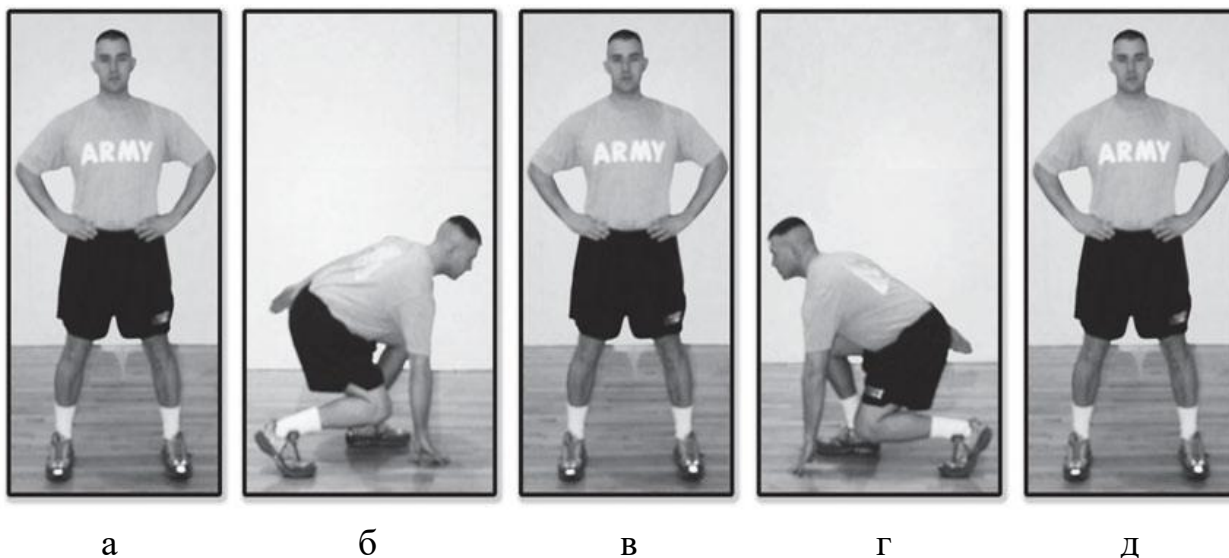
### 2.1. Фізичні вправи для підтримання та розвитку швидкості

#### 2.1.1. Поворот з випадом (див. рис. 33)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу, стадіон.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки на поясі, дивитись прямо (див. рис. 33 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один повернутись на 90 градусів вліво, роблячи крок лівою ногою вперед, і повертаючись на подушечку правої ноги, ліва рука відведена назад, права руку пальцями торкається землі, дивитись прямо (див. рис. 33 б); на рахунок два встати, виконати поворот направо і повернутись в вихідне положення, роблячи крок правою ногою, повертаючись на подушечку лівої ноги (див. рис. 33 в); на рахунок три повернутись на 90 градусів вправо, роблячи крок правою ногою вперед, і повертаючись на подушечку лівої ноги, права рука відведена назад, ліва рука пальцями торкається землі, дивитись прямо (див. рис. 33 г); на рахунок чотири встати, виконати поворот наліво і повернутись в вихідне положення, роблячи крок лівою ногою, повертаючись на подушечку правої ноги (див. рис. 33 д).



*Умовні позначки:*  
положення: а – вихідне; б – поворот вліво; в – вихідне;  
г – поворот вправо; д – вихідне.

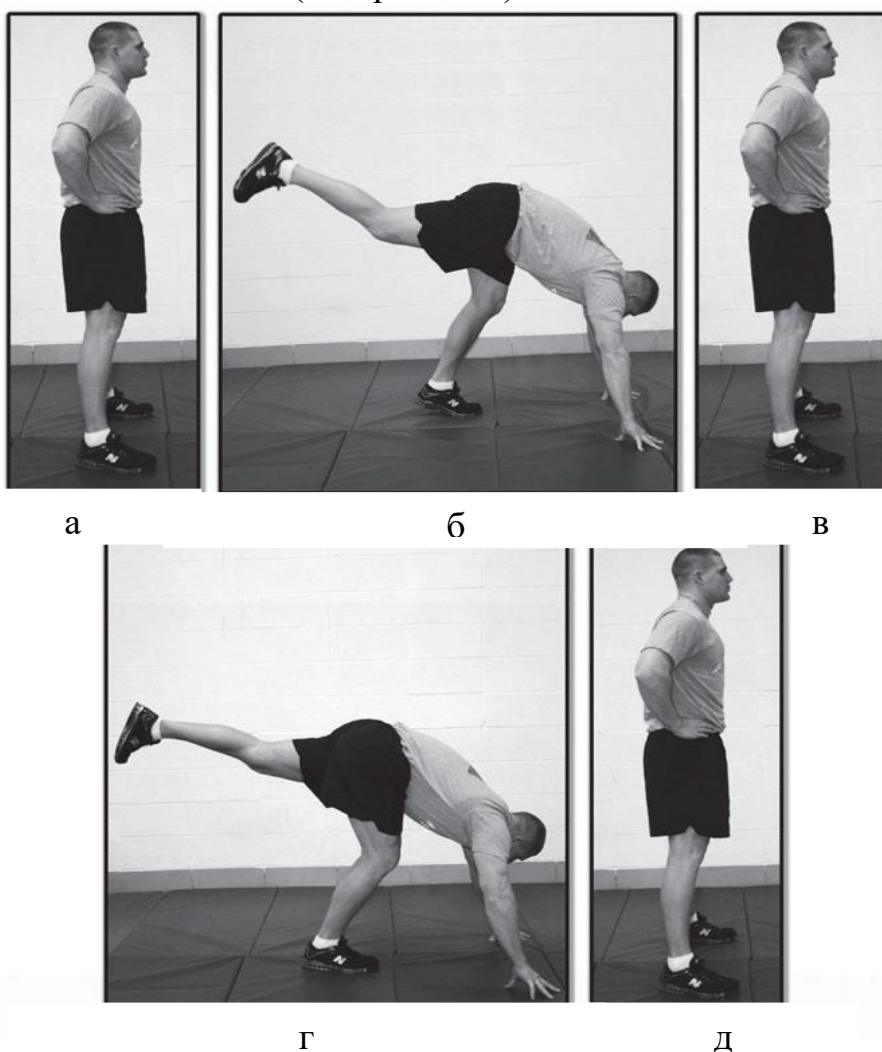
**Рисунок 33** – поворот з випадом.

## 2.1.2. Утримання рівноваги (див. рис. 34)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу, стадіон.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки на поясі, дивитись прямо (див. рис. 34 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один нахилити тіло вперед, одночасно піднімаючи і відводячи праву ногу назад та спираючись на долоні рук і стопу лівої ноги (див. рис. 34 б); на рахунок два повернутись у вихідне положення (див. рис. 34 в); на рахунок три нахилити тіло вперед, одночасно піднімаючи і відводячи ліву ногу назад та спираючись на долоні рук і стопу правої ноги (див. рис. 34 г); на рахунок чотири повернутись у вихідне положення (див. рис. 34 д).



Умовні позначки:  
положення: а – вихідне; б – утримання рівноваги на лівій нозі; в – вихідне;  
г – утримання рівноваги на правій нозі; д – вихідне.

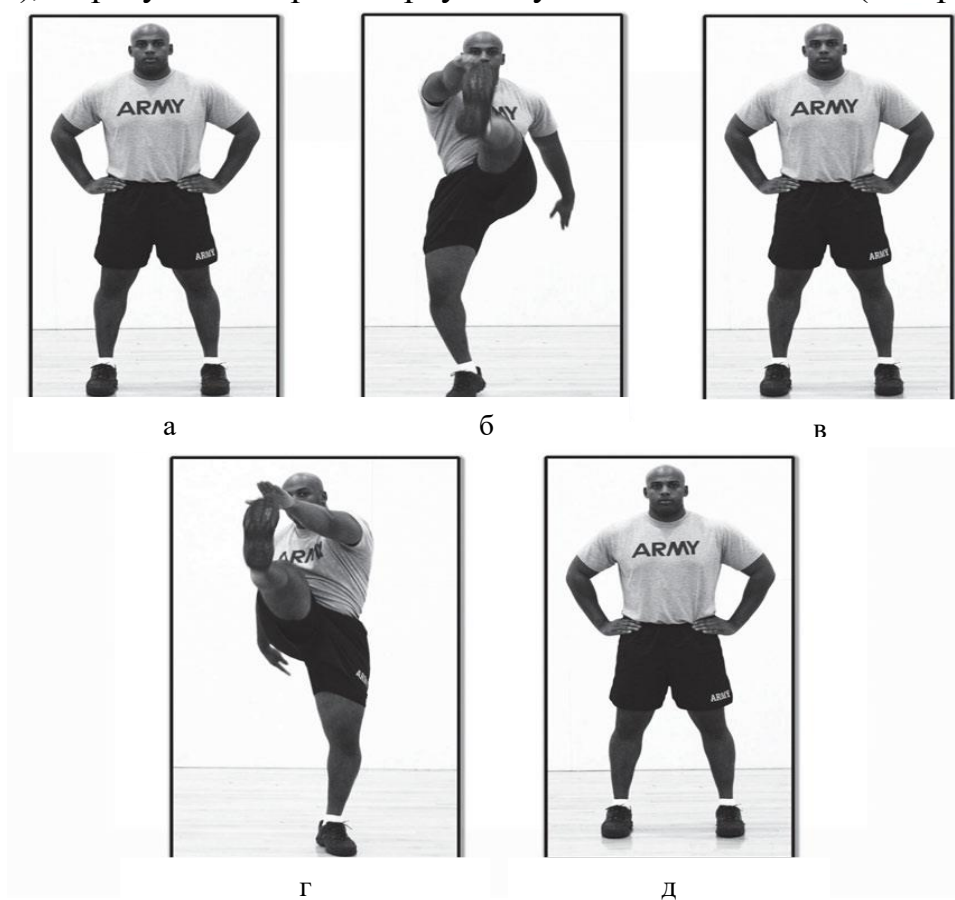
**Рисунок 34** – утримання рівноваги.

### 2.1.3. Махи ногами (див. рис. 35).

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу, стадіон.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки на поясі, дивитись прямо (див. рис. 35 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один одночасно махом підняти вперед ліву ногу та праву руку, діставши пальцями правої руки пальців лівої ноги, ліва рука назад, дивитись прямо (див. рис. 35 б); на рахунок два повернутись у вихідне положення (див. рис. 35 в); на рахунок три одночасно махом підняти вперед праву ногу та ліву руку, діставши пальцями лівої руки пальців правої ноги, права рука назад, дивитись прямо (див. рис. 35 г); на рахунок чотири повернутись у вихідне положення (див. рис. 35 д).



*Умовні позначки:*  
положення: а – вихідне; б – махи лівою ногою; в – вихідне;  
г – махи правою ногою; д – вихідне.

**Рисунок 35** – махи ногами.

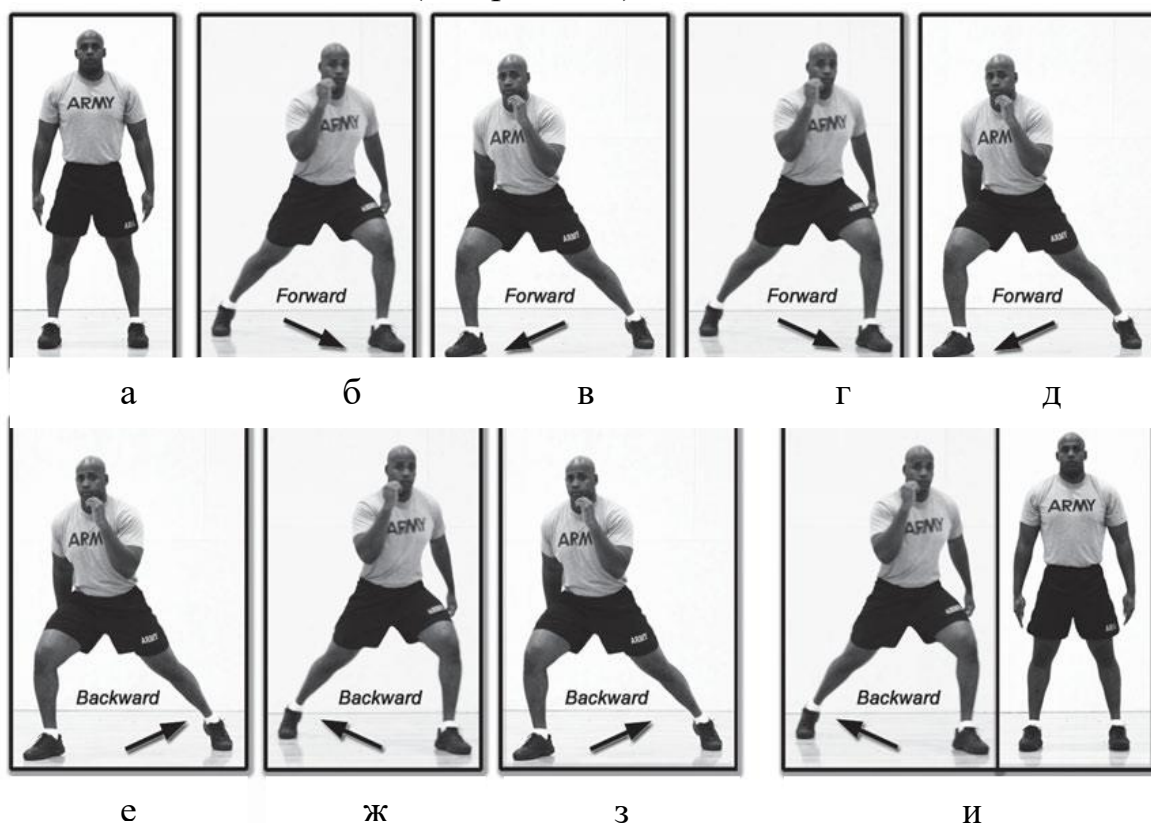
### 2.1.4. Випади ногами в ліву та праву сторону (див. рис. 36)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу, стадіон.



Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки з боку долонями в середину, дивитись прямо (див. рис. 36 а). За командою керівника “ВПРАВО ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один підняти від землі на 10 – 15 см ліву ногу та зробити широкий крок вперед лівою ногою вліво під кутом 45 градусів, одночасно відводячи праву руку вперед, ліву руку назад, ліва нога зігнута в коліні, дивитись прямо (див. рис. 36 б); на рахунок два підняти від землі на 10 – 15 см праву ногу та зробити широкий крок вперед правою ногою вправо під кутом 45 градусів, одночасно відводячи ліву руку вперед, праву руку назад, права нога зігнута в коліні, дивитись прямо (див. рис. 36 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 36 г); на рахунок чотири повторити рахунок два (див. рис. 36 д); на рахунок п’ять підняти від землі на 10 – 15 см ліву ногу та зробити широкий крок назад лівою ногою вліво під кутом 45 градусів, одночасно відводячи ліву руку вперед, праву руку назад, права нога зігнута в коліні, дивитись прямо (див. рис. 36 е); на рахунок шість підняти від землі на 10 – 15 см праву ногу та зробити широкий крок назад правою ногою вправо під кутом 45 градусів, одночасно відводячи праву руку вперед, ліву руку назад, ліва нога зігнута в коліні, дивитись прямо (див. рис. 36 ж); на рахунок сім повторити рахунок п’ять (див. рис. 36 з); на рахунок вісім повторити рахунок шість та прийняти вихідне положення (див. рис. 36 и).



*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – випад лівою ногою; в – випад правою ногою; г – випад лівою ногою; д – випад правою ногою; е – випад лівою ногою; ж – випад правою ногою; з – випад лівою ногою; и – випад правою ногою, вихідне

**Рисунок 36** – випадати ногами в ліву та праву сторону.

### 2.1.5. Ходьба з високим підніманням колін (див. рис. 37)

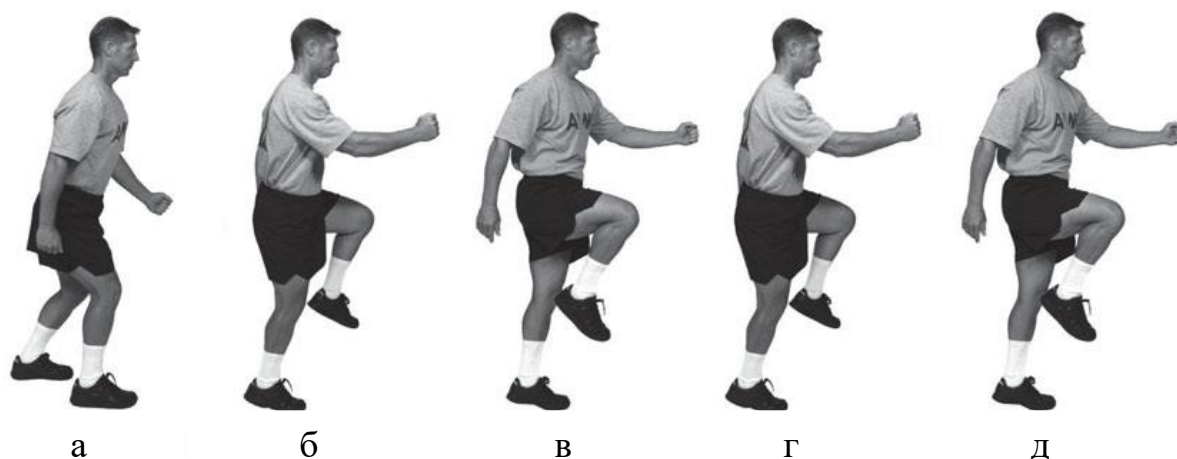
Вправу виконати на відстань 50 метрів.

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, дистанція для бігу, стадіон.

Обладнання: дистанція 50 метрів на рівному майданчику (2 відрізки по 25 метрів) з гумовим, асфальтовим, ґрунтовим чи дерев'яним покриттям.

Вихідне положення – стоячи на лінії старту, права нога попереду, ліва нога позаду, ноги трохи зігнуті в колінах, ліва рука трохи зігнута в лікті висунута вперед, права рука вздовж тіла, пальці рук зжаті в кулак, дивитись прямо (див. рис. 37 а). За командою керівника “РУШ” або самостійно на рахунок один підняти і перемістити вперед ліву ногу зігнуту в коліні до 90 градусів вигину, не піднімаючи коліно вище талії, права рука трохи зігнута в лікті коливається вперед, ліва рука назад, пальці рук зжаті в кулак, дивитись прямо (див. рис. 37 б); на рахунок два підняти і перемістити вперед праву ногу зігнуту в коліні до 90 градусів вигину, не піднімаючи коліно вище талії, ліва рука трохи зігнута в лікті коливається вперед, права рука назад, пальці рук зжаті в кулак, дивитись прямо (див. рис. 37 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 37 г); на рахунок чотири повторити рахунок два (див. рис. 37 д). Вправу виконати в одному напрямку та у зворотному напрямку на відстань 25 метрів.



*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – ліва нога вперед; в – права нога вперед;  
г – ліва нога вперед; д – права нога вперед.

**Рисунок 37** – ходьба з високим підніманням колін.

### 2.1.6. Біг стрибками догори (див. рис. 38)

Вправу виконати на відстань 50 метрів.

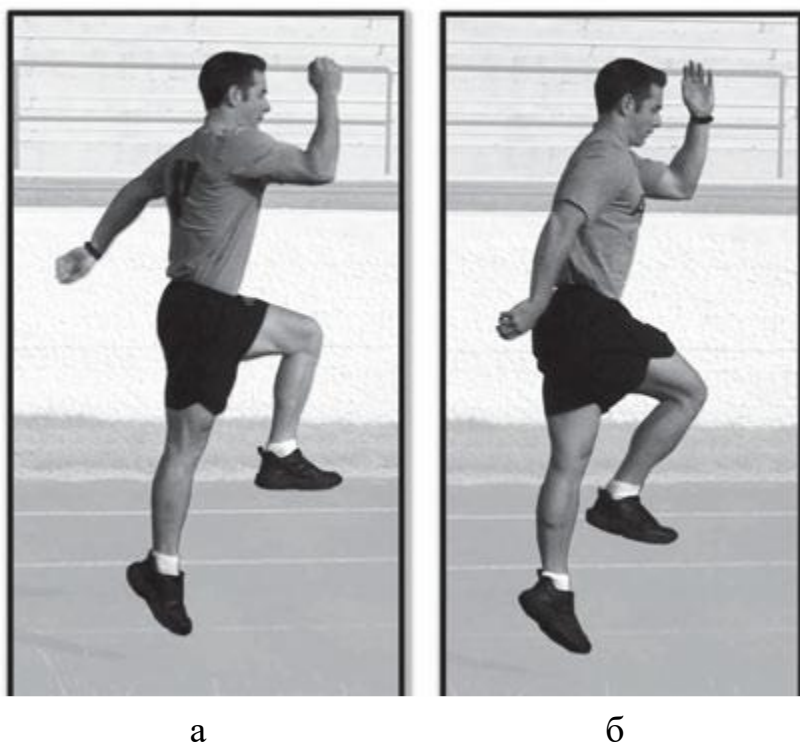
Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, дистанція для бігу, стадіон.

Обладнання: дистанція 25 метрів на рівному майданчику з гумовим, асфальтовим, ґрунтовим чи дерев'яним покриттям.

Вихідне положення – стоячи на лінії старту, права нога попереду, ліва нога позаду, ноги трохи зігнуті в колінах, ліва рука трохи зігнута в лікті висунута вперед,

права рука вздовж тіла, пальці рук зжаті в кулак, дивитись прямо. За командою керівника “РУШ” або самостійно на рахунок один з кроком лівої ноги вперед, зігнувши ногу в коліні та відштовхуючись правою ногою, вистрибнути вгору, права рука зігнута в лікті коливається вперед, ліва рука назад, пальці рук зжаті в кулак, дивитись прямо (див. рис. 38 а); на рахунок два приземлившись на ліву ногу, з кроком правої ноги вперед, зігнувши ногу в коліні та відштовхуючись лівою ногою, вистрибнути вгору, ліва рука зігнута в лікті коливається вперед, права рука назад, пальці рук зжаті в кулак, дивитись прямо (див. рис. 38 б). Вправу виконати в одному напрямку та у зворотному напрямку на відстань 25 метрів.



*Умовні позначки:*  
а – стрибок догори з кроком лівої ноги вперед; б – стрибок догори з кроком лівої ноги вперед.

**Рисунок 38** – біг стрибками догори.

#### 2.1.7. Низький старт (див. рис. 39)

Вправу виконати на відстань 100 метрів.

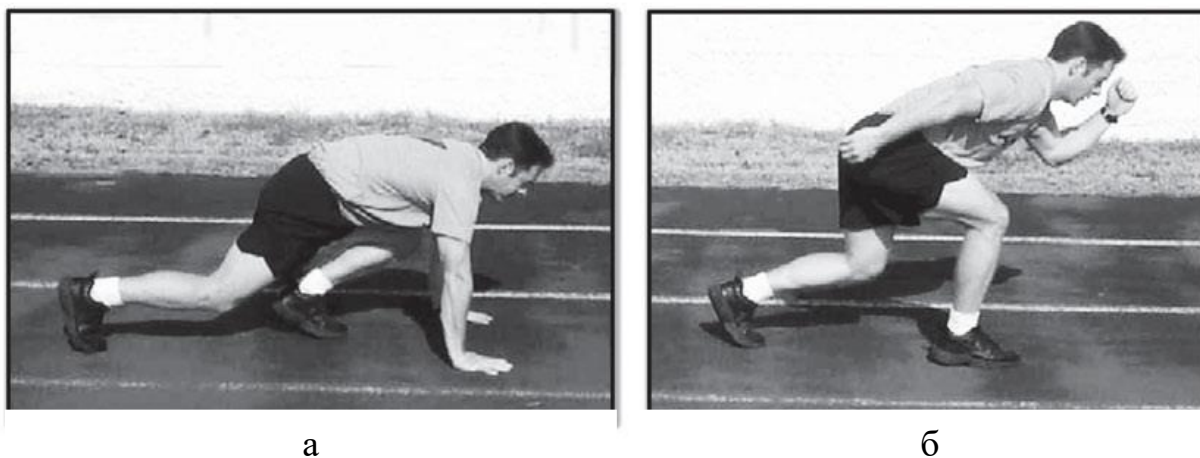
Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, дистанція для бігу, стадіон.

Обладнання: дистанція 50 метрів на рівному майданчику з гумовим, асфальтовим, ґрунтовим чи дерев’яним покриттям.

Вихідне положення – на лінії старту прийняти положення для бігу у низькій стійці, руки попереду, долоньями упершись в землю, права нога знаходиться позаду випрямлена, ліва нога попереду зігнута в коліні (положення для бігу з низького старту) (див. рис. 39 а). За командою керівника “РУШ” або самостійно швидко пробігти до відмітки 25 метрів; розвернутись на лівій нозі і торкнувшись землі лівою рукою швидко пробігти у зворотному напрямку 25 метрів; розвернутись на правій

нозі і торкнувшись землі правою рукою швидко пробігти у зворотному напрямку 25 метрів; розвернутись і з максимальною швидкістю виконати прискорення на 25 метрів, фінішувати (див. рис. 39 б).



*Умовні позначки:*  
положення: а – вихідне; б – біг нагнувшись вперед.

**Рисунок 39** – низький старт.

#### 2.1.8. Човниковий біг 300 метрів (див. рис. 40)

Вправу виконати на відстань 300 метрів (6 повторень по 50 метрів).

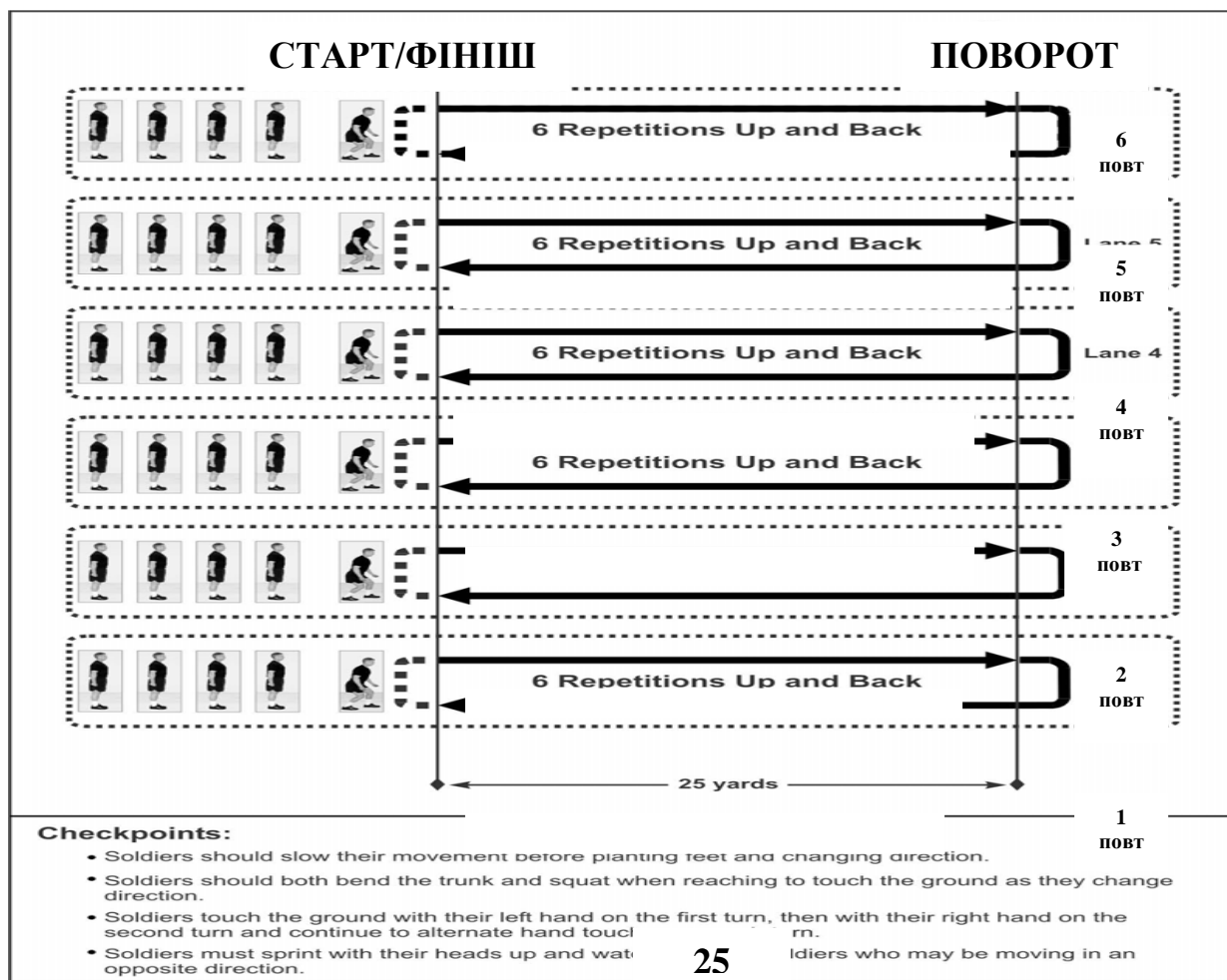
Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, дистанція для бігу, стадіон.

Обладнання: дистанція 50 метрів на рівному майданчику з гумовим, асфальтовим, ґрунтовим чи дерев'яним покриттям.

Старт та фініш обладнати в одному місці.

Вихідне положення – стоячи на лінії старту, корпус тіла трохи нахилений вперед, права (ліва) нога попереду, ліва (права) нога позаду, ноги трохи зігнуті в колінах, ліва (права) рука трохи зігнута в лікті висунута вперед, права (ліва) рука вздовж тіла трохи назад, пальці рук зжаті в кулак, дивитись прямо (положення для бігу з високого старту). За командою керівника “РУЩ” або самостійно виконати човниковий біг 300 метрів, (шість повторень по 50 метрів); перше повторення - максимально швидко пробігти до відмітки 25 метрів та торкнутися лінії лівою рукою, розвернутись і пробігти з максимальною швидкістю у зворотному напрямку 25 метрів та торкнутися лінії правою рукою; друге, третє, четверте, п'яте повторення виконати так само як і перше повторення; шосте повторення – з максимальною швидкістю пробігти 25 метрів в одну сторону, розвернутися і пробігти з максимальною швидкістю у зворотному напрямку, не торкаючись лівою рукою лінії на розвороті та правою рукою лінії на фініші.



**Рисунок 40 – човниковий біг 300 метрів.**

## 2.2. Програма тренування для розвитку 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 повторне пробігання, під команду або самостійно, відрізків по 10 – 15 метрів серіями по 3 – 5 повторень.

Для відпрацювання стартового розбігу (щодо незалежної швидкісної здібності людини) застосовують повторне пробігання відрізків до 30 м під команду і самостійно, але з обов'язковим контролем часу його пробігання. 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 відсотків 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 трохи стиснуті. 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 м зі старту: 3 – 5 разів по 2 – 4 серії (відпрацювання старту і стартового розбігу);

біг на 40 – 60 м 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 м 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 м зі швидкістю 90 – 95 відсотків 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 м зі швидкістю 85 – 95 відсотків від граничної: 2 – 4 рази з відпочинком 8 – 12 хвилин (вдосконалення техніки і швидкісної витривалості);

повторний біг на 150 – 300 м 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 м, 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 і так далі) і розвернутися на опорній нозі. Такі компоненти човникового бігу, як старт і стартовий розбіг, тренуються так само, як і в бігу на 100 м. Тому рекомендується, крім виконання самої вправи в цілому і по частинах, використовувати запропоновані вище засоби для тренування швидкісних здібностей.

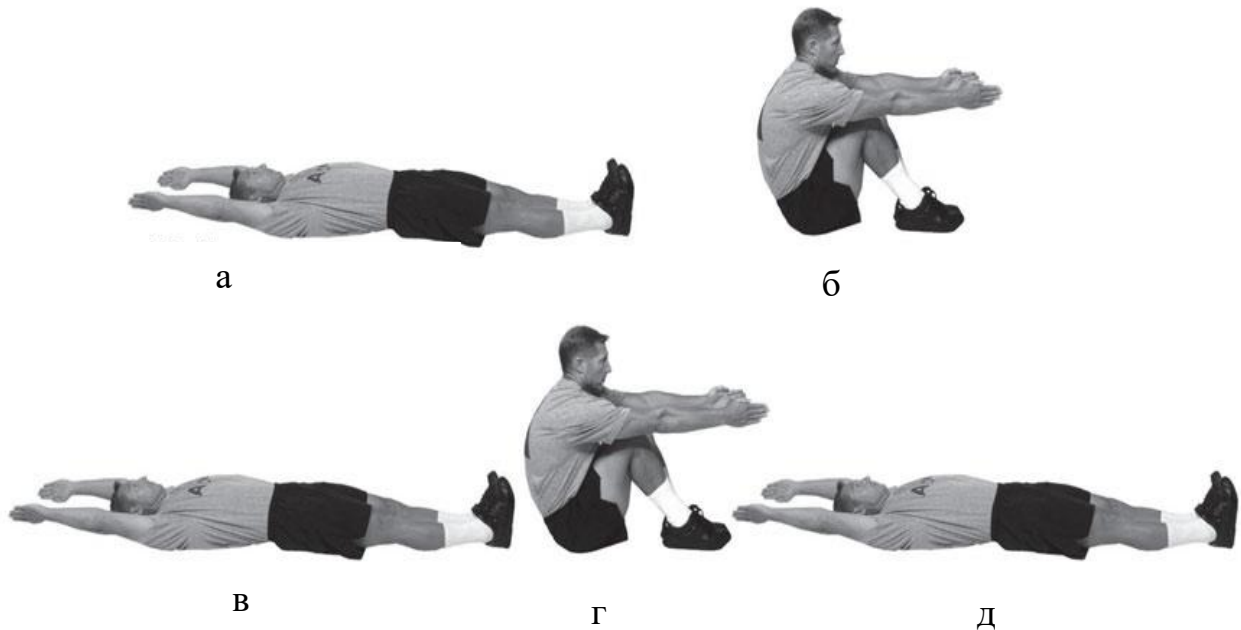
## **2.3. Фізичні вправи для підтримання та розвитку сили**

### **2.3.1. Згинання і розгинання тулуба та ніг лежачи на спині (див. рис. 41)**

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – лежачи на спині, руки над головою, долоні в середину, пальці з'єднані, ноги разом (див. рис. 41 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один зігнути ноги в колінах, підняти тулуб, сісти, випрямляючи прямі руки вперед долонями в середину, дивитись прямо (Рисунок 41 б); на рахунок два повернутись у вихідне положення (див. рис. 41 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 41 г); на рахунок чотири повернутись у вихідне положення (див. рис. 41 д).



*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – згинання і розгинання тулуба та ніг; в – вихідне;  
г – згинання і розгинання тулуба та ніг; д – вихідне.

**Рисунок 41** – згинання і розгинання тулуба та ніг лежачи на спині.

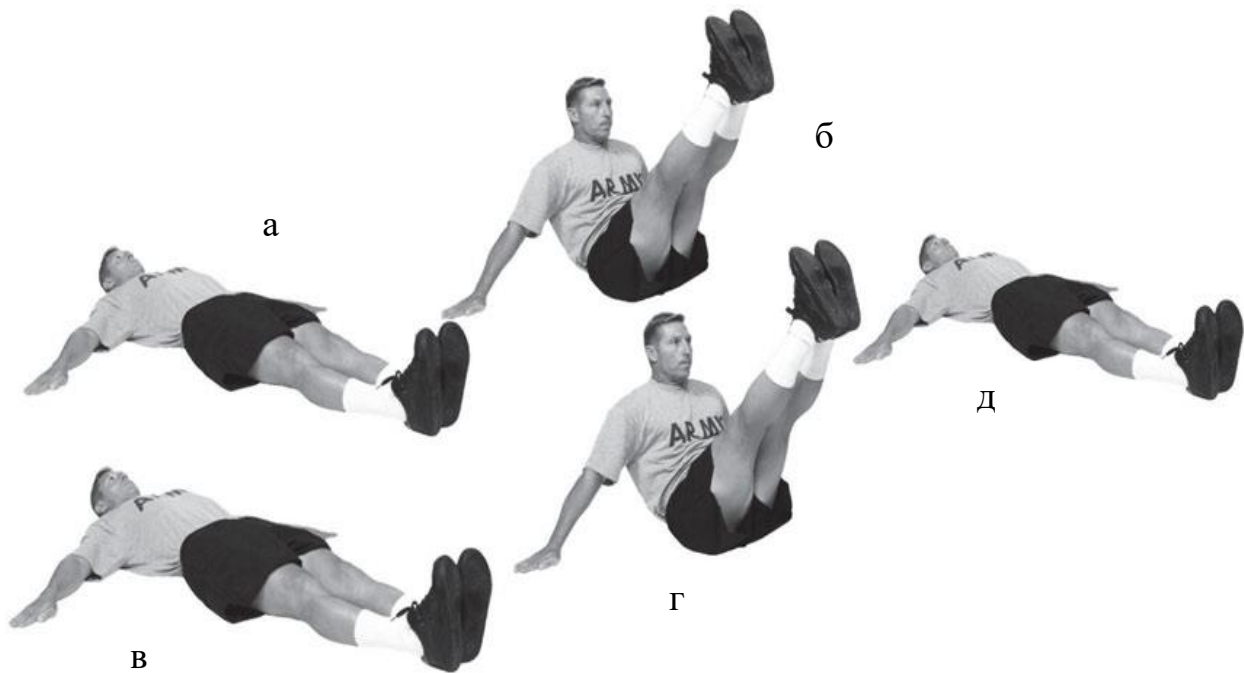
### 2.3.2. Піднімання тулуба та прямих ніг лежачи на спині (див. рис. 42)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – лежачи на спині, руки на землі під кутом 45 градусів витягнуті в сторони, долонями вниз з розчепіреними пальцями, голова при піднята (див. рис. 42 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один спираючись на руки, підняти прямі ноги і тулуб, зафіксувати положення, ноги разом (див. рис. 42 б); на рахунок два повернутись у вихідне положення (див. рис. 42 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 42 г); на рахунок чотири повернутись у вихідне положення (див. рис. 42 д).





*Умовні позначки:*  
 положення: а – вихідне; б – піднімання тулуба та прямих ніг; в – вихідне;  
 г – піднімання тулуба та прямих ніг; д – вихідне.

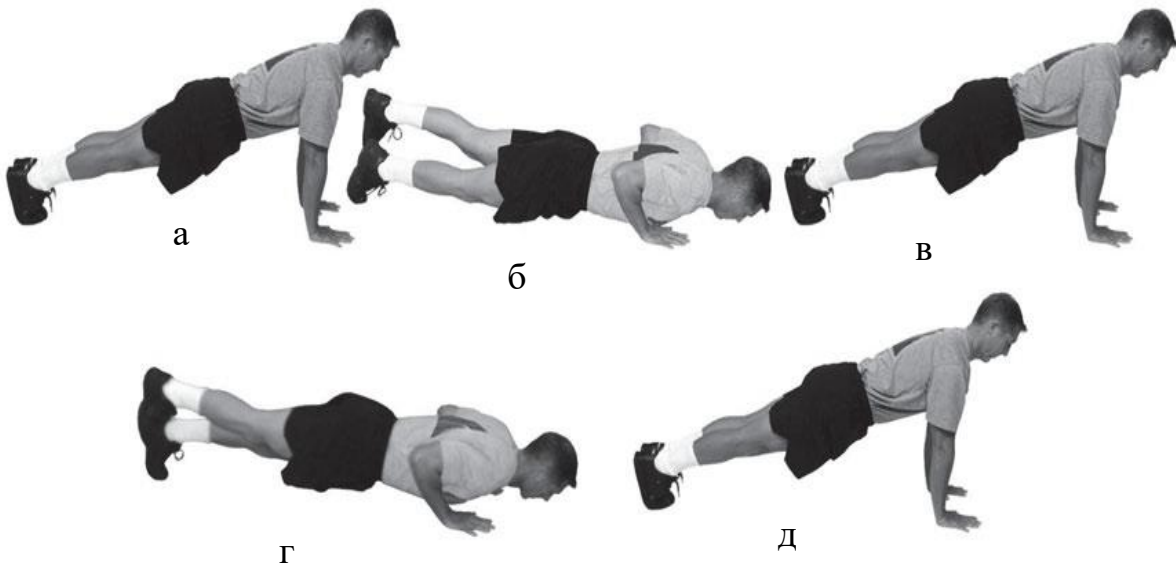
**Рисунок 42** – піднімання тулуба та прямих ніг лежачи на спині.

2.3.3. Віджимання від землі на прямих руках піднімаючи ногу (див. рис. 43)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – прийняти упор лежачи, стоячи на прямих руках, ноги разом, спина пряма (див. рис. 43 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один зберігаючи рівне положення тіла, зігнути руки в ліктях, опустити тіло, плечі паралельні землі, при цьому піднімаючи ліву ногу від землі, спина пряма (див. рис. 43 б); на рахунок два повернутись у вихідне положення (див. рис. 43 в); на рахунок три зберігаючи рівне положення тіла, зігнути руки в ліктях, опустити тіло, плечі паралельні землі, при цьому піднімаючи праву ногу від землі, спина пряма (див. рис. 43 г); на рахунок чотири повернутись у вихідне положення (див. рис. 43 д).



*Умовні позначки:*  
 положення: а – вихідне; б – віджимання на правій нозі; в – вихідне;  
 г – віджимання на лівій нозі; д – вихідне.

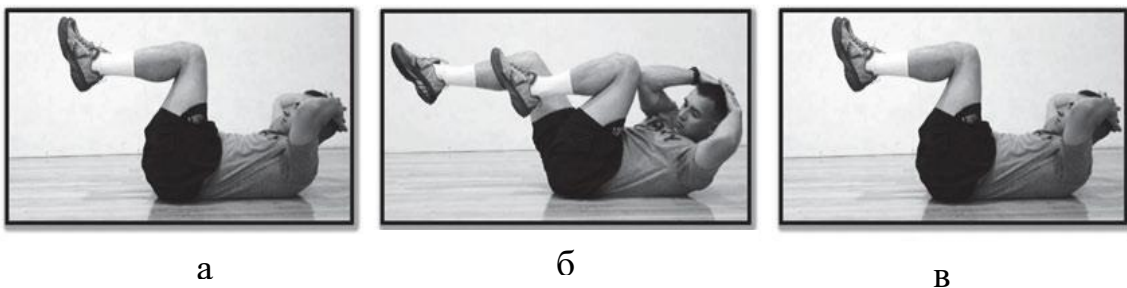
**Рисунок 43** – віджимання від землі на прямих руках піднімаючи ногу.

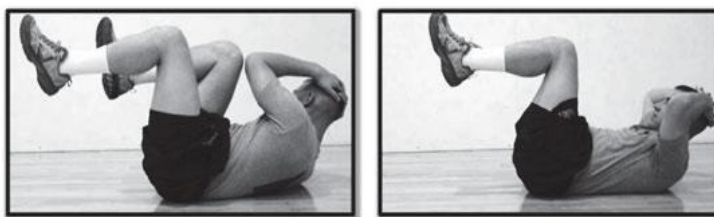
#### 2.3.4. Лежачий велосипед (див. рис. 44)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу, стадіон.

Вихідне положення – лежачи на спині, руки за головою в замок, стегна, коліна та гомілковостопні суглоби зігнуті під кутом 90 градусів, гомілки паралельні землі, голова припіднята, нерухома (див. рис. 44 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один піднести ліве коліно до грудей при згинанні та повертаючи тулуб вліво, торкнутися правого ліктя лівим стегном (див. рис. 44 б); на рахунок два повернутись у вихідне положення (див. рис. 44 в); на рахунок три піднести праве коліно до грудей при згинанні та повертаючи тулуб вправо, торкнутися лівого ліктя правим стегном (див. рис. 44 г); на рахунок чотири повернутись у вихідне положення (див. рис. 44 д).





Г

Д

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – поворот тулуба вліво; в – вихідне;  
г – поворот тулуба вправо; д – вихідне.

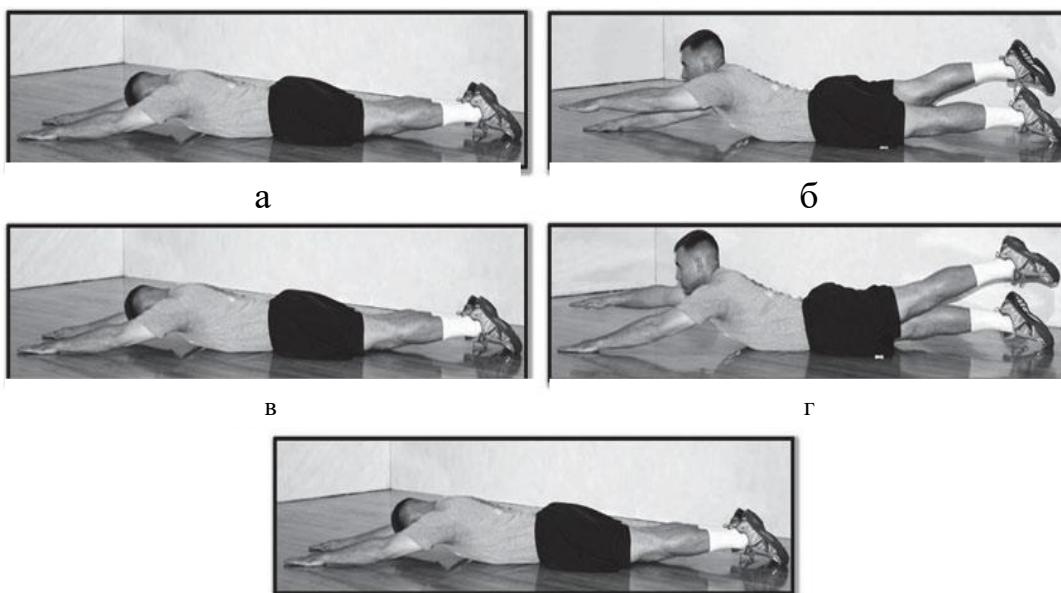
**Рисунок 44** – лежачий велосипед.

### 2.3.5. Плавець (див. рис. 45)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, дистанція для бігу, стадіон.

Вихідне положення – лежачи на животі, з витягнутими руками вперед долоньями до землі, голова опущена (див. рис. 45 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один підняти ліву руку і праву ногу 10 – 15 см від землі, злегка вигинаючи спину і дивлячись вгору (див. рис. 45 б); на рахунок два повернутись у вихідне положення (див. рис. 45 в); на рахунок три підняти праву руку і ліву ногу 10 – 15 см від землі, злегка вигинаючи спину і дивлячись вгору (див. рис. 45 г); на рахунок чотири повернутись у вихідне положення (див. рис. 45 д).



а

б

в

г

д

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – піднімання лівої руки та правої ноги; в – вихідне;  
г – піднімання правої руки та лівої ноги; д – вихідне

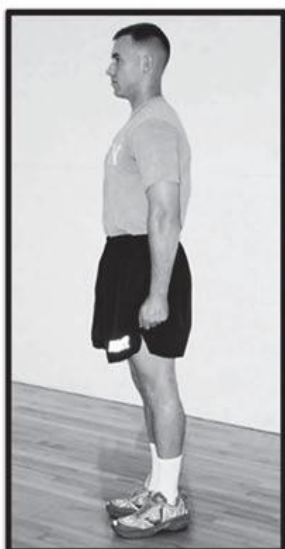
**Рисунок 45** – плавець.

## 2.3.6. Віджимання від землі на прямих руках на 8 рахунків (див. рис. 46)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

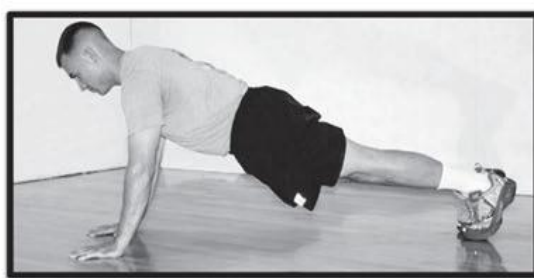
Вихідне положення – стоячи на землі, ноги разом, руки по швам, пальці рук зжаті в кулак, дивитись прямо (див. рис. 46 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один присісти, спираючись на пальці рук, дивитись прямо (див. рис. 46 б); на рахунок два відвести ноги назад, прийняти положення упор лежачи, стоячи на прямих руках, спина, ноги та руки прямі (див. рис. 46 в); на рахунок три зігнути руки в ліктях, опустити тіло, плечі паралельні землі, ноги разом, спина пряма (див. рис. 46 г); на рахунок чотири випрямляючи руки в ліктях, прийняти положення упор лежачи, стоячи на прямих руках, спина, ноги та руки прямі (див. рис. 46 д); на рахунок п’ять повторити рахунок три (див. рис. 46 е); на рахунок шість повторити рахунок чотири (див. рис. 46 ж); на рахунок сім присісти, спираючись на пальці рук, дивитись прямо (див. рис. 46 з); на рахунок вісім прийняти вихідне положення (див. рис. 46 и).



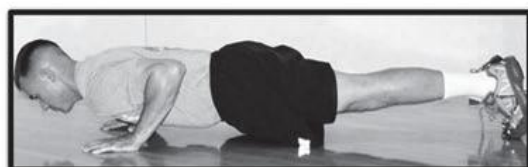
а



б



в



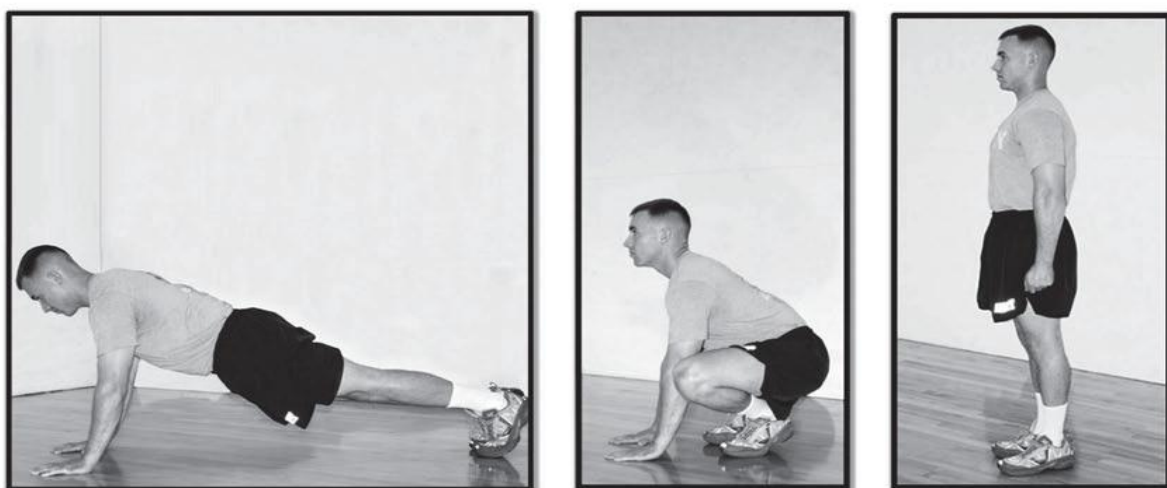
г



д



е



ж

з

и

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – присід; в – упор лежачи на прямих руках;  
 г – зігнувши руки в ліктях; д – упор лежачи на прямих руках;  
 е – зігнувши руки в ліктях; ж – упор лежачи на прямих руках; з – присід;  
 и – вихідне.

**Рисунок 46** – віджимання від землі на прямих руках на 8 рахунків.

### 2.3.7. Піднімання та опускання ніг лежачи на животі (див. рис. 47)

Вправу виконати під контролем керівника або самостійно.

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, приміщення для занять фізичними вправами, тренажерний зал.

Обладнання: тренажер для виконання вправи.

Вихідне положення – лежачи на тренажері животом в низ у схильному положенні та обмеженому діапазоні руху, руками триматись за рукоятки, ноги трохи зігнути в колінах (див. рис. 47 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно підняти ногами встановлену заздалегідь та зафіксовану фіксатором на тренажері вагу, згинаючи ноги в колінах, руки тримати на рукоятках (див. рис. 47 б); потім повільно опустити ноги, повернутись у вихідне положення (див. рис. 47 в).



а

б

в

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – зігнувши ноги; в – вихідне.

**Рисунок 47** – піднімання та опускання ніг лежачи на животі.

### 2.3.8. Розгинання та згинання ніг в положенні сидячи (див. рис. 48)

Вправу виконати під контролем керівника або самостійно.

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, приміщення для занять фізичними вправами, тренажерний зал.

Обладнання: тренажер для виконання вправи.

Вихідне положення – сидячи на тренажері, впершись спиною, ноги зігнуті в колінах на 90 градусів, ступнями впершись в платформу для ніг, руки на рукоятках з низу, дивитись прямо (див. рис. 48 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно повільно випрямити повністю ноги, тримаючись руками за рукоятки, підняти заздалегідь установлену та зафіксовану фіксатором на тренажері вагу (див. рис. 48 б); потім повільно повернутись у вихідне положення (див. рис. 48 в).



а



б



в

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – випрямлення ніг; в – вихідне.

**Рисунок 48** – розгинання та згинання ніг в положенні сидячи.

### 2.3.9. Піднімання ваги в положенні сидячи (див. рис. 49)

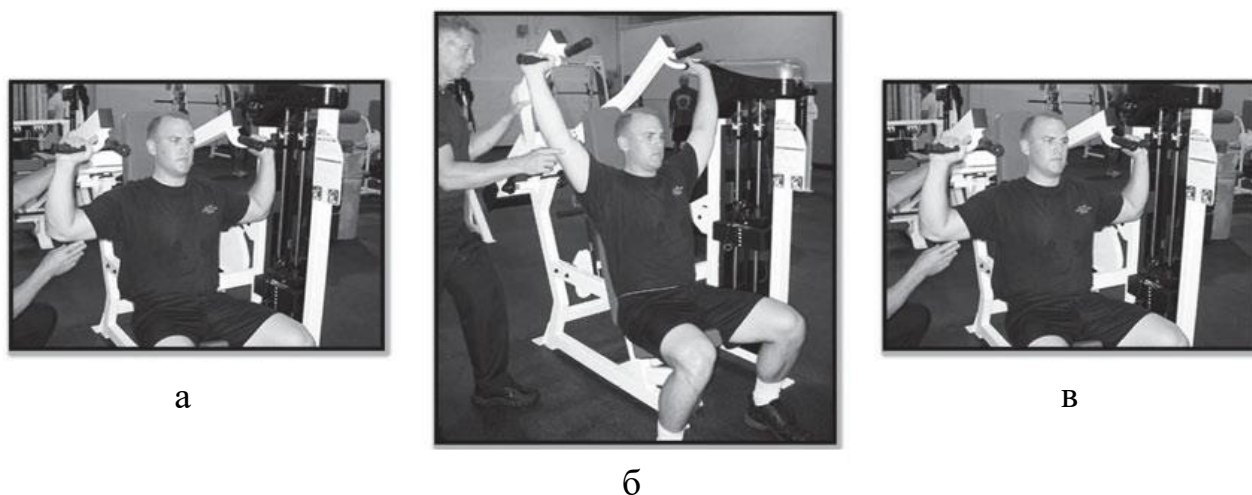
Вправу виконати під контролем керівника або самостійно.

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, приміщення для занять фізичними вправами, тренажерний зал.

Обладнання: тренажер для виконання вправи.

Вихідне положення – сидячи на тренажері, впершись спиною, руками тримаючись за рукоятки зверху, руки зігнуті в ліктях на 90 градусів, спина пряма, ступні ніг прижаті до землі, дивитись прямо (див. рис. 49 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно випрямити повністю одночасно дві руки, тримаючись руками за рукоятки та впершись спиною в спинку, підняти заздалегідь установлену та зафіксовану фіксатором на тренажері вагу, руки та спина прямі, ноги прижаті до землі, дивитись прямо (див. рис. 49 б); потім повільно повернутись у вихідне положення (див. рис. 49 в).



а

б

в

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – випрямлення рук; в – вихідне.

**Рисунок 49** – піднімання ваги в положенні сидячи.

### 2.3.10. Вправа для м'язів рук, плечей та спини в положенні сидячи (див. рис. 50)

Вправу виконати під контролем керівника або самостійно.

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, приміщення для занять фізичними вправами, тренажерний зал.

Обладнання: тренажер для виконання вправи.

Вихідне положення – сидячи на тренажері обличчям до тренажера, в горі над головою прямими руками взятись широким хватом за рукоятки зверху, ступні ніг прижаті до землі, спина пряма, дивитись прямо (див. рис. 50 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно одночасно зігнути в ліктях дві руки, тримаючись руками за рукоятки, опустити до рівня грудей заздалегідь установлену та зафіксовану фіксатором на тренажері вагу, спина пряма, ноги прижаті

до землі, дивитись прямо (див. рис. 50 б); потім повільно повернутись у вихідне положення (див. рис. 50 в).



а

б

в

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – зігнувши руки в ліктях; в – вихідне.

**Рисунок 50** – вправа для м'язів рук, плечей та спини.

### 2.3.11. Вправа для м'язів рук в положенні стоячи (див. рис. 51)

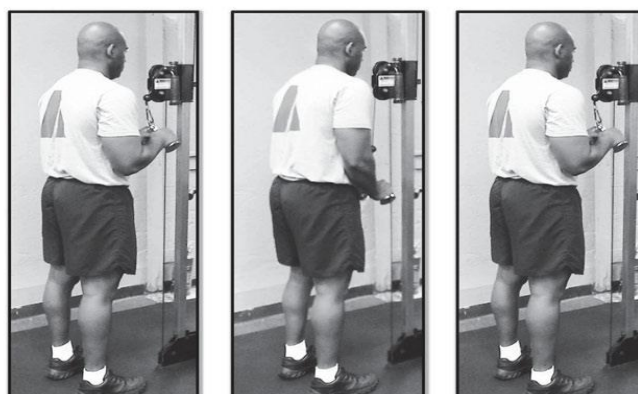
Вправу виконати під контролем керівника або самостійно.

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, приміщення для занять фізичними вправами, тренажерний зал.

Обладнання: тренажер для виконання вправи.

Вихідне положення – стоячи на землі обличчям до тренажера, зігнутими в ліктях руками, взятись вузьким хватом за рукоятки зверху перед собою, ноги на ширині плечей, спина пряма, дивитись прямо (див. рис. 51 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно одночасно обома руками, тримаючись руками за рукоятки перед собою, опустити до поясу заздалегідь установлену та зафіксовану фіксатором на тренажері вагу, спина пряма, ноги на ширині плечей, дивитись прямо (див. рис. 51 б); потім повільно повернутись у вихідне положення (див. рис. 51 в).



а

б

в

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – випрямлення рук; в – вихідне.

**Рисунок 51** – вправа для м'язів рук в положенні стоячи.



### 2.3.12. Вправа для м'язів рук та спини в положенні сидячи (див. рис. 52)

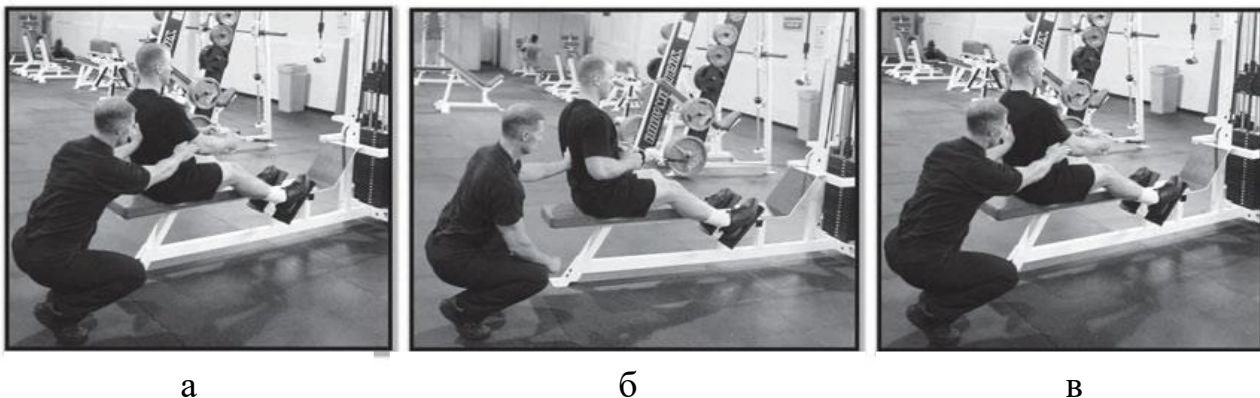
Вправу виконати під контролем керівника або самостійно.

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, приміщення для занять фізичними вправами, тренажерний зал.

Обладнання: тренажер для виконання вправи.

Вихідне положення – сидячи на тренажері обличчям до тренажера, обома прямими руками взятись перед собою вузьким хватом зверху за рукоятки, ноги трохи зігнуті в колінах, ступні ніг прижаті до платформи для ніг, спина пряма, дивитись прямо (див. рис. 52 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно одночасно зігнути в ліктях дві руки, тримаючись обома руками за рукоятки, потягнути до рівня живота заздалегідь установлену та зафіксовану фіксатором на тренажері вагу, спина пряма, ноги прижаті до платформи для ніг, дивитись прямо (див. рис. 52 б); потім повільно повернутись у вихідне положення (див. рис. 52 в).



*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – зігнувши руки в ліктях; в – вихідне.

**Рисунок 52** – вправа для м'язів рук та спини в положенні сидячи.

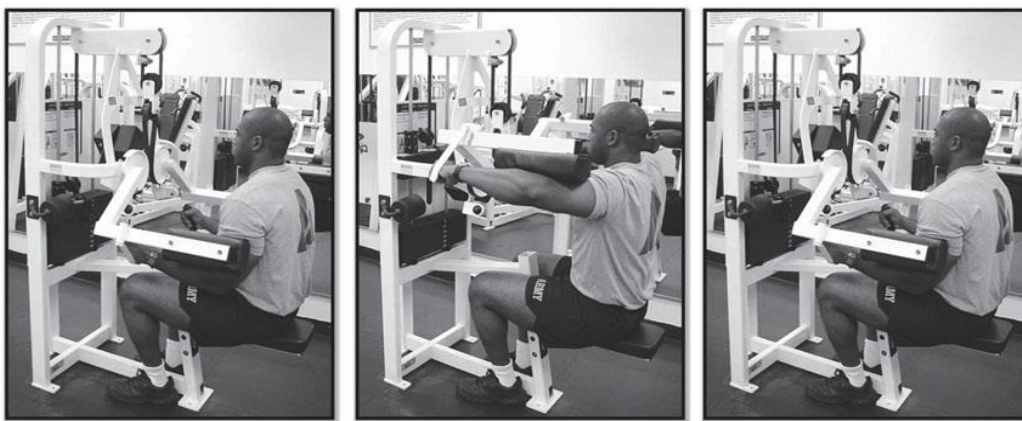
### 2.3.13. Розведення та зведення рук в положенні сидячи (див. рис. 53)

Вправу виконати під контролем керівника або самостійно.

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, приміщення для занять фізичними вправами, тренажерний зал. Обладнання: тренажер для виконання вправи.

Вихідне положення – сидячи на тренажері обличчям до тренажера, обома зігнутими в ліктях руками взятись перед собою за рукоятки, ступні ніг прижаті до землі, спина пряма, дивитись прямо (див. рис. 53 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно одночасно розвести дві руки в сторони поки вони не будуть паралельні землі, тримаючись руками за рукоятки, підняти заздалегідь установлену та зафіксовану фіксатором на тренажері вагу, спина пряма, ступні ніг прижаті до землі, дивитись прямо (див. рис. 53 б); потім повільно повернутись у вихідне положення (див. рис. 53 в).



а

б

в

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – розведення рук; в – вихідне.

**Рисунок 53** – розведення та зведення рук в положенні сидячи.

#### 2.3.14. Згинання та розгинання рук в положенні сидячи (див. рис. 54)

Вправу виконати під контролем керівника або самостійно.

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, приміщення для занять фізичними вправами, тренажерний зал.

Обладнання: тренажер для виконання вправи.

Вихідне положення – сидячи на тренажері обличчям до тренажера, руки прямі витягнуті вперед перед собою лежать на подушці, тримаючись за рукоятки, прижавшись животом та грудьми до подушки, спина пряма, ступні ніг прижаті до землі, дивитись прямо (див. рис. 54 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно одночасно згинаючи дві руки в ліктях, тримаючись обома руками за рукоятки, підняти заздалегідь установлену та зафіксовану фіксатором на тренажері вагу, спина пряма, ступні ніг прижаті до землі, дивитись прямо (див. рис. 54 б); потім повільно повернутись у вихідне положення (див. рис. 54 в).



а

б

в

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – зігнувши руки в ліктях; в – вихідне.

**Рисунок 54** – згинання та розгинання рук в положенні сидячи.

### 2.3.15. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (див. рис. 55)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – прийняти упор лежачи, на прямих руках, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом, спираючись на носки (див. рис. 55 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або по свистку зігнути руки в ліктях, опустити пряме тіло до положення проходження грудьми площини прямого кута між плечима та передпліччям, повністю розгинаючи руки вийти у вихідне положення, ноги разом, спина пряма (див. рис. 55 б). Рахунок оголошувати після фіксації вихідного положення.

Вправу виконати протягом 2 хвилин.

**УВАГА!** *Дозволяється робити зупинку для відпочинку у вихідному положенні, віджиматися на кулаках.*

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

*При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами вправа припиняється.*



а



б

*Умовні позначки:*

*положення: а – вихідне; б – зігнувши руки в ліктях.*

**Рисунок 55** – згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

### 2.3.16. Згинання та розгинання тулуба (див. рис. 56)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – лежачи на спині, долоні рук на потилиці, пальцями рук в замок, ноги зігнуті в колінах, ступнями прижаті до землі, ноги утримує обома руками партнер (див. рис. 56 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або по свистку підняти тулуб, голова вертикально землі, опуститися у вихідне положення до

торкання лопатками поверхні (див. рис. 56 б). Рахунок оголошувати після прийняття тулубом вертикального положення.

Вправу виконати протягом 2 хвилин.

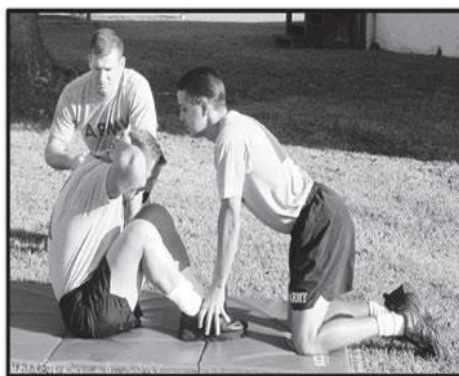
**УВАГА!** Дозволяється робити зупинку для відпочинку у вихідному положенні.

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** Забороняється робити махові рухи руками, розблоковувати пальці рук за потилицею, відривати ступні ніг від землі.

а



б



*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – згинання тулуба.

**Рисунок 56** – згинання та розгинання тулуба.

## 2.4. Програма тренування для розвитку сили

### 2.4.1. Програма тренування для розвитку сили (варіант 1)

**Програма тренування:**

повороти корпусу з м'ячем в руках (3 підходи по 3 рази з кожного боку)  
(див. рис. 57);



**Рисунок 57** – повороти корпусу з м'ячем в руках.

станова тяга (3 підходи по 5 разів) (див. рис. 58);



**Рисунок 58** – станова тяга.

підтягування широким хватом (3 підходи по 8 разів) (див. рис. 59);



**Рисунок 59** – підтягування широким хватом.

вправа місток (3 підходи по 5 разів) (див. рис. 60);



**Рисунок 60** – вправа місток.

віджимання з широкою або вузькою постановкою рук (3 підходи по 3 рази на кожну сторону) (див. рис. 61);



**Рисунок 61 – Віджимання.**

підйом гантелей на біцепс хватом молоток (3 підходи по 8 разів) (див. рис. 62);



**Рисунок 62 – підйом гантелей на біцепс.**

стрибки на лаву у високому темпі (3 підходи по 10 повторень) (див. рис. 63);



**Рисунок 63 – стрибки на лаву.**

присідання без обтяження (3 підходи по 5 разів) (див. рис. 64);



**Рисунок 64** – присідання.

тяга гири однією рукою в нахилі (3 підходи по 6 разів на кожну руку) (див. рис. 65);



**Рисунок 65** – тяга гири однією рукою.

присідання з гантелями (3 підходи по 6 разів на кожну сторону) (див. рис. 66);



**Рисунок 66** – присідання з гантелями.

жим гантелей лежачи на горизонтальній лаві (3 підходи по 6 раз) (див. рис. 67);



**Рисунок 67** – жим гантелей лежачи.

жим однією рукою на тренажері (3 підходи по 8 разів) (див. рис. 68).



**Рисунок 68** – жим рукою на тренажері.

#### 2.4.2. Програма тренування та розвитку сили в домашніх умовах (варіант 2)

Програма тренувань в домашніх умовах для чоловіків може бути спрямована на опрацювання рельєфу або маси, в залежності від ваших бажань. Рельєф додасть м'язам бажаної форми, а от робота на масу, призначена для збільшення об'єму та витривалості м'язів. Для початку потрібно оцінити свою фізичну підготовку, для цього можна виконати три простих вправи: віджимання, підтягування і звичайне присідання. Якщо ви віджимаетесь і присідаєте менше 15 разів, підтягуєтесь менше 8 разів, то у вас надзвичайно погана фізична підготовка, але вам тоді буде легше домогтися процесу відновлення.

*Система тренувань в домашніх умовах включає в себе три тренувальні дні.* Кожен день необхідно тренувати певну групу м'язів, наприклад у такому порядку: У перший день: спина і трицепс. У другий день: груди і біцепс. В третій день: ноги, дельти.



**День перший:** підтягування на перекладині (бажано намагатися торкнутися грудьми перекладини): 4 підходи по 8 – 14 разів; підтягування на перекладині за голову: 4 підходи по 8 – 12 разів. Дані підтягування прекрасно опрацьовують найширші м'язи спини. Якщо спочатку підтягуватися важко, але число повторів можна скоротити; віджимання з максимально вузькою постановкою рук (якнайближче корпусу): 3 підходи по 10 – 15 повторів; зворотні віджимання (необхідно сісти на край опори, при цьому ноги закинути на стілець чи табуретку, опертися руками за спиною і перемістити корпус вперед, тримаючи вагу на руках): 4 підходи по 15 – 20 повторів; зворотні віджимання.

**День другий:** віджимання від підлоги: 2 підходи по 15 – 20 повторень, головна мета це розігріти грудні м'язи; віджимання між опор (можна використовувати 2 табуретки, а ноги закинути на диван): 4 підходи по 15 – 20 повторень; віджимання з широкою постановкою рук: 4 підходи до максимуму повторів; віджимання на одній руці (якщо вмієте і вистачає сил): 2 підходи по 8 – 10 разів. Ці віджимання добре опрацьовують не тільки м'язи, грудної клітки, але й трицепс та весь плечовий пояс; підтягування зворотним хватом на турніку (біцепс): 1 підхід по 10 раз, на розігрів і 4 підходи по 12 – 15 разів; віджимання між опор.

**День третій:** присідання (задіє біцепси стегон, сідниці і квадрицепси): 4 підходи по 15 – 25 повторень, при цьому потрібно тримати руки за головою; випади (необхідно зробити великий крок ногою і присісти, потім поміняти ноги): 3 підходи по 15 – 20 разів; підйом на носки (ікри): 3 підходи на максимум, ноги люблять велике число повторень; підйом на носки Тренування дельтоподібних м'язів досить специфічне заняття, для того, щоб їх прокачати, необхідно мати вдома гантелі або ж уміти робити вертикальні віджимання. Якщо у вас є гантелі то можна: “Жим Арнольда”: 4 підходи по 7 – 9 разів; підйоми гантелей перед собою: 4 підходи по 7 – 9 разів; розведення гантелей в сторони: 4 підходи по 7 повторів.

Після кожного тренування можна приділяти по 10 – 15 хвилин на прокачку м'язів живота (преса). Найбільш ефективними вважаються: скручування лежачи, підйоми ніг. Кількість повторень індивідуально, для досягнення рельєфу повторювати слід до виникнення специфічного печіння. Програма тренувань на дому підходить як для набору маси, так і для створення рельєфного тіла. Для отримання бажаного рельєфу можна лише збільшити інтенсивність тренувань, або додати більше повторень. Аналогічно, у вільний день, бажано додати навантаження (біг, плавання, скакалка, тощо). Для набору більшої м'язової маси, бажано застосовувати обважнювачі, наприклад надіти рюкзак з книгами при підтягуванні. Так само варто згадати про спортивне харчування, оскільки, будь-яка, програма тренувань на масу, навіть у домашніх умовах дасть більший результат, якщо застосовувати протеїнові суміші.

## 2.5. Фізичні вправи для підтримання та розвитку витривалості

### 2.5.1. Ходьба 5000 метрів (див. рис. 69)

Вправу виконати за час не більше ніж 50 хвилин, без зброї, спорядження та відпочинку, в світлу пору доби.

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – дистанція для бігу, стадіон.

Вихідне положення – вишикуватись перед лінією старту. По команді керівника “РУШ” або по свистку виконати ходьбу на 5000 метрів по дистанції з гумовим, асфальтовим чи ґрунтовим покриттям без відпочинку.

Час визначати від команди “РУШ” до моменту перетину лінії фінішу військовослужбовцем.

**УВАГА!** Дистанція повинна бути вільна від сторонніх предметів.

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** Забороняється переходити на біг під час виконання вправи.



**Рисунок 69** – ходьба 5000 метрів.

### 2.5.2. Біг 5000 метрів (див. рис. 70)

Вправу виконати за час не більше ніж 30 хвилин без зброї, спорядження та відпочинку, в світлу пору доби.

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – дистанція для бігу, стадіон.

Вихідне положення – вишикуватись перед лінією старту. По команді керівника “РУШ” або по свистку виконати біг на 5000 метрів по дистанції з гумовим, асфальтовим чи ґрунтовим покриттям без відпочинку.

Час визначати від команди “РУШ” до моменту перетину лінії фінішу військовослужбовцем.

**УВАГА!** Дистанція повинна бути вільна від сторонніх предметів.



**Рисунок 70** – біг 5000 метрів.

### 2.5.3. Прискорене пересування на 10000 метрів (див. рис. 71)

Вправу виконати за час не більше ніж 1 година, без зброї, спорядження та відпочинку, в світлу пору доби.

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – дистанція для бігу, стадіон.

*Вправу виконати в наступній послідовності:*

Вихідне положення – вишикуватись перед лінією старту. По команді керівника “РУШ” або по свистку виконати перемінний біг 10000 метрів по дистанції з ґрунтовим, гумовим або асфальтовим покриттям без відпочинку (виконати біг на 1500 метрів (див. рис. 71 а); виконати ходьбу на 500 метрів (див. рис. 71 б); виконати біг на 2000 метрів (див. рис. 71 в); виконати ходьбу на 500 метрів (див. рис. 71 г); виконати біг на 2500 метрів (див. рис. 71 д); виконати ходьбу на 500 метрів (див. рис. 71 е); виконати біг на 2500 метрів, фінішувати (див. рис. 71 ж).

Час визначати від команди “РУШ” до моменту перетину лінії фінішу військовослужбовцем.



а



б



В



Г



Д



Е



Ж

*Умовні позначки:*

а – біг; б – ходьба; в – біг; г – ходьба; д – біг; е – ходьба; ж – біг, фініш.

**Рисунок 71** – прискорене пересування на 10000 метрів.

#### 2.5.4. Біг на 2 милі (3220 метрів) (див. рис. 72).

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – дистанція для бігу, стадіон.

Вправу проводити на стадіоні або на будь-якій рівній місцевості із загального чи роздільного старту.

Старт і фініш обладнати в одному місці.

Вихідне положення – стоячи на лінії старту, корпус тіла трохи нахилений вперед, права (ліва) нога попереду, ліва (права) нога позаду, ноги трохи зігнуті в колінах, ліва (права) рука трохи зігнута в лікті висунута вперед, права (ліва) рука вздовж тіла трохи назад, пальці рук зжаті в кулак, дивитись прямо (положення для бігу з високого старту). За командою керівника “РУШ” або по свистку пробігти дистанцію 2 милі (3220 метрів) з гумовим, асфальтовим чи ґрунтовим покриттям.



**Рисунок 72** – біг на 2 милі.

## 2.6. Програма тренування та розвитку витривалості

### 2.6.1. Програма тренування та розвитку витривалості (варіант 1)

Біг – як спосіб тренування витривалості. Витривалість – це природний навик, можливість атлета як можна довше виконувати певні фізичні дії з рівномірною інтенсивністю. Як правило, витривалість може вимірюватися саме через проміжок часу, протягом якого атлет виконує ті чи інші дії. Марафонський біг, наприклад, розвиває витривалість, а спринт – це тренування швидкості.

У бігу змагаються як по швидкості (забіги на короткі дистанції), так і у витривалості (тривалі забіги на дистанції). По суті біг – це універсальна вправа. За допомогою бігу можна тренувати як витривалість, так і швидкість.

Основні принципи тренування витривалості – це максимальне розширення зони комфортної роботи. Це означає, що необхідно близько 70 – 80 відсотків усієї загальної тренувальної роботи виконувати у спокійному, не напруженому організмі режимі. Підключення вольових ресурсів організму повинно відбуватися лише ближче до кінця тренування. Тобто, якщо ви біжите 40 хвилин, то викладатися ви починаєте лише після 30-ї хвилини. І, бажано, не

в повну силу. Саме на це найбільше реагують адаптивні механізми нашого організму. При цьому важливо чергувати тренування важкі, де доведеться більше викладатися, середні (викладатися доведеться не дуже багато) і легкі (вся робота буде проходити в зоні комфорту). Особливо важливо чергувати різну за інтенсивністю навантаження досвідченим атлетам. Новачки можуть прогресувати і лінійно, а ось досвідченим атлетам потрібен більш тонкий підхід, так як у них більш висока зона комфорту, потрібні більш інтенсивні навантаження, щоб її пробити, і, отже, потрібно набагато більше часу, щоб відновитися від таких навантажень і при цьому не розгубити руховий навик.

Також добре для тренування витривалості підійде інтервальний метод тренування. Тренування діляться на інтервали з короткими проміжками відпочинку. Протягом цих інтервалів виконується певний обсяг роботи. Суть в тому, щоб привчати організм поступово до великим сумарним обсягом роботи, поступово скорочуючи час відпочинку між інтервалами. Подібний спосіб тренувань активно практикується в таких дисциплінах, як кросфіт, і застосовується в тренувальних методиках легкої атлетики. Інтервальним способом можна тренувати і біг, наприклад, чергувати його з ходьбою. Як це буде виглядати: 10 хвилин побігали, 10 хвилин походили тощо.

***Програма тренувань на витривалість (лінійного типу для початківців):***

перший тиждень: загальна розминка, біг підтюпцем 15 хвилин, ходьба 15 хвилин, біг підтюпцем 5 хвилин;

другий тиждень: загальна розминка, біг підтюпцем 20 хвилин, ходьба 10 хвилин, біг підтюпцем 10 хвилин;

третій тиждень: загальна розминка, біг підтюпцем 25 хвилин, ходьба 10 хвилин, біг підтюпцем 15 хвилин;

четвертий тиждень: загальна розминка, біг підтюпцем 30 хвилин, ходьба 10 хвилин, біг підтюпцем 20 хвилин;

п'ятий тиждень: загальна розминка, біг підтюпцем 35 хвилин, ходьба 10 хвилин, біг підтюпцем 25 хвилин.

Основна суть схеми лінійного тренування полягає в постійному збільшенні навантаження без поділу на розвантажувальні (більш легкі) і інтенсивні (більш важкі) періоди роботи. Така схема тренувань добре підходить для початківців, які можуть лінійно прогресувати в результатах.

Для більш досвідчених і тренуваних необхідно вводити більш складні елементи в тренувальний процес, наприклад, розділяти легкі та важкі періоди тренувань, що дозволяє розтягнути відновні процеси на більш тривалі терміни, а також дозволяє організму працювати на різних "частотах" в плані інтенсивності тренувань.

***Програма тренувань на витривалість (лінійного типу для більш досвідчених та тренуваних військовослужбовців):***

перший тиждень: загальна розминка, біг підтюпцем 30 хвилин, ходьба 10 хвилин, біг підтюпцем 20 хвилин;

другий тиждень: загальна розминка, біг підтюпцем 25 хвилин, ходьба 15 хвилин, біг підтюпцем 15 хвилин;

третій тиждень: загальна розминка, біг підтюпцем 35 хвилин, ходьба 10 хвилин, біг підтюпцем 25 хвилин;

четвертий тиждень: загальна розминка, біг підтюпцем 30 хвилин, ходьба 15 хвилин, біг підтюпцем 20 хвилин;

п'ятий тиждень: загальна розминка, біг підтюпцем 40 хвилин, ходьба 10 хвилин, біг підтюпцем 30 хвилин.

### 2.6.2. Програма тренування та розвитку витривалості (варіант 2)

В якості універсального засобу для тренування та розвитку витривалості, розглянемо біг. Адже це простий спосіб, який не вимагає наявності спеціальних тренажерів. Біг, звичайно, універсальний, але він вимагає спеціального підходу, для якого недостатньо просто взяти хороший старт. Необхідно ще й вміти досить довго триматися в темпі. Для цього крім фізичної підготовки знадобиться ще й сила волі, а також тактика (або техніка) пересування. Умовно виділяють спеціальну і загальну витривалість. Загальна витривалість дозволяє закріплювати наявний результат і бути готовим до можливих фізичних навантажень. Спеціальна витривалість необхідна тим, хто займається здатністю організму долати тривалі навантаження. Її розвитком займаються військовослужбовці, які хочуть влаштувати забіги на довгі дистанції. Адже вона дозволяє краще переносити стан втоми і справлятися з аеробними навантаженнями.

#### ***Загальні рекомендації по досягненню кращого результату.***

*Отже, для того, щоб досягти оптимального результату, вам необхідно:* Займатися на місцевості з незначним підйомом (до 4 відсотків). Крім того, необхідно вибрати такий темп, щоб під час нього можна було, не задихаючись розмовляти. Відповідаючи, як підвищити витривалість свого організму, необхідно ще зазначити і те, що в якості початкової швидкості можна вибрати таку, щоб за 20 секунд долати відстань в 30 своїх кроків і націлитися, що тренування повинно тривати не менше 20 хвилин. ускладнюйте свій спортивний біг у міру зростання кількості занять. Так, корисним буде пересування по горбистій місцевості (підйом не менше 8 відсотків). Звичайно, на неї необхідно витратити не весь час, а тільки половину. Швидкість пересування повинна бути на рівні попереднього пункту. Не забувайте проводити відновлення своєї мускулатури. Робити це можна як під час затримки, так і при розминці на самому початку. Особливо це корисно буде тим, хто переніс травму, і тривалий час не навантажував свій організм. Для відновлення мускулатури досить зайнятися бігом підтюпцем. Якщо тренування на перших порах даються складно, то його можна використовувати періодично протягом всього тренування.

Бажання добитися результату часто бере гору над людською обережністю. Адже це може призвести, як мінімум, до кріпатури, а іноді навіть і до мікротравм або переломів. Ідея першої вправи полягає в тому, що людині необхідно виконувати його циклами. Для тих, чия спортивна форма плачевна, підійде наступний варіант: Необхідно бігти тридцять секунд; йти пішки в

спокійному темпі 4,5 хвилини; повторити вісім разів. Це тренування досить виконувати три рази в тиждень. Як бігових днів можна вибрати понеділок, середу і п'ятницю. Згодом необхідно збільшувати навантаження і зменшувати відпочинок. За півроку тренування за такою методикою ті, хто не пропускає занять і адекватно оцінює свої сили, можуть похвалитися результатом о другій годині бігу в спокійному темпі. Але працювати тут краще не за часом, а по дистанції. Її можна збільшувати раз в два тижні.

**Швидкий біг.** Суть наступного заняття зводиться до того, що необхідно пробігати певну дистанцію за короткий час. Причому не раз, а певна кількість. І бігти необхідно з такою швидкістю, як бажає людина. Як приклад можна навести дистанцію в 800 метрів за 3 хвилини 30 секунд. Починати необхідно з 4 – 5 підходів за одне тренування. Якщо не виходить виконати нормативи, все одно бігайте і пробуйте досягти мети. Як тільки всі підходи будуть успішно виконуватися, можна збільшувати їх кількість. Хоча не рекомендується бігати більше 10 разів за одне тренування. Нею можна займатися так само, як і попередній - три рази на тиждень.

**Повільний і довгий біг.** Цей метод підійде тим, кого цікавить, як підвищити витривалість і при цьому не знемагати від втоми. Головний сенс його полягає в тому, що необхідно концентруватися на легкому бігу. До речі, крім своєї прямої мети, вправа допомагає уникнути травматичних ситуацій. Дана програма для бігу орієнтована на зусилля людини. За цією методикою необхідно тикати не на 90 відсотків своїх сил, як це робить більшість людей, а на 80%. Якщо 8 кілометрів ви в змозі подолати за 25 хвилин, то спробуйте зробити це за півгодини. Тобто для часу можна використовувати коефіцієнт 1,25. Ця програма для бігу передбачає наявність фізичного навантаження до знемоги. Причому це має бути не частіше, ніж тричі на тиждень (можна використовувати все той же понеділок, середу і п'ятницю). Необхідно скласти робочий план, де буде вказана швидкість і пройдена відстань кожного тренування. При цьому умовний понеділок – це біг на довгу дистанцію, але в повільному темпі. У середу фізичне навантаження проходиться інтервально. А в п'ятницю необхідно влаштувати темпове тренування. До речі, завдяки чергуванню знижується ризик травми. Але чи підходять в даному випадку такі тренування на витривалість – кожна людина вирішує сама. Окрема розмова – це їх повторення. Рекомендується починати з 12 повторень по 400 метрів (або 6 по 800 м). І, при бажанні, дана відстань може бути збільшена, але не більше ніж до 20 кілометрів.

Наступні тренування на витривалість використовують ударний метод. Такий підхід показує гарні результати, коли необхідна швидкість, швидкість і міць. Тут використовуються вибухові і швидкі рухи, щоб розвивати м'язову силу і швидкість. Важливим тут є стрибки. Якоїсь певної методики немає, але можете починати з такого: спочатку біг швидкими невеликими кроками на 15 – 20 метрів. При цьому потрібно досить високо піднімати коліна (але не занадто). Після цього необхідно відпочити і повторити ще 6 – 8 разів. В якості додаткової розминки можна додати різні стрибки (на двох ногах, на лівій, на правій). Щоб не травмуватися, бажаніше працювати на ґрунті або асфальті.



Продовжуючи розглядати, як підвищити фізичну витривалість свого організму, приділимо увагу ще одному методу. Для порівняння, торкнемося стандартні підходи. У них передбачено, щоб людина бігла з трохи меншою швидкістю, ніж та, з якою можна без проблем подолати 10 кілометрів. Тут же пропонується цей показник збільшити до 60 хвилин. Спочатку рекомендується займатися тільки раз в тиждень. Так повинно тривати протягом двох місяців. При цьому, щоб уникнути травм, рекомендується починати зі стандартного підходу – з 20 хвилин. Щотижня необхідно додавати по 5 хвилин. Якщо це не виходить - що ж, пробуйте в попередньому режимі, поки не зможете витягувати в новому регламенті збільшення. Після двох місяців занять надайте собі повноцінний відпочинок на тиждень. Згодом можна буде збільшувати частотність занять. Так можна буде проводити по два забігу за тиждень - поки залишаться вільні дні.

**Швидкий та довгий біг.** Суть цього методу полягає в тому, щоб, коли залишиться тільки 25 відсотків встановленої дистанції, почати набирати швидкість. Причому робити це необхідно поступово.

### **3. ТРЕНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ВІДНОВЛЕННЯ**

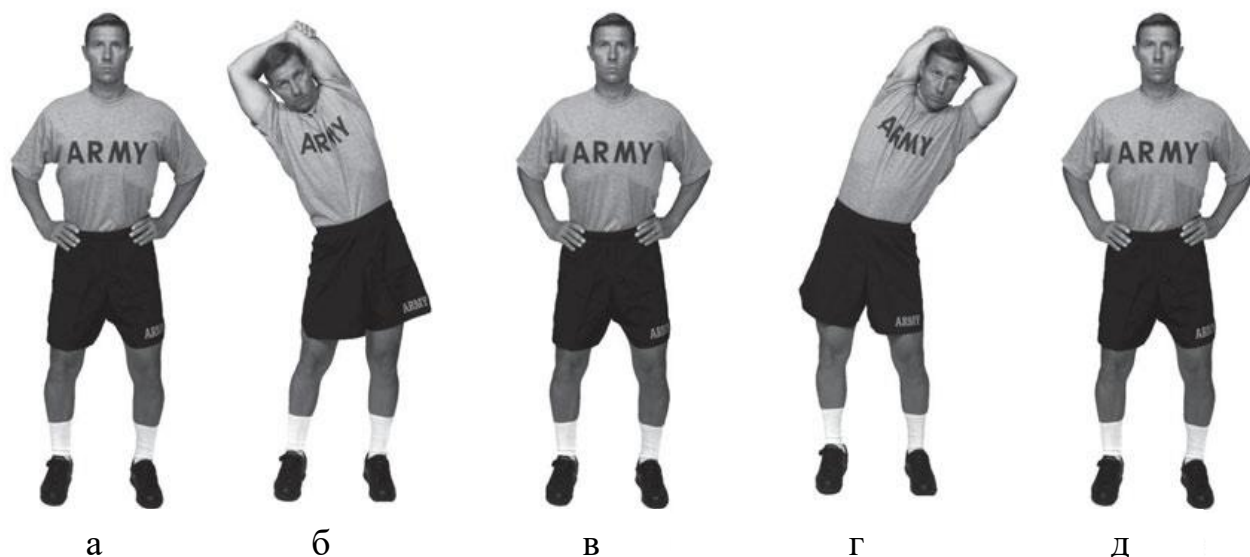
#### **3.1. Фізичні вправи для відновлення рівня індивідуальної фізичної підготовленості**

##### **3.1.1. Нахили тулуба (див. рис. 73)**

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки на поясі, дивитись прямо (див. рис. 73 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один підняти ліву руку над головою та покласти її за голову, взятись вище за лівий лікоть правою рукою і потягнути вправо, нахилиючи тіло вправо, затриматись в цьому положенні на 20 – 30 секунд (див. рис. 73 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 73 в); на рахунок три підняти праву руку над головою і покласти її за голову, взятись над правим ліктем лівою рукою і потягнути вліво, нахилиючи тіло вліво, затриматись в цьому положенні на 20 – 30 секунд (див. рис. 73 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 73 д).



*Умовні позначки:*  
 положення: а – вихідне; б – нахил тулуба вправо; в – вихідне;  
 г – нахил тулуба вліво; д – вихідне.

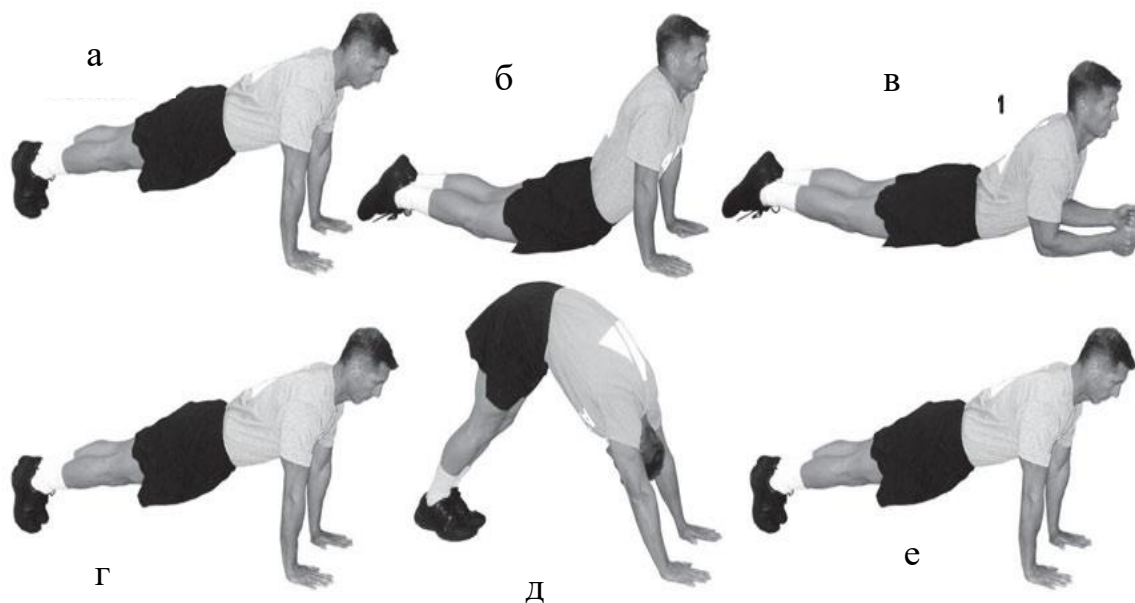
**Рисунок 73** – нахили тулуба.

### 3.1.2. Прогин та вигин спини в упорі на руках (див. рис. 74)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – стоячи на землі в положенні лежачи на руках, ноги прямі разом, руки прямі, спина пряма, дивитись в низ (див. рис. 74 а). За командою керівника “ВПРАВО ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один опустити тіло, провисанням в середину, тримаючи руки прямі, ноги разом, дивитись прямо, затриматись в цьому положенні на 20 – 30 секунд (див. рис. 74 б); на рахунок два згибаючи руки в ліктях, опуститись на лікті, ноги разом, дивитись прямо, затриматись в цьому положенні на 20 – 30 секунд (див. рис. 74 в); на рахунок три повернутись в вихідне положення (див. рис. 74 г); на рахунок чотири злегка зігнути коліна та підняти стегна вгору, випрямити ноги і спробувати торкнутися землі п’ятами, утворюючи тілом літеру “А”, тримати ноги разом, дивитись в низ та утримувати цю позицію протягом 20 – 30 секунд (див. рис. 74 д); на рахунок п’ять повернутися в вихідне положення (див. рис. 74 е).



*Умовні позначки:*  
 положення: а – вихідне; б – прогин; в – стійка на ліктях;  
 г – вихідне; д – літера “А”; е – вихідне.

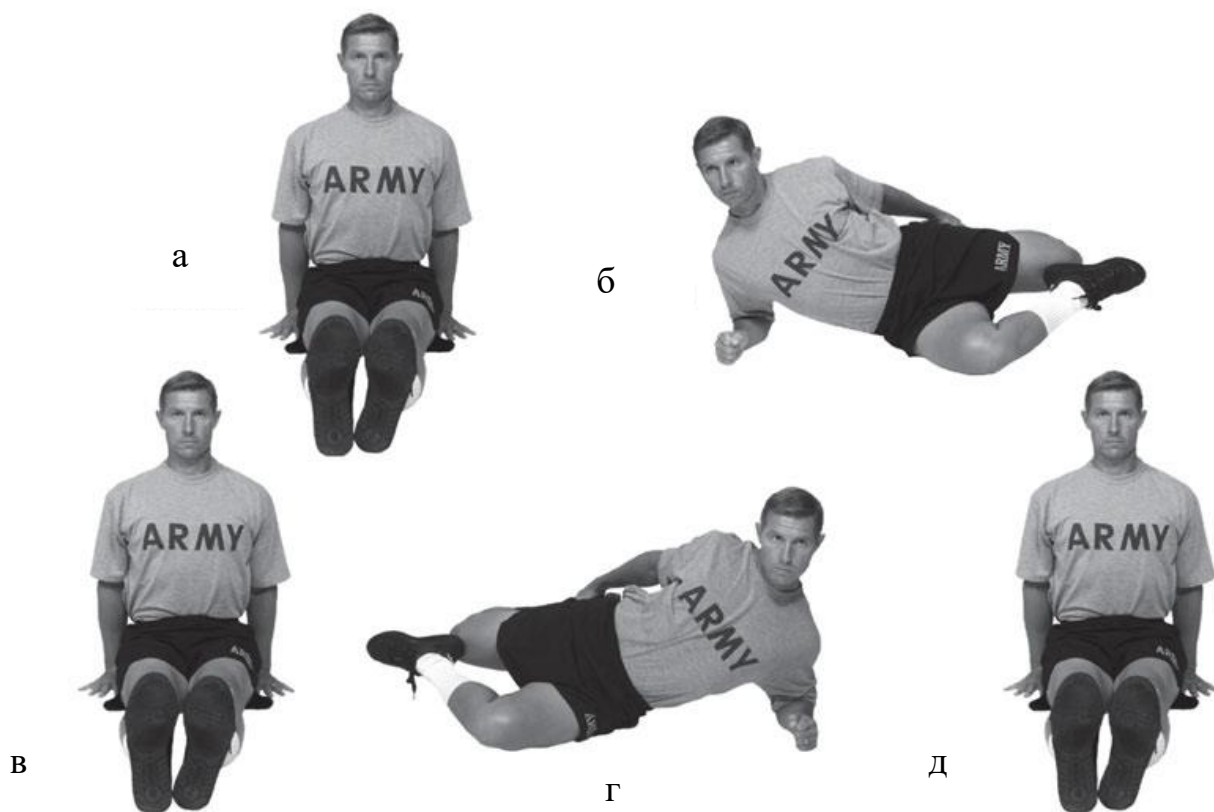
**Рисунок 74** – прогин та вигин спини в упорі на руках.

### 3.1.3. Згинання ніг в положенні лежачи на боку (див. рис. 75)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – сидячи на землі, руки з боку, пальці на землі, ноги витягнуті вперед прями, спина пряма, дивитися прямо (див. рис. 75 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один лягти на праву сторону, впершись ліктем правої руки в землю перпендикулярно до грудної клітки, взятись за ліву гомілку лівою рукою і потягнути ліву п’яту у напрямку до сідниць та витягнути всю ногу назад, натиснути на ліве стегно далі в тил з п’ятою правої ноги, затриматись в цьому положенні на 20 – 30 секунд (див. рис. 75 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 75 в); на рахунок три лягти на ліву сторону, впершись ліктем лівої руки в землю перпендикулярно до грудної клітки, взятись за праву гомілку правою рукою і потягнути праву п’яту у напрямку до сідниць та витягнути всю ногу назад, натиснути на праве стегно далі в тил з п’ятою лівої ноги, затриматись в цьому положенні на 20 – 30 секунд (див. рис. 75 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 75 д).



*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – згинання ніг на лівій стороні; в – вихідне;  
г – згинання ніг на правій стороні; д – вихідне.

**Рисунок 75** – згинання ніг в положенні лежачи на боку.

3.1.4. Утримання рівноваги в положенні лежачи на боку з прямими ногами (див. рис. 76)

Вправу виконати на правому та лівому боку по п'ять повторень.

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – лежачи на землі на правому (лівому) боку, впершись правим (лівим) ліктем, ноги прямі витягнуті в сторони, лежать одна на одній, ліва (права) рука долоню прижата до живота, дивитись прямо (див. рис. 76 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один підняти верхню ногу на 15 – 20 см (див. рис. 76 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 76 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 76 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 76 д).

## лівий бік



а

б

в



г



д

## правий бік



а

б

в



г



д

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – піднявши ліву чи праву ногу; в – вихідне;  
г – нагнувшись вперед; д – вихідне.

**Рисунок 76** – утримання рівноваги в положенні лежачи на боці з прямими ногами.

3.1.5. Утримання рівноваги в положенні лежачи на боці з зігнутою ногою (див. рис. 77)

Вправу виконати на правому та лівому боці по п'ять повторень.

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – лежачи на землі на правому (лівому) боці, впершись правим (лівим) ліктем, ліва (права) нога пряма відведена в сторону, права (ліва) нога зігнута в коліні прижата ступнею до землі, права (ліва) рука долоню прижата до живота, дивитись прямо (див. рис. 77 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один підняти ліву (праву) ногу на 15 – 20 см (див. рис. 77 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 77 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 77 г); на рахунок чотири повернутися в вихідне положення (див. рис. 77 д).



а

б

в



г



д



а

б

в



г



д

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – піднявши ліву чи праву ногу; в – вихідне;  
г – піднявши ліву чи праву ногу; д – вихідне.

**Рисунок 77** - Утримання рівноваги в положенні лежачи на боку з зігнутою ногою.

3.1.6. Утримання рівноваги в положенні лежачи на боку з зігнутими ногами (див. рис. 78)

Вправу виконати на правому та лівому боку по п'ять повторень.

Форма одягу – спортивна.

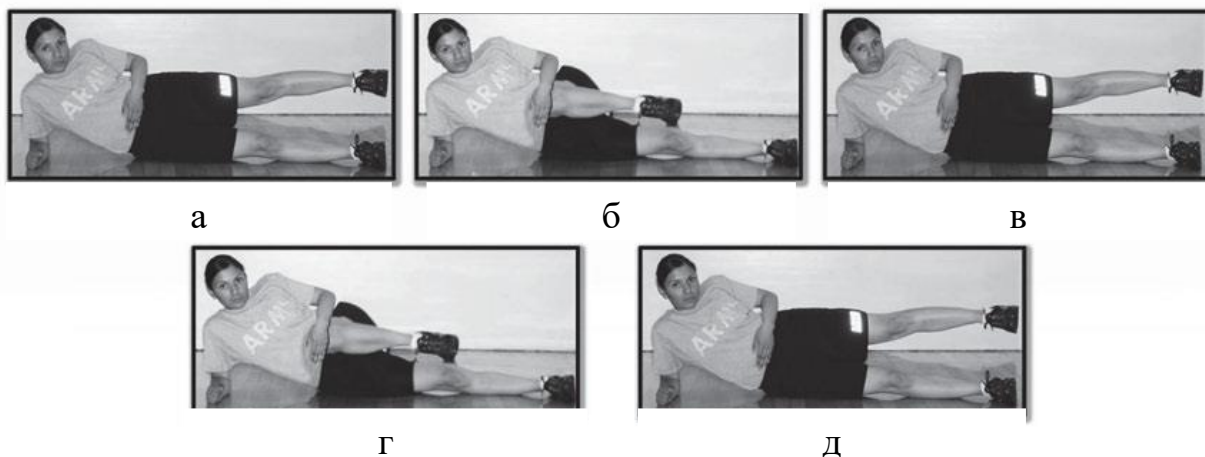
Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – лежачи на землі на правому (лівому) боку, впершись правим (лівим) ліктем, ноги витягнуті в сторони разом, зігнуті в колінах на 90 градусів, права (ліва) рука долонню прижата до живота, дивитись прямо (див. рис. 78 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один тримаючи ноги разом, підняти ліву (праву) ногу на 20 – 25 см над землею (Рисунок 78 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 78 в); на



см, нижня нога прижата до землі, права (ліва) рука долоню прижата до живота, дивитись прямо (див. рис. 79 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один згинаючи верхню ногу в коліні на 90 градусів, піднести її до живота, торкнувшись коліном лівої (правої) руки (див. рис. 79 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 79 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 79 г); на рахунок чотири повернутися в вихідне положення (див. рис. 79 д).

#### лівий бік



#### правий бік



#### Умовні позначки:

положення: а – вихідне; б – зігнувши ліву чи праву ногу; в – вихідне;  
г – зігнувши ліву чи праву ногу; д – вихідне.

**Рисунок 79** – утримання рівноваги в положенні лежачи на боку.

### 3.1.8. Повороти тіла лежачи на спині (див. рис. 80)

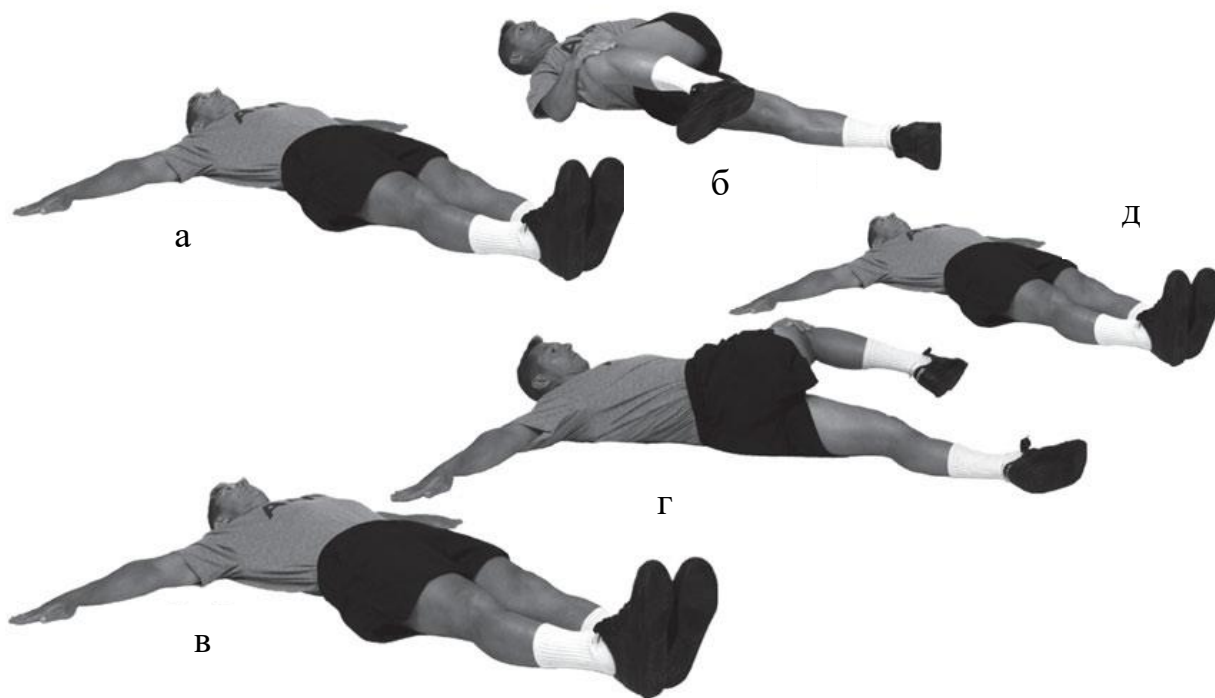
Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – лежачи на спині, руки прямі в сторони, долонями до землі, ноги прямі разом, голова прижата до землі (див. рис. 80 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один повернути тіло направо, зігнути ліве коліно на 90 градусів, протягнути над правою ногою,



взявшись правою рукою за ліве коліно і тягнути вправо, голова прямо, ліва рука в сторону долоню прижата до землі, затриматись в цьому положенні на 20 – 30 секунд (див. рис. 80 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 80 в); на рахунок три повернути тіло вліво, зігнути праве коліно на 90 градусів, протягнути над лівою ногою і обхопити лівою рукою за праве коліно та потягнути вліво, голова прямо, права рука в сторону долоню прижата до землі, затриматись в цьому положенні на 20 – 30 секунд (див. рис. 80 г); на рахунок чотири повернутися в вихідне положення (див. рис. 80 д).



*Умовні позначки:*  
положення: а – вихідне; б – поворот вправо; в – вихідне;  
г – поворот вліво; д – вихідне.

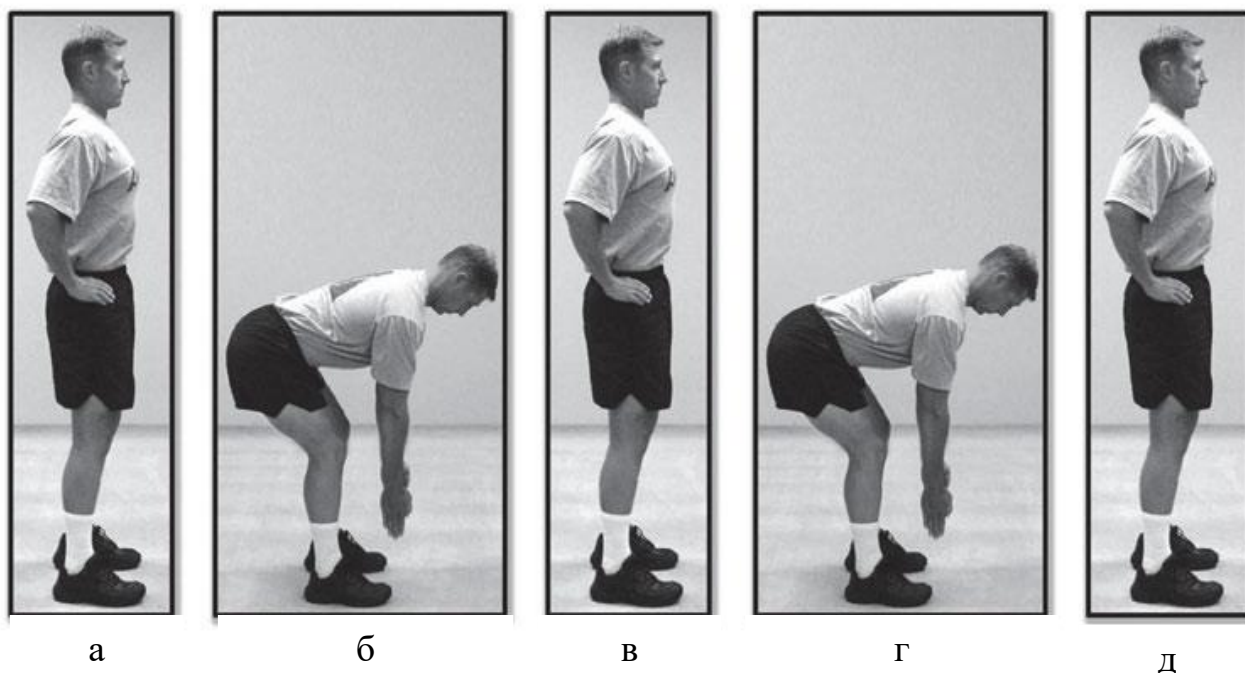
**Рисунок 80** – повороти тіла лежачи на спині.

### 3.1.9. Згинання хребта (див. рис. 81)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки на поясі, дивитись прямо (див. рис. 81 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один зігнувши трохи ноги в колінах, нагнути тіло вперед, руки в низу прями долонями в середину, не торкаючись пальцями рук землі, дивитись в низ (див. рис. 81 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 81 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 81 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 81 д).



*Умовні позначки:*  
 положення: а – вихідне; б – нахил вперед; в – вихідне;  
 г – нахил вперед; д – вихідне.

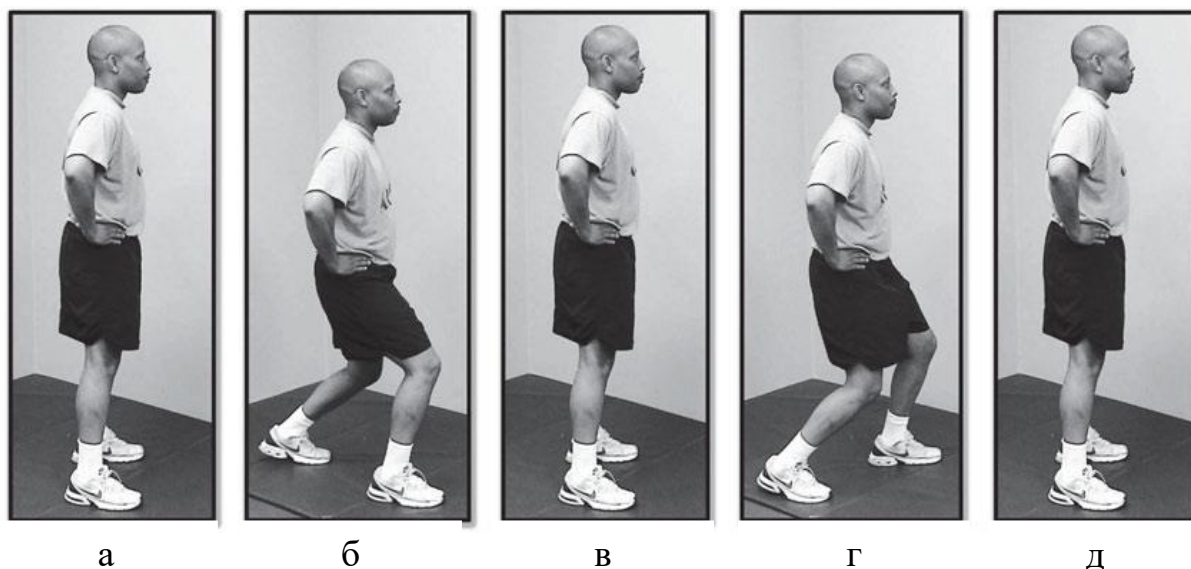
**Рисунок 81** – згинання хребта.

### 3.1.10. Випад вперед (див. рис. 82)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки на поясі, дивитись прямо (див. рис. 82 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один зробити крок лівою ногою вперед 10 – 15 см, опускаючи тіло і дозволити ліве коліно зігнути до тих пір, поки стегна будуть паралельні землі, нахилитись трохи вперед, тримаючи спину прямо руки на поясі (див. рис. 82 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 82 в); на рахунок три повторити рахунок один з кроком правої ноги вперед (див. рис. 82 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 82 д).



*Умовні позначки:*  
 положення: а – вихідне; б – випад вліво; в – вихідне;  
 г – випад вправо; д – вихідне.

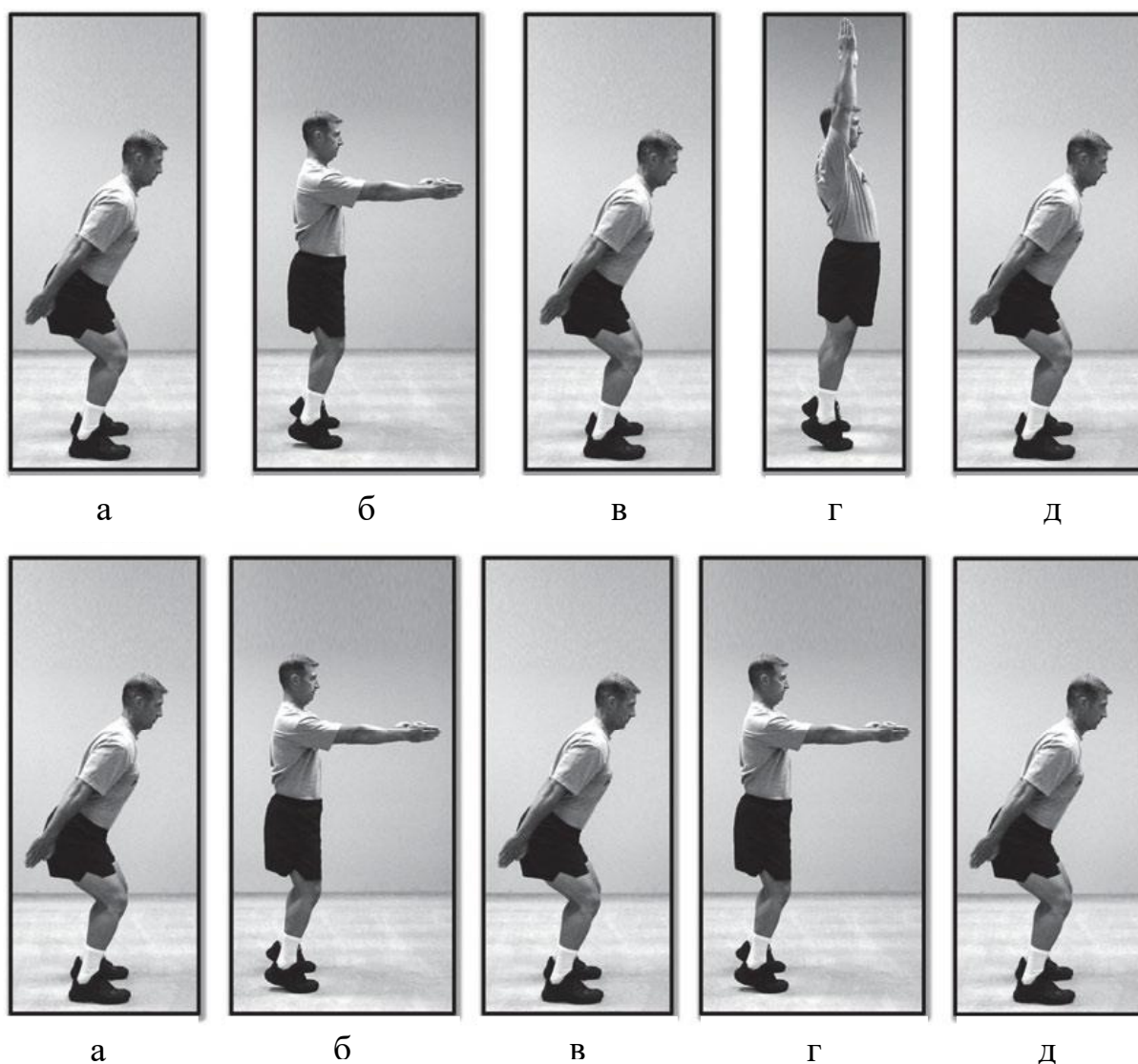
**Рисунок 82** – випад вперед.

### 3.1.11. Імітація стрибкуна (див. рис. 83)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки відведені назад, долоні в середину, корпус тіла нахилений трохи вперед, ноги зігнуті в колінах, дивитись прямо (положення наскоку на снаряд) (див. рис. 83 а). За командою керівника “ВПРАВО ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один імітуючи стрибок вперед, підняти на носки, відводячи обидві прямі руки вперед долонями в середину, дивитись прямо (див. рис. 83 б); на рахунок два повернутись у вихідне положення (див. рис. 83 в); на рахунок три імітуючи стрибок вперед догори, підняти на носки, піднімаючи обидві прямі руки догори над головою долонями в середину, дивитись прямо або повторити рахунок один (див. рис. 83 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 83 д).



*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – імітація стрибка вперед; в – вихідне;  
г – імітація стрибка вперед руки догори або вперед; д – вихідне.

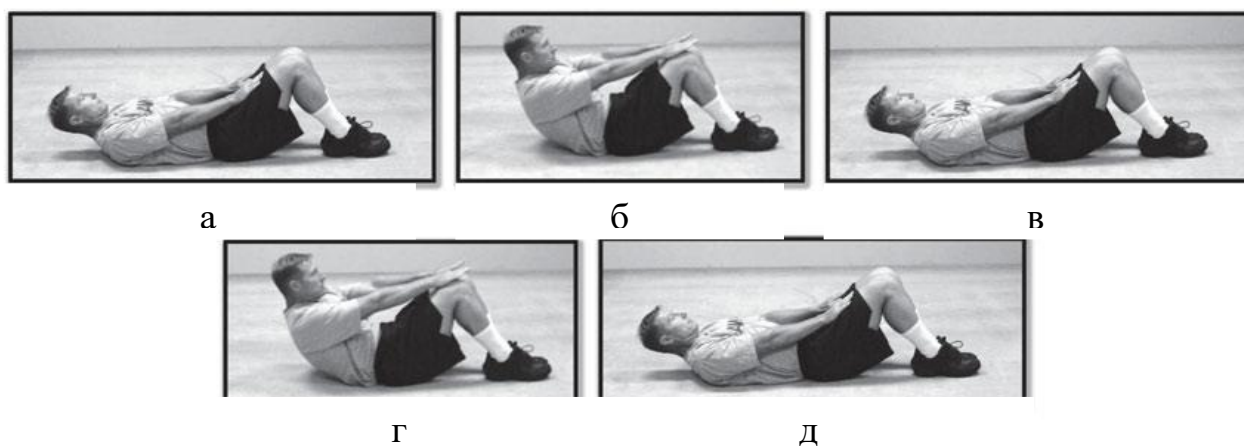
**Рисунок 83** - Імітація стрибуна.

### 3.1.12. Піднімання тулуба лежачи на спині (див. рис. 84)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – лежачи на спині, руки прямі долонями покласти на стегна, ступні ніг на землі, ноги разом зігнуті в колінах на 90 градусів, голова при піднята на 2 – 5 см від землі, дивитись догори (див. рис. 84 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один підняти тулуб, доторкнувшись колін пальцями обох рук, не відриваючи ступні від землі, ноги разом, дивитись прямо (див. рис. 84 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 84 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 84 г); на рахунок чотири прийняти вихідне положення (див. рис. 84 д).



*Умовні позначки:*  
положення: а – вихідне; б – піднімання тулуба; в – вихідне;  
г – піднімання тулуба; д – вихідне.

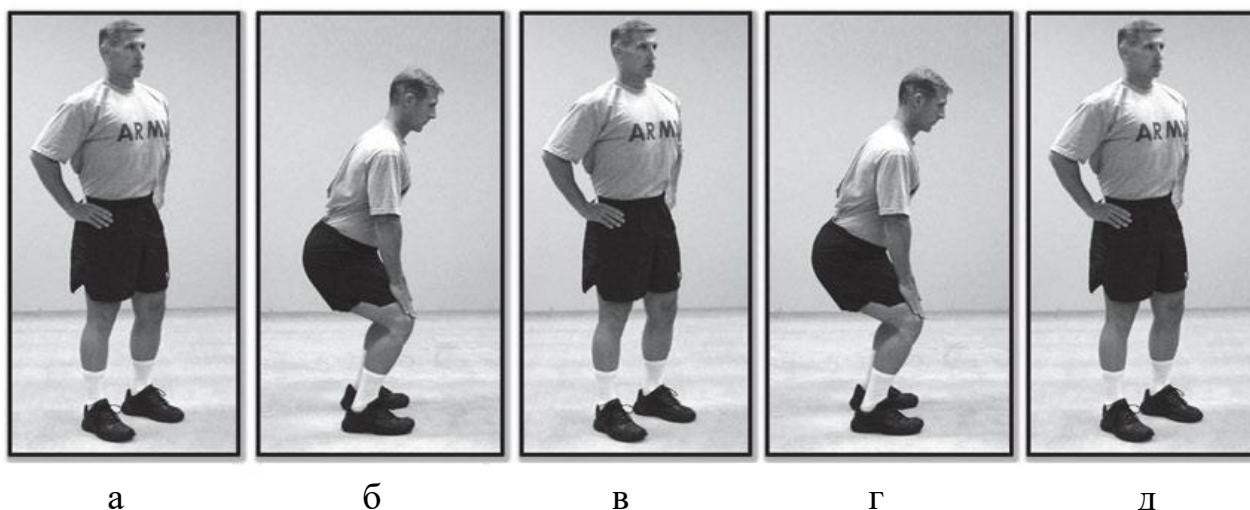
**Рисунок 84** – піднімання тулуба лежачи на спині.

### 3.1.13. Імітація присідання (див. рис. 85)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки на поясі, дивитись прямо (див. рис. 85 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один нахилитись трохи вперед, голова прямо, зігнувши ноги в колінах, трохи присісти, руки покласти вперед долонями на коліна, спина пряма, дивитись прямо (див. рис. 85 б); на рахунок два прийняти вихідне положення (див. рис. 85 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 85 г); на рахунок чотири прийняти вихідне положення (див. рис. 85 д).



*Умовні позначки:*  
положення: а – вихідне; б – напівприсід; в – вихідне;  
г – напівприсід; д – вихідне.

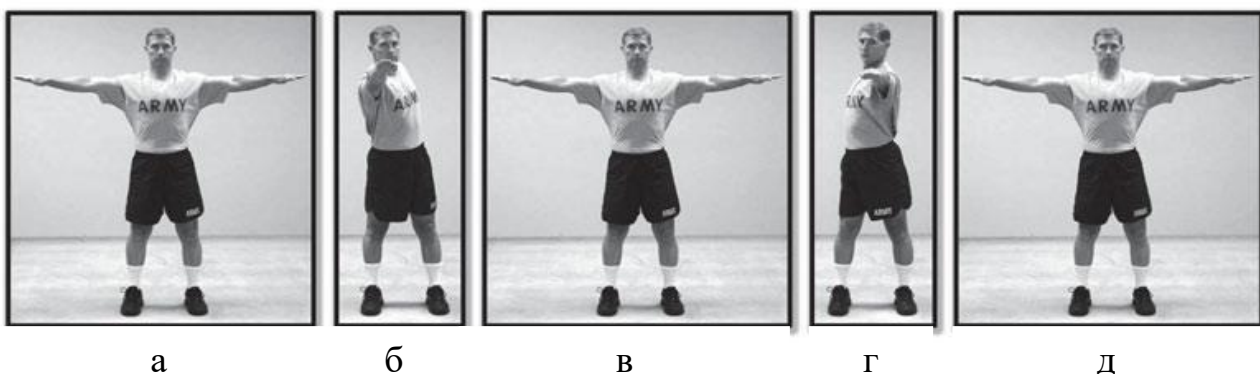
**Рисунок 85** – імітація присідання.

## 3.1.14. Млин (див. рис. 86)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки в сторони долонями до низу, пальці з'єднані (див. рис. 86 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один повернути тулуб вліво, права рука спереду, ліва позаду, долонями до низу, руки прямі на одній лінії, дивитись прямо (див. рис. 86 б); на рахунок два повернутись у вихідне положення (див. рис. 86 в); на рахунок три повернути тулуб вправо, ліва рука спереду, права позаду, долонями до низу, руки прямі на одній лінії, дивитись прямо (див. рис. 86 г); на рахунок чотири повернутись у вихідне положення (див. рис. 86 д).



*Умовні позначки:*  
положення: а – вихідне; б – тулуб вліво; в – вихідне;  
г – тулуб вправо; д – вихідне.

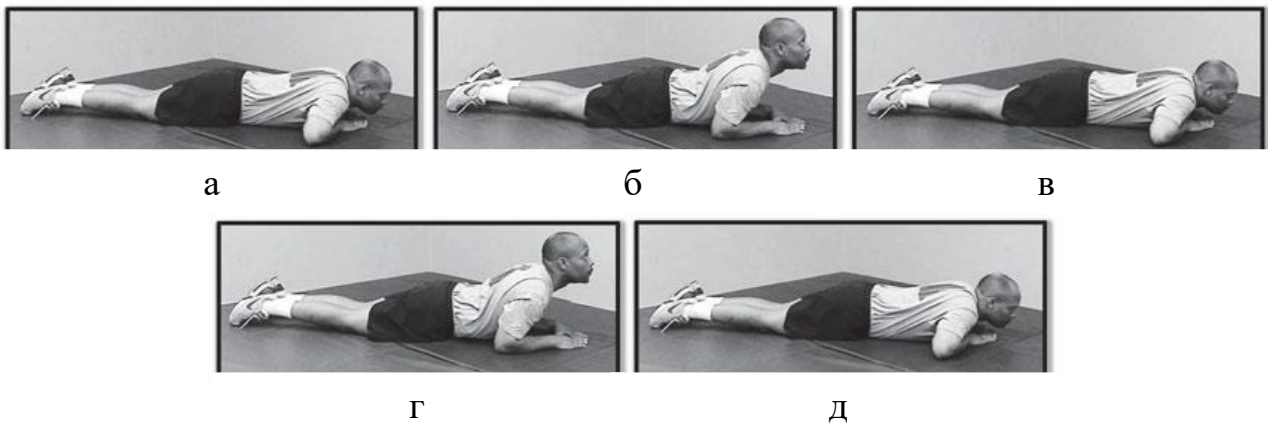
**Рисунок 86** – вправа млин.

## 3.1.15. Балансування в положенні лежачи на животі (див. рис. 87)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, долонями прижаті до землі, голова прижата підборіддям до пальців рук, дивитись прямо (див. рис. 87 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один трохи підняти голову і груди, спираючись на лікті, зігнутих рук, ноги не відривати від землі, дивитись прямо (див. рис. 87 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 87 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 87 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 87 д).

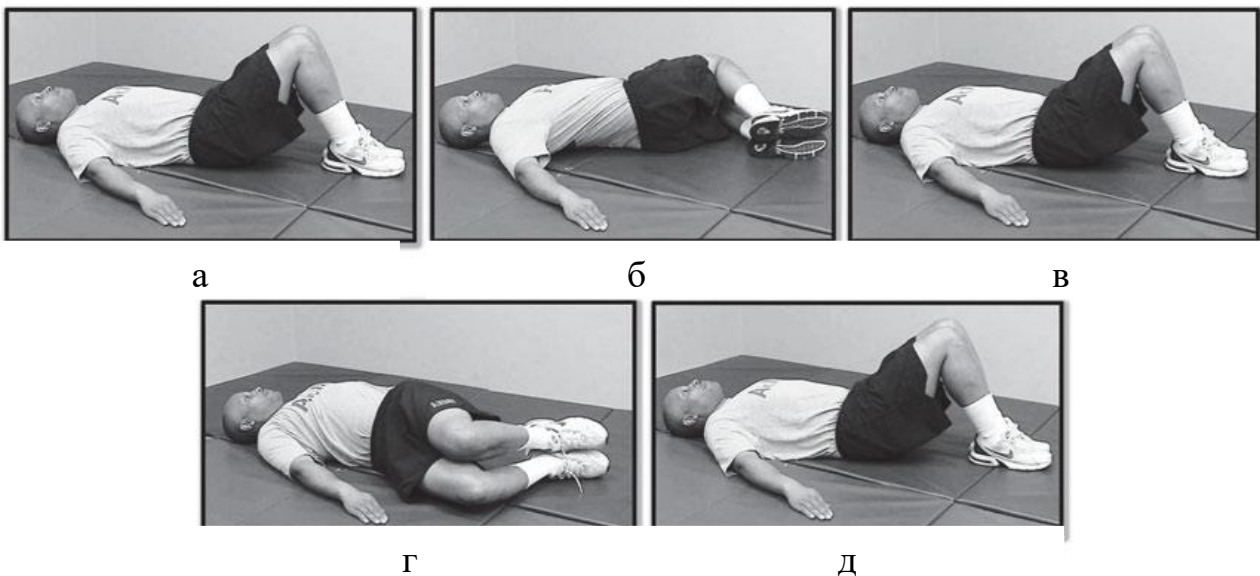


*Умовні позначки:*  
 положення: а – вихідне; б – піднімання тулуба; в – вихідне;  
 г – піднімання тулуба; д – вихідне.  
**Рисунок 87** – балансування в положенні лежачи на животі.

### 3.1.16. Оберти ніг в положенні лежачи на спині (див. рис. 88)

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон. Форма одягу – спортивна.

Вихідне положення – лежачи на спині, руки прямі відведенні в бік на 45 градусів, долонями прижаті до землі, ступні ніг стоять на землі, ноги разом зігнуті в колінах на 90 градусів, голова прижата до землі, дивитись догори (див. рис. 88 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один не розриваючи обидві ноги, виконати обертання на лівій сідниці і опустити зігнуті в колінах ноги на землю в ліву сторону, дивитись догори (див. рис. 88 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 88 в); на рахунок три не розриваючи обидві ноги, виконати обертання на правій сідниці і опустити зігнуті в колінах ноги на землю в праву сторону, дивитись догори (див. рис. 88 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 88 д).



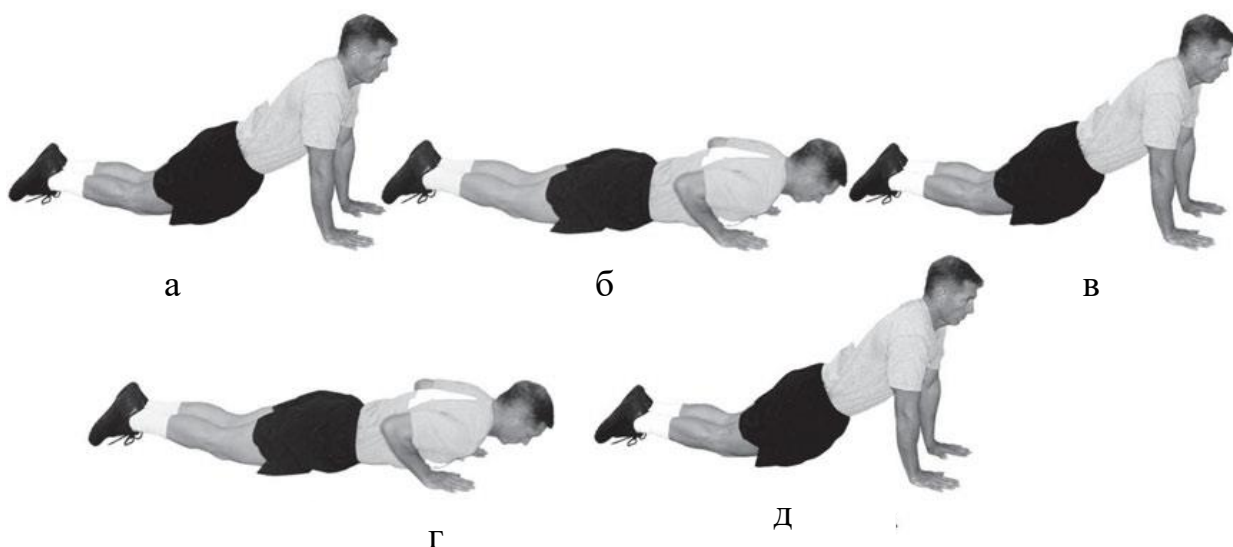
*Умовні позначки:*  
 положення: а – вихідне; б – оберти на лівій сідниці; в – вихідне;  
 г – оберти на правій сідниці; д – вихідне.  
**Рисунок 88** – оберти ніг в положенні лежачи на спині.

## 3.1.17. Положення шість точок (див. рис. 89)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – стоячи на землі, опустивши тіло, провисанням в середину, тримаючи руки прямі, ноги разом, дивитись прямо (див. рис. 89 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один зігнувши руки в ліктях, опустити тіло паралельно землі, грудьми торкаючись землі, дивитись прямо (див. рис. 89 б); на рахунок два прийняти вихідне положення (див. рис. 89 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 89 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 89 д).



Умовні позначки:  
положення: а – вихідне; б – зігнувши руки в ліктях; в – вихідне;  
г – зігнувши руки в ліктях; д – вихідне.

**Рисунок 89** – положення шість точок.

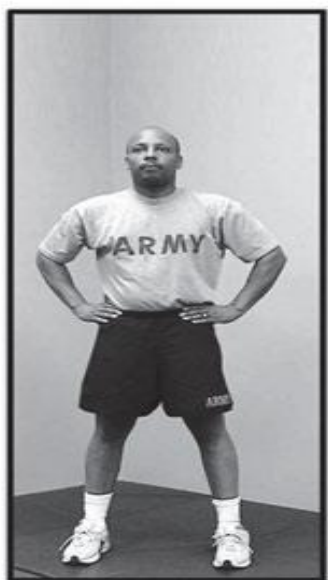
## 3.1.18. Імітація стрибка з місця догори (див. рис. 90)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – стоячи на землі, ноги на ширині плечей, руки на поясі, дивитись прямо (див. рис. 90 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один не відриваючи ступні ніг від землі трохи нахилити тіло вперед, одночасно зігнувши ноги в колінах (виконати напівприсід), руки перед собою долонями до низу, дивитись прямо (див. рис. 90 б); на рахунок два піднімаючись на носках, одночасно підняти над головою догори обидві прямі руки долонями в середину, дивитись прямо (див. рис. 90 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 90 г); на рахунок чотири повернутись в вихідне положення (див. рис. 90 д).

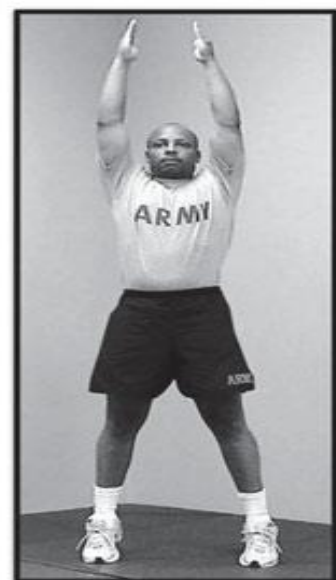




а



б



в



г



д

*Умовні позначки:*

положення: а – вихідне; б – напівприсід; в – піднятись на носках руки догори;  
г – напівприсід; д – вихідне.

**Рисунок 90** – імітація стрибка з місця догори.

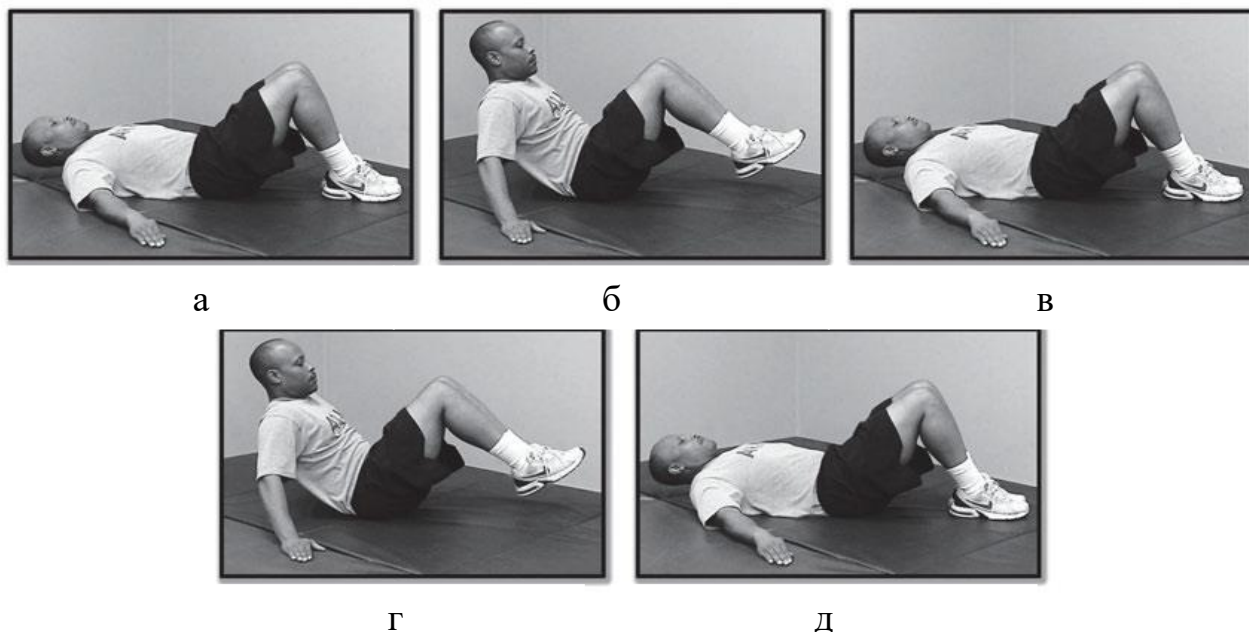
### 3.1.19. Піднімання зігнутих ніг в положенні лежачи на спині (див. рис. 91)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – лежачи на спині, руки прямі відведенні в бік на 45 градусів, долонями прижаті до землі, ступні ніг прижаті до землі, ноги разом зігнуті в колінах на 90 градусів, голова прижата до землі, дивитись догори (див. рис. 91 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один спираючись на долоні рук та сідниці, одночасно трохи підняти голову

та не розриваючи обидві ноги зігнуті в колінах, дивитись прямо (див. рис. 91 б); на рахунок два повернутись в вихідне положення (див. рис. 91 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 91 г); на рахунок чотири прийняти вихідне положення (див. рис. 91 д).



*Умовні позначки:*  
положення: а – вихідне; б – піднімання зігнутих ніг; в – вихідне;  
г – піднімання зігнутих ніг; д – вихідне.

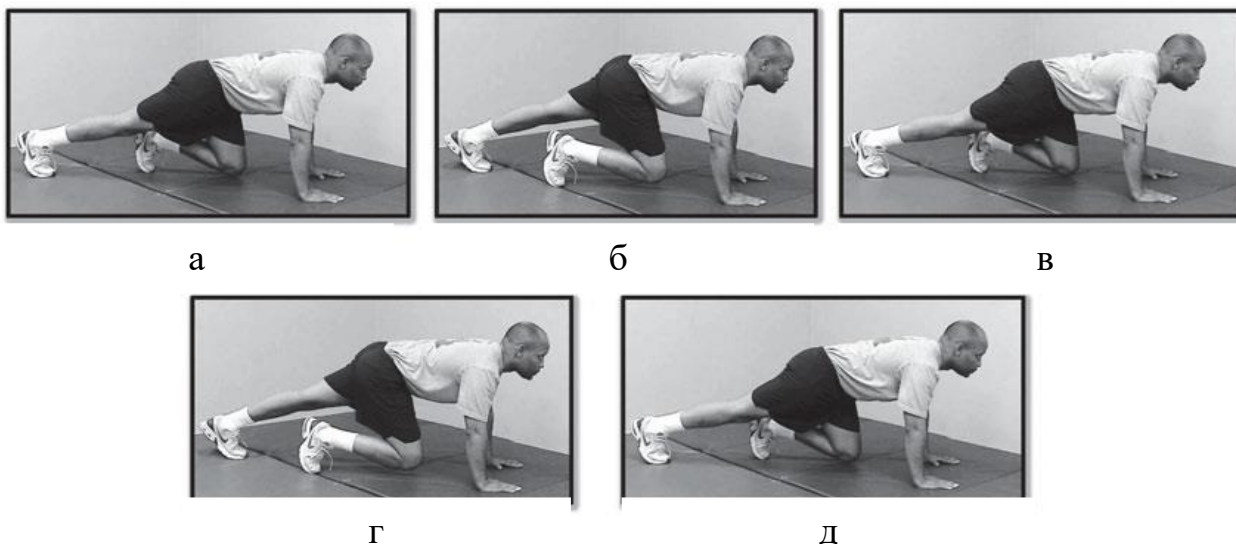
**Рисунок 91** – піднімання зігнутих ніг в положенні лежачи на спині.

### 3.1.20. Імітація альпініста (див. рис. 92)

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик, приміщення для занять фізичними вправами, стадіон.

Вихідне положення – прийняти положення для бігу у низькій стійці, руки попереду, долоньями упершись в землю, права нога знаходиться позаду випрямлена, ліва нога попереду зігнута в коліні, упирається коліном в землю, спина рівна, дивитись прямо (див. рис. 92 а). За командою керівника “ВПРАВУ ПОЧИНАЙ” або самостійно на рахунок один не піднімаючись з землі і не змінюючи положення тіла, не відриваючи коліна від землі повільно виконати зміну положення ніг, переміщення ніг прямо вперед, назад (див. рис. 92 б); на рахунок два прийняти вихідне положення (див. рис. 92 в); на рахунок три повторити рахунок один (див. рис. 92 г); на рахунок чотири прийняти вихідне положення (див. рис. 92 д).



*Умовні позначки:*  
 положення: а – вихідне; б – нагнувшись вперед; в – вихідне;  
 г – нагнувшись вперед; д – вихідне.  
**Рисунок 92** – імітація альпініста.

### 3.1.21. Плавання 800 метрів (див. рис. 93)

Вправу виконати без відпочинку під контролем керівника, будь-яким способом (стилем), не занурюючись під воду, з часом відповідно до таблиці (див. табл. 1). Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – басейн або водна станція довжиною 25 – 50 метрів.

Вихідне положення – стоячи у воді, тримаючись однією рукою за бортик. За командою керівника “РУШ” або по свистку проплисти вільним стилем (способом) 800 метрів. Вправа призначена для перевірки (визначення) рівня витривалості, після відновлення.

**УВАГА!** *Дозволяється використовувати плавальні шапочки. Обов’язково рукою торкатися бортика басейну, водної станції.*

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** *Забороняється використовувати інше спорядження чи інвентар, плисти під водою та ступати ногами по дну під час виконання тесту.*



**Рисунок 93** – виконання плавання.

### 3.1.22. Тест на велотренажері 10000 метрів (див. рис. 94)

Вправу виконати без відпочинку під контролем керівника, з часом відповідно до таблиці (див. табл. 1). Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – спортивний зал, приміщення для занять фізичними вправами, тренажерний зал.

Обладнання: стаціонарний велотренажер, велоергометр, секундоміри.

Вихідне положення – сидячи на стаціонарному велотренажері. За командою керівника “РУШ” або по свистку виконати тест на стаціонарному велотренажері 10000 метрів. Вправа призначена для перевірки (визначення) рівня витривалості після відновлення та вимірювання велоергометром витривалості м’язів ніг.

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** *Забороняється вставати з тренажера під час виконання тесту.*



**Рисунок 94** – тест на велотренажері.

### 3.1.23. Тест на велосипеді 10000 метрів (див. рис. 96)

Вправу виконати без відпочинку під контролем керівника, з часом відповідно до таблиці (див. табл. 1). Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – стадіон, дистанція для бігу (з гумовим, асфальтовим чи ґрунтовим покриттям).

Обладнання: одношвидкісний велосипед, секундоміри.

Вихідне положення – сидячи на велосипеді на старті. За командою керівника “РУШ” або по свистку проїхати на велосипеді 10000 метрів. Вправа призначена для перевірки (визначення) рівня витривалості, після відновлення.

**УВАГА!** *Дистанція повинна бути вільна від сторонніх предметів та осіб.*

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** *Забороняється вставати чи залишати велосипед на дистанції під час виконання тесту.*



**Рисунок 95** – тест на велосипеді.

### 3.1.24. Ходьба 4000 метрів (див. рис. 96)

Вправу виконати без відпочинку під контролем керівника, з часом відповідно до таблиці (див. табл.).

Форма одягу – спортивна.

Місце проведення – стадіон, дистанція для бігу (з гумовим, асфальтовим чи ґрунтовим покриттям).

Вихідне положення – стоячи на старті. За командою керівника “РУШ” або по свистку пройти дистанцію 4000 метрів. Вправа призначена для перевірки (визначення) рівня витривалості після відновлення.

**УВАГА!** *Дистанція повинна бути вільна від сторонніх предметів та осіб.*

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** *Забороняється переходити на біг під час виконання тесту.*



**Рисунок 97** – вправа ходьба.

## Альтернативні аеробні стандарти вправ

Альтернативні аеробні стандарти вправ								
Вправи	Стать	Вік						
		до 25	до 30	до 35	до 40	до 45	до 50 /45+	50+
Плавання 800 метрів	чол.	20.30	21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	24.00
	жін.	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	-
10000 метрів на велотренажері або велосипеді	чол.	24.30	25.00	25.30	26.00	27.00	28.00	30.00
	жін.	25.30	26.00	26.30	27.00	28.00	30.00	-
Ходьба 4000 метрів	чол.	34.30	35.00	35.30	36.00	36.30	37.00	37.30
	жін.	37.30	38.00	38.30	39.00	39.30	40.00	-

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)**

1. Анохін Є.Д. “Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО”, навчально-методичний посібник – Львів: Львівський військовий інститут, 2005 р.
2. Фіногенов Ю.С., Іващенко Л.Я. “Методика організації бойової підготовки Командос Королівської морської піхоти Великобританії” // Імідж сучасного педагога – 2003 р. – № 1.
3. FM 7-22 “Army Physical Readiness Training”, Headquarters Department of the Army, Washington, DC, 3 May 2013 (ФМ 7-22 “Тренування фізичної готовності в армії”, Головний департамент армії, Вашингтон, округ Колумбія, 3 травня 2013 р.).
4. FM 21-20 “Physical Fitness Training” Headquarters Department of the Army Washington, DC, 1 October 1998 (ФМ 21-20 “Фізична підготовка”, Головний департамент армії, Вашингтон, округ Колумбія, 1 жовтня 1998 р.).
5. FM 21-18 “Foot Marches” Headquarters Department of the Army Washington, DC, 1 June 1990 (ФМ 21-18 “Піші марші”, Головний департамент армії, Вашингтон, округ Колумбія, 1 червня 1990 р.).











