

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Навчальний посібник

Кропивницький – 2022

УДК 796.011.3

Ф-48

Рекомендовано до друку Вченою радою Донецького державного університету
внутрішніх справ (протокол № 4 від «30» листопада 2022 р.)

Рецензенти:

Філоненко Оксана – доцент кафедри педагогіки та спеціальної освіти
Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, доктор
педагогічних наук, професор.

Турчак Анатолій - професор кафедри теорії та методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, кандидат
педагогічних наук, професор.

Автори:

Миронов Юрій Олексійович – т.в.о. завідувача кафедри спеціальної фізичної та
домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх
справ (§1.2, §3.3 у співавторстві з Мердовим С.П.)

Мердов Станіслав Павлович – старший викладач кафедри спеціальної фізичної та
домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх
справ (передмова у співавторстві з Сирмамїїх В. В., глава 2, §3.3 у співавторстві з
Мироновим Ю.О., §3.6, §3.7);

Лунгу Дмитро Іванович. – викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної
підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ (§1.2,
§1.3);

Сирмамїїх Віктор Васильович – викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної
підготовки Донецького державного університету внутрішніх справ (передмова у
співавторстві з Мердовим С. П., висновки, §3.1, §3.2, §3.4, §3.5).

Фізичні вправи в домашніх умовах: навчальний посібник /
Ю.О. Миронов, С.П. Мердов, Д.І. Лунгу, В.В. Сирмамїїх. Кропивницький:
Донецький державний університет внутрішніх справ, 2022. 135 с.

У навчальному посібнику викладено загальнотеоретичні основи проведення фізичних
тренувань у домашніх умовах, а також запропоновано 2 авторських комплексів ранкової
фізичної зарядки та 22 авторських комплексів фізичних тренувань, кожне з яких
супроводжується відеоінструкцією та методичними вказівками до виконання вправ.
Розроблені вправи підходять для будь-якого віку і фізичної підготовленості та розраховані на
мінімальне витрачання часу залежно від конкретного комплексу тренування та швидкості
виконання вправ особою, яка тренується. Поради допоможуть скласти індивідуальний план
тренувань у домашніх умовах.

Посібник розрахований на здобувачів вищої освіти Донецького державного
університету внутрішніх справ та всіх, хто цікавиться питаннями фізичного розвитку та
здорового способу життя.

© ДонДУВС, 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
Глава 1. Загальнотеоретичні основи проведення фізичних тренувань у домашніх умовах	6
§1.1. Загальна характеристика фізичних якостей людини та особливості їх розвитку у домашніх умовах	6
§1.2. Інвентар для фізичних тренувань у домашніх умовах та особливості його використання	9
§1.3. Одяг для фізичних тренувань у домашніх умовах	14
Глава 2. Ранкова фізична зарядка у домашніх умовах	17
§2.1. Організаційно-методичні вказівки щодо проведення ранкової фізичної зарядки у домашніх умовах	17
§2.2. Комплекси ранкової фізичної зарядки	19
Глава 3. Комплекси вправ для фізичних тренувань у домашніх умовах	81
§3.1. Комплекси вправ для тренування м'язів рук	81
§3.2. Комплекси вправ для тренування м'язів пресу	88
§3.3. Комплекси вправ для тренування м'язів сідниць	91
§3.4. Комплекси вправ для тренування м'язів ніг	95
§3.5. Комплекси вправ для тренування з важким інвентарем	99
§3.6. Комплекси вправ для тренування з інвентарем, який використовується в якості опори.....	103
§3.7. Фітнес комплекси	110
ВИСНОВКИ	129
ДОДАТКИ	130
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	134

ПЕРЕДМОВА

Однією зі складових мети Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року¹ визначено формування в населення культури здорового способу життя, створення умов для розвитку сучасної і доступної спортивно-оздоровчої інфраструктури, збільшення кількості населення, яке регулярно займається руховою активністю. Досягнення зазначеної мети повинно досягатися за рахунок створення для здобувачів освіти належних умов для заняття руховою активністю та формування ставлення до занять фізичною культурою і спортом як до важливої складової здорового способу життя. Для цього в Стратегії передбачається виконання таких завдань:

- розроблення нових підходів до проведення занять з фізичної культури (виховання) у закладах освіти як органічної складової здорового способу життя, зокрема з урахуванням інклюзивності для осіб з інвалідністю;

- посилення відповідальності керівників закладів освіти усіх ступенів за забезпечення належного рівня рухової активності;

- забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей у закладах дошкільної та загальної середньої освіти;

- сприяння у впровадженні всеукраїнськими спортивними федераціями в освітній процес та позакласну роботу з фізичного виховання в закладах освіти популярних серед дітей та молоді видів спорту;

- представлення України у відповідних міжнародних організаціях, на Всесвітніх універсиадах, Всесвітніх гімназіадах, інших міжнародних спортивних змаганнях серед студентів та учнів за рахунок позабюджетних джерел, організація і проведення серед студентів та учнів спортивних заходів, у тому числі міжнародних, за рахунок коштів, визначених законодавством².

Перехід на дистанційне навчання спочатку у зв'язку з пандемією COVID - 19, а потім з військовою агресією російської федерації проти України спричинив погіршення фізичної підготовленості випускників закладів загальної середньої освіти. Через особливості дисципліни «Фізичне виховання» новий формат навчання не зміг повністю реалізувати вимоги освітнього стандарту, які пред'являються до старшокласників з фізичної культури. В умовах самоізоляції обмежились рухові та функціональні особливості дисципліни, залишивши ці важливі аспекти на розсуд здобувачів освіти самостійно³.

Отже, на сьогодні важливість постійного заняття фізичними вправами здобувачами вищої освіти не викликає сумнівів. Однак не треба забувати про техніку безпеки під час виконання фізичних вправ у домашніх умовах, тому що житлове приміщення не може повною мірою виконувати функцію спортивного

¹ Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 р. № 1089. *Офіційний вісник України*. 2020. № 92. Ст. 2974.

² Там само.

³ Сирмаїїх В. В. Підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання тренуваннями за системою Кросфіт. *Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану* : матеріали Регіональної науково-практичної конференції молодих вчених (в авторській редакції). Кропивницький, 2022. С. 209-212.

залу і відповідати санітарним нормам. Легше справитися з навантаженнями допоможуть тренування на свіжому повітрі, якщо є можливість і дозволяє погода, оскільки велика кількість кисню дозволяє організму швидше відновлюватися. Не треба забувати про фізіологічні принципи тренувань, навантаження повинні бути помірними, незалежно від вашого рівня підготовки, витривалості і професіоналізму, орієнтуватися треба на власне самопочуття. В домашніх умовах не рекомендується виконання небезпечних вправ, тому що поблизу не виявиться нікого, хто у разі отримання травми зможе надати вам допомогу. Тому набір простих вправ допоможуть підтримувати ваші м'язи в постійному тонусі і при цьому не завдадуть шкоди. Корисним буде перед початком нових тренувань або збільшенням навантаження порадитися з вашим викладачем спеціальної фізичної підготовки. Особливо при тренуванні з важким інвентарем, де є дуже небезпечним неправильна техніка виконання або прагнення до підняття надто великої ваги.

Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності здобувачів вищої освіти. Проте обов'язкових занять фізичними вправами недостатньо для підвищення фізичного стану молоді. Тому гостро постає проблема розробки технології формування у здобувачів вищої освіти потреб до самостійних занять фізичними вправами⁴.

Ураховуючи важливість питань самостійних занять фізичними вправами, було прийнято рішення про розробку навчального посібника «Фізичні вправи у домашніх умовах», в якому представлено організаційно-методичні вказівки для самостійних фізичних тренувань.

Навчальний посібник розрахований на здобувачів вищої освіти Донецького державного університету внутрішніх справ та всіх, хто цікавиться питаннями фізичного розвитку та здорового способу життя.

⁴ Котов Є., Хомич А., Касарда О. Програмування самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2012. № 4 (20). 2012. С. 293.

Глава 1. Загальнотеоретичні основи проведення фізичних тренувань у домашніх умовах

§ 1.1. Загальна характеристика фізичних якостей людини та особливості їх розвитку в домашніх умовах

Як відомо, фізичне виховання складається з фізкультурної освіти і фізичної підготовки. Фізична підготовка – це організований процес рухової діяльності людини з метою оптимізації розвитку її фізичних якостей. Цей процес може відбуватися як під час навчання у закладі вищої освіти, так і під час проведення самостійних тренувань.

У спеціальній літературі вживаються терміни «фізичні якості», «рухові якості» або «фізичні можливості». Ними позначаються окремі сторони рухових можливостей людини. Не вдаючись у деталі теоретичних дискусій з приводу того чи іншого терміна, розглядаємо їх як рівнозначні.

Термін «фізична якість» віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки. Отже, **фізичні якості** – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна насамперед відповідна м'язова сила, для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібна швидкість, для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість, для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість, а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність.

Для подальшого розгляду фізичних якостей є потреба з'ясування ще двох термінів: «розвиток фізичних якостей» та «виховання фізичних якостей». Різні автори відстоюють той чи інший варіант, маючи на увазі одні і ті ж процеси. Певно, ми не відійдемо далеко від істини, якщо під терміном «розвиток» будемо мати на увазі зміни в показниках фізичної якості, що викликані запрограмованим природою шляхом. Термін «виховання фізичних якостей» свідчить про зміни, причиною яких є спеціальне втручання, цілеспрямована робота з прогнозом результатів. Тобто виховання є процесом управління розвитком тієї чи іншої фізичної якості, її вдосконалення.

Навчання вправ та виховання фізичних якостей – дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитись, не повторюючи вправ, а повторне виконання неодмінно впливає на розвиток певних фізичних якостей. І якщо ми їх розглянемо окремо, то це продиктовано бажанням глибше проаналізувати кожен із названих сторін процесу фізичного виховання.

Між фізичними якостями існує тісний взаємозв'язок, який у спортивній літературі прийнято називати «переносом». Перенос може бути позитивним,

якщо розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої, або негативно, якщо розвиток однієї якості негативно впливає на прояв іншої. Наприклад, на початкових етапах тренування зростання максимальної сили позитивно позначається на прояві швидкості в циклічних рухах; при розвитку гнучкості збільшується не тільки амплітуда рухів, але і сила м'язів, які піддаються розтягуванню. Розвиток загальної витривалості (в певних межах) веде до підвищення спеціальної витривалості, що у свою чергу сприяє зростанню сили м'язів. Водночас у висококваліфікованих спринтерів може спостерігатись навіть зворотний зв'язок, тобто зростання сили (внаслідок тренування з обтяженнями) може негативно вплинути на швидкість бігу. Ще яскравіше зворотній зв'язок проявляється між максимальною силою і загальною витривалістю⁵.

Загальновідомо, що розрізняють п'ять фізичних якостей людини:

- витривалість;
- швидкість;
- сила;
- гнучкість;
- спритність.

Витривалість - здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності. Рівень витривалості визначається часом, протягом якого людина може виконувати задану фізичну вправу (різновид діяльності). Витривалість людини можна охарактеризувати як здатність організму протистояти втомі⁶.

Існує три види витривалості: загальна, спеціальна та силова.

загальна витривалість — здатність до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірної інтенсивності;

спеціальна витривалість — здатність до тривалого перенесення навантажень, характерних для конкретного виду діяльності;

силова витривалість — це здатність тривалий час виконувати роботу без зниження її ефективності, що потребує значної прояви сили⁷.

Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку загальної витривалості, поділяються на три групи:

1) циклічні фізичні вправи (тривалий біг на довгі дистанції, ходьба на лижах, плавання, веслування, їзда на велосипеді тощо);

2) рухливі та спортивні ігри;

3) вправи на степ-платформах, підскоки, вправи зі скакалкою.

Швидкість – це фізична якість людини, яка полягає у здатності виконувати рухи за мінімальний час.

Основними засобами розвитку швидкості є:

⁵ Лазаренко М. Г. Теоретичний аналіз визначення факторів, що впливають на розвиток рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів, 2013. Вип. 112. Т. 1. С. 187.*

⁶ Витривалість. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C>

⁷ Там само.

виконання основної рухової дії із максимально можливою швидкістю;
виконання акцентованих фаз рухової дії із максимально можливою швидкістю;

практика попередньої психічної концентрації та створення уявної рухової дії⁸.

Сила – це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль.

Головним фактором у прояві сили є м'язове напруження. Водночас не останню роль при цьому відіграє і маса тіла людини. У зв'язку з цим розрізняють:

абсолютну силу оцінюють за подоланням предметного обтяження максимальної ваги (штанги) або за показниками динамометра;

відносну силу оцінюють за тими ж параметрами, але з розрахунку на 1 кг ваги власного тіла⁹.

Основними засобами розвитку сили є:

1) вправи з використанням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо);

2) вправи з використанням маси предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо);

3) вправи з використанням опору (опір партнера, самоопір, опір еластичних матеріалів, опір навколишнього середовища тощо);

4) вправи на силових тренажерах;

5) ізометричні вправи (відсутня механічна робота).

Гнучкість – це фізична якість людини, яка полягає в здатності виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

Розрізняють дві форми її прояву:

– активну, яка характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки м'язовим зусиллям;

– пасивну, що характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, яка досягається при дії зовнішніх сил (наприклад, за допомогою партнера)¹⁰.

Існуючі засоби розвитку гнучкості прийнято розподіляти на три групи:

силові вправи;

вправи на розслаблення м'язів;

вправи на розтягування м'язів, зв'язок, сухожилля.

Спритність – це здатність людини виконувати певну вправу, рух, дію чи комплекс рухів за різних обставин у найменший проміжок часу з найменшою енергетичною затратною, на повному автоматизмі (гімнастика) та/чи при

⁸ Засоби і методи розвитку рухових якостей людини : метод. посіб. / уклад. : І. І. Вржесневський, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняев. Київ : НАУ, 2007. С. 40.

⁹ Розвиток витривалості і сили : метод. посіб. / уклад. : В. Д. Гогоць, О. О. Остапова, А. В. Остапов ; Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2010. С. 21.

¹⁰ Петрович В., Альошина А. Гнучкість та її вплив на організм людини. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4 (20). С. 319.

миттєвій розумовій діяльності з вирішення нових непередбачуваних фізичних вправ (футбол, баскетбол, інші командні види спорту)¹¹.

До засобів розвитку фізичної спритності відносять:

рухливі та спортивні ігри;

єдиноборства;

біг з перешкодами;

вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу;

стрибки;

метання;

загальнорозвиваючі вправи з предметами;

гімнастичні та акробатичні вправи¹².

У межах вивчення навчальної дисципліни «Фізична підготовка» буде приділятися увага розвитку в здобувачів та здобувачок вищої освіти всіх зазначених вище фізичних якостей людини.

§ 1.2. Інвентар для фізичних тренувань у домашніх умовах та особливості його використання

Зазначимо, що для розвитку фізичних якостей у домашніх умовах може використовуватися як спеціальний інвентар, так і підручні засоби, що його замінюють.

Спеціальний інвентар використовуються для:

- роботи над зміцненням м'язів, тонусом тіла і м'язовою масою (без додаткового опору це зробити складно);

- урізноманітнення рутинних тренувань;

- підвищення ефективності занять;

- уникнення звикання м'язів до однакових вправ, а отже зниження результатів тренувань.

Інвентар для фізичних тренувань у домашніх умовах можна розподілити на такі групи:

- важкий інвентар, при використанні якого навантаження створюється за рахунок ваги;

- легкий інвентар, при використанні якого навантаження створюється за рахунок додаткової опори;

- інвентар, який використовується в якості опори.

Розглянемо більш детально призначення та характеристики інвентарю кожної групи.

¹¹ Спритність. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C>

¹² Там само.

На сьогодні ринок спортивного інвентарю представлений доволі різноманітними товарами.

До групи важкого інвентарю, або як його ще називають «інвентар на основі додаткової ваги», відносять:

<p>ГАНТЕЛІ – спеціальне знаряддя для виконання фізичних вправ з обтяженням, спрямованих на розвиток м'язів, зміцнення суглобів і загальної працездатності організму</p>	 <p>звичайні</p>
	 <p>гантелі, що розбираються</p>
<p>ГИРІ – спортивне знаряддя великої ваги, призначене для гімнастичних вправ у важкій атлетиці (16, 24, 32 кг)</p>	

<p>ШТАНГИ – спортивне знаряддя для підняття ваги у важкій атлетиці, пауерліфтингу тощо</p>	
<p>МЕДБОЛИ – спортивне знаряддя у вигляді м'яча, що є обтяжувачем для проведення різних видів тренувань і для фізичної реабілітації</p>	
<p>ОБТЯЖУВАЧІ ДЛЯ РУК І НІГ – спортивне знаряддя, що використовується у всіх видах фізичних тренувань, особами з різним рівнем підготовки для подолання порогу сили і витривалості</p>	

Особливості використання гантелей:

1. Гантелі – це необхідний інвентар, якщо ви хочете працювати над зміцненням м'язів і тонусом тіла.
2. Це найбільш розповсюджений інвентар для тренувань у домашніх умовах, хоча досить багато програм виконуються і без гантелей.
3. Для початку замість легких гантелей у домашніх умовах можна використовувати пластикові пляшки з водою або піском.
4. Якщо ви плануєте займатися силовими тренуваннями, то краще придбати розбірну гантель або набір з декількох пар гантелей різної ваги.
5. Якщо ви купуєте розбірну гантель, то під час тренування вам доведеться постійно знімати і одягати додаткову вагу, що доставляє певні незручності, саме тому доцільно придбати по два грифи для кожної руки.

6. Перед початком тренувань з гантелями доцільно визначити свою робочу вагу. Вважається, що оптимальна вага гантелей (робоча вага) та, при якій людина може зробити 3 підходи по 10 повторів на різні групи м'язів.

Зазначимо, що для фізичних тренувань у домашніх умовах зазначений спортивний інвентар можна замінити підручними засобами. Наприклад, гантелі можна замінити пляшками, наповненими водою або піском. Штангу можна зробити з наявних засобів: пластикових пляшок з кришками, обсяг яких буде залежати від бажаної ваги, ізоленти чи скотча, піску, міцного держака від лопати або металевої труби. Будь-які обтяжувачі можуть замінити: рюкзак, наповнений вагою, мішечки з піском, каміння тощо.

До групи легкого інвентарю, або як його ще називають «інвентар на основі додаткової опори», відносять:

<p>ЕСПАНДЕРИ – спеціальне знаряддя у вигляді пружини або еластичної гумової чи силіконової стрічки, чи джуту, для розтягування (або стискання) якого треба докласти певне фізичне зусилля</p>	
<p>ЕЛАСТИЧНІ СТРІЧКИ (ФІТНЕС-РЕЗИНКИ, ГУМОВІ ПЕТЛІ) – спортивне знаряддя у вигляді відрізків матеріалу, який здатний розтягуватися з різним опором, що використовуються для силових тренувань і можуть бути застосовані замість гантелей різної ваги залежно від щільності стрічки</p>	

<p>ІЗОТОНІЧНІ КІЛЬЦЯ – спортивне знаряддя у вигляді кільця з ручками, який створює додатковий опір при виконанні вправ</p>	
---	--

До групи інвентарю, який використовується в якості опори, відносять:

<p>ФІТБОЛИ – пружний гумовий м'яч для фітнесу діаметром 45–95 см</p>	
<p>СТЕП-ПЛАТФОРМИ – спортивне знаряддя у вигляді невеликої лавки з регульованим рівнем висоти, що використовується для занять степ-аеробікою, а також для виконання кардіо, пліометричних і силових вправ</p>	

<p>ПЕТЛІ TRX – це тренажер зі строп з петлями й ручками, який дозволяє виконувати різні вправи на всі групи м'язів із власною вагою</p>	
<p>BOSU – балансувальна платформа для тренувань</p>	
<p>СПОРТИВНІ ЛАВИ – універсальні спортивні знаряддя, які призначені для силових тренувань за допомогою додаткового інвентарю, зміцнення м'язів спини, пресу і плечей</p>	

У домашніх умовах інвентар, який використовується у якості опори, можна замінити стільцем, диваном.

§ 1.3. Одяг для фізичних тренувань у домашніх умовах

Одяг для фізичних тренувань відрізняється від повсякденного. На сьогодні він виготовляється з синтетичних матеріалів з використанням сучасних технологій, які дозволяють нашій шкірі «дихати» і виводити піт, має антисептичні властивості, зберігає тепло, не сковує рухи і дозволяє почуватися максимально комфортно під час тренування. Однак для того, щоб тренуватися в

домашніх умовах, не обов'язково витратити суттєві кошти для придбання спеціалізованого спортивного одягу.

Одяг, в якому мають проходити фізичні тренування в домашніх умовах, повинен відповідати таким вимогам:

- речі не повинні сковувати або обмежувати рухи;
- для активних занять на тілі повинен бути мінімум речей;
- шкіра повинна дихати: заняття фітнесом гарантовано призводять до виділення поту, тому потрібен одяг, що добре пропускає вологу;
- речі повинні бути точно в розмір;
- форма повинна бути красивою: тільки в цьому випадку гарантована впевненість в собі¹³.

Отже, для фізичних тренувань у домашніх умовах у приміщенні підійде будь-який одяг, що відповідає наведеним вимогам.

Слід відзначити, що **форма одягу для тренування на вулиці** залежить не просто від сезону, а від погодних умов.

Основне найпростіше правило – потрібно одягатися так, щоб на початку тренування на вулиці було трохи прохолодно. Під час тренування температура тіла зростає і дозволяє комфортно виконувати фізичні вправи.

Розглянемо комплект одягу в різних температурних умовах:

1) температура повітря +15 °С і вище – шорти, кепка, яка захищатиме голову від сонця, футболка;

2) температура повітря від +10 °С до +15 °С – футболка/лонгслів (тонка футболка з довгим рукавом), шорти або тайси (лосини);

3) температура повітря від +5 °С до +10 °С – лонгслів з функціональної тканини, тайси (лосини), рукавички і пов'язка, яка закриває вуха (або легка шапка);

4) температура повітря від -5 °С до +5 °С – лонгслів з функціональної тканини, вітрівка (віндстопер – не пропускає вітер), тайси (лосини), рукавички і пов'язка, яка закриває вуха (або легка шапка), високі шкарпетки, баф (закриває органи верхніх дихальних шляхів);

5) температура повітря від -10 °С до -5 °С – лонгслів з функціональної тканини, флісова/термокофта, вітрівка (віндстопер – не пропускає вітер), тайси (лосини), штани поверх тайсів з вітронепроникних тканин, рукавички, шапка, високі шкарпетки, баф (закриває органи верхніх дихальних шляхів).

Фактори, які можуть впливати на вибір одягу:

- тривалість тренування: чим довше відбувається тренування, тим тепліше слід одягатися;

- інтенсивність тренування: чим вище інтенсивність роботи під час тренування – тим вище температура тіла. Наприклад, на швидкісні тренування можна одягатися легше, ніж на кроси;

¹³ Одяг для фітнесу. Особливості вибору. URL: <https://marathon.ua/uk/odezhda-dlya-fitnesa-osobennosti-vybora.html>

- погодні умови: холодний пронизливий вітер приносить більше дискомфорту, ніж низькі температури; для дощової погоди доцільно обирати непромокаючий одяг і кепку з козирком.

Глава 2. Ранкова фізична зарядка у домашніх умовах

§ 2.1. Організаційно-методичні вказівки щодо проведення ранкової фізичної зарядки у домашніх умовах

У процесі організації та проведення ранкової фізичної зарядки важливо дотримуватися певних методичних вимог:

- ранкову фізичну зарядку бажано проводити на відкритому повітрі, у разі її проведення у приміщенні його необхідно заздалегідь добре провітрити;
- ранкова фізична зарядка обов'язково проводиться у встановленій формі одягу, яка визначається залежно від погодних умов;
- ефективність ранкової фізичної зарядки залежить від вибору вправ, дозування навантажень та інтенсивності їх виконання;
- вправи, які входять до комплексу ранкової фізичної зарядки, повинні бути спрямовані на пробудження організму, а не на його навантаження; вони не повинні викликати втоми;
- до комплексів ранкової фізичної зарядки доцільно включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість, рухливість, дихальні вправи;
- фізичні навантаження при виконанні вправ повинні бути помірними, а зростання напруги відбуватися поступово;
- варіанти комплексів ранкової фізичної зарядки повинні чергуватися.

Зміст ранкової фізичної зарядки класично розподіляють на три частини: підготовчу, основну і заключну.

I. Підготовча частина ранкової фізичної зарядки включає в себе вправи неінтенсивного характеру, які готують організм до більш координованих рухів, складних та інтенсивних навантажень. До таких вправ традиційно відносять: ходьбу (повільну, на носках, на п'ятках, на внутрішньому-зовнішньому боці стопи), повільний біг, а також загально-розвиваючі вправи для м'язів шиї, рук, тулуба та ніг у ходьбі. Як правило, зміст підготовчої частини ранкової фізичної зарядки є однаковим для різних її варіантів.

Якщо загальна тривалість зарядки 30 хвилин, то з них 6 хвилин – це підготовча частина (з 20 хвилин – 4 хвилини).

Проведення підготовчої частини ранкової фізичної зарядки починається з ходьби з поступовим прискоренням кроку через 100–200 метрів, потім триває біг у повільному темпі (200–300 м), який закінчується переходом на крокування з поступовим зниженням темпу руху.

При переході з бігу на крок можливе виконання вправ у русі: рухи руками вперед, вгору, в сторони, вниз тощо.

II. Основна частина ранкової фізичної зарядки забезпечує її тренувальну спрямованість і містить комплекс різного характеру вправ. В основній частині

зарядки виконуються загальнорозвиваючі вправи, вправи вдвох, комплекси вільних вправ, вправи на гімнастичних снарядах та тренажерах, вправи з обтяженнями, спеціальні бігові вправи, прості прийоми рукопашного бою.

Якщо загальна тривалість зарядки 30 хвилин, то її основна частина – 20 хвилин (при 20 хвиликах – 14 хвилини).

Основна частина ранкової фізичної зарядки передбачає виконання різних комплексів фізичних вправ. У спеціальній літературі зазначається, що частіше за все навчальні заклади розробляють і застосовують декілька комплексів вільних вправ на 16 рахунків, які можуть чергуватися між собою протягом тижня, місяця і повинні складатися з вправ помірного навантаження, що охоплюють основну скелетну мускулатуру¹⁴.

Нижче наведено приблизні варіанти проведення основної частини ранкової фізичної зарядки, які розроблені авторами, із включенням вправ для різних частин тіла і різних груп м'язів.

III. Заключна частина зарядки проводиться з метою приведення організму у відносно спокійний стан. У цій частині ранкової фізичної зарядки зазвичай передбачають повільний біг, ходьбу із вправами на нормалізування дихання, розслаблення м'язів.

Зміст заключної частини, як і підготовчої, є приблизно однаковим для всіх варіантів ранкової фізичної зарядки.

Якщо загальна тривалість зарядки складає 30 хвилин, то заключна частина – 4 хвилини (при 20 хвиликах – 2 хвилини).

¹⁴ Забора А. В., Колесніков В. В. Ранкова фізична зарядка в ХНУВС (організаційно-методичні вказівки) : організаційно-методичні рекомендації для командирів підрозділів, курсантів ХНУВС. Харків : ХНУВС, 2011. С. 7–9.

§ 2.2. Комплекси ранкової фізичної зарядки

Варіант 1 ВПРАВА 1



Вихідне положення (далі – В.п.): ноги разом, руки «в замку»: на вдиху тягнемось руками вгору, на видиху роз'єднуємо руки і повертаємо їх донизу (повторити 8 разів).

ВПРАВА 2



В.п. : ноги на ширині плечей, руки розведені в сторони. Одночасно зігнути ногу в коліні і протилежною рукою торкнутися коліна, те саме виконати іншою рукою і ногою

(повторити 8 разів).

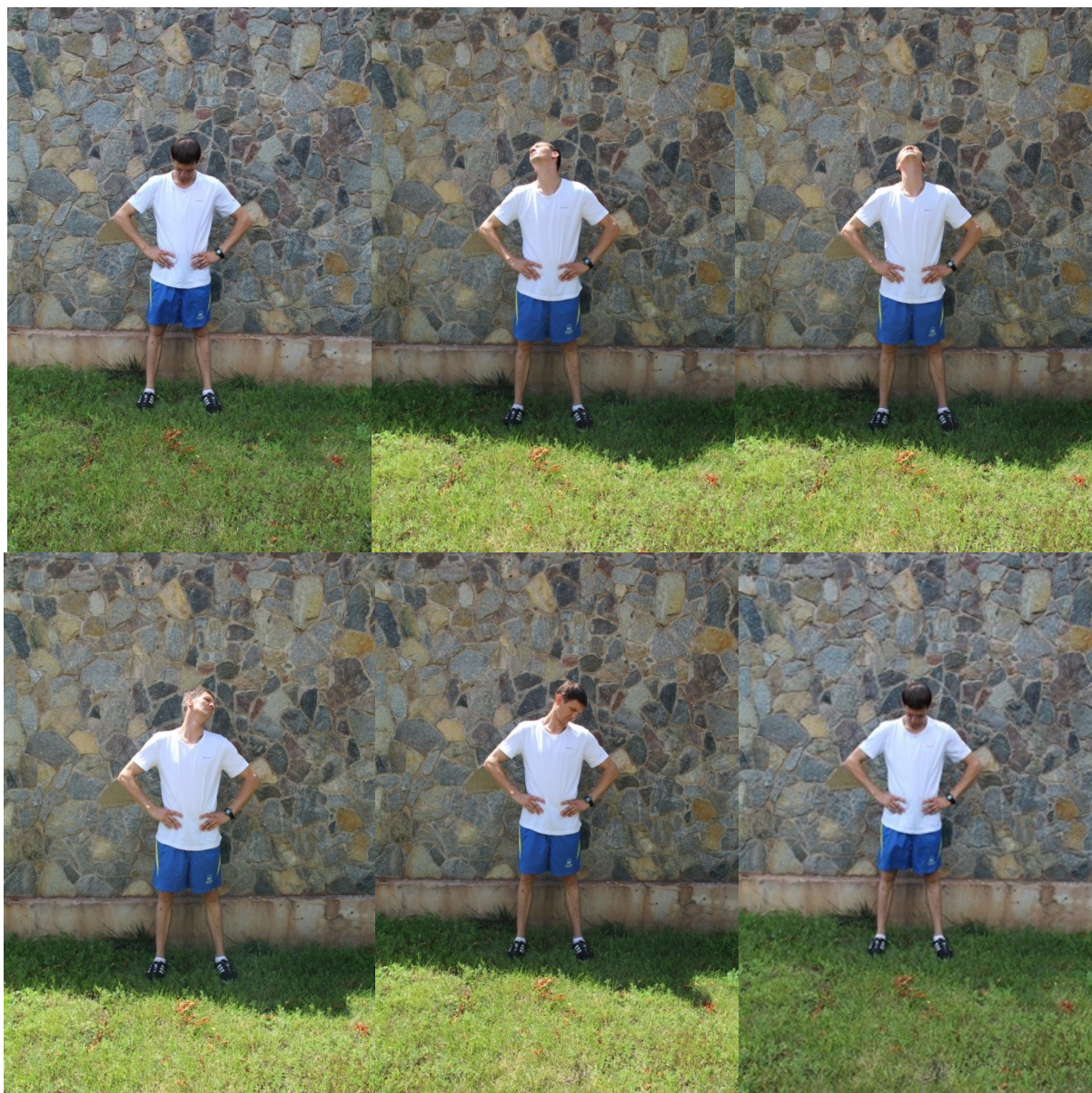
ВПРАВА 3



В.п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Виконати нахили голови вперед-назад-вправо-вліво

(16 нахилів, по 4 – в кожен бік).

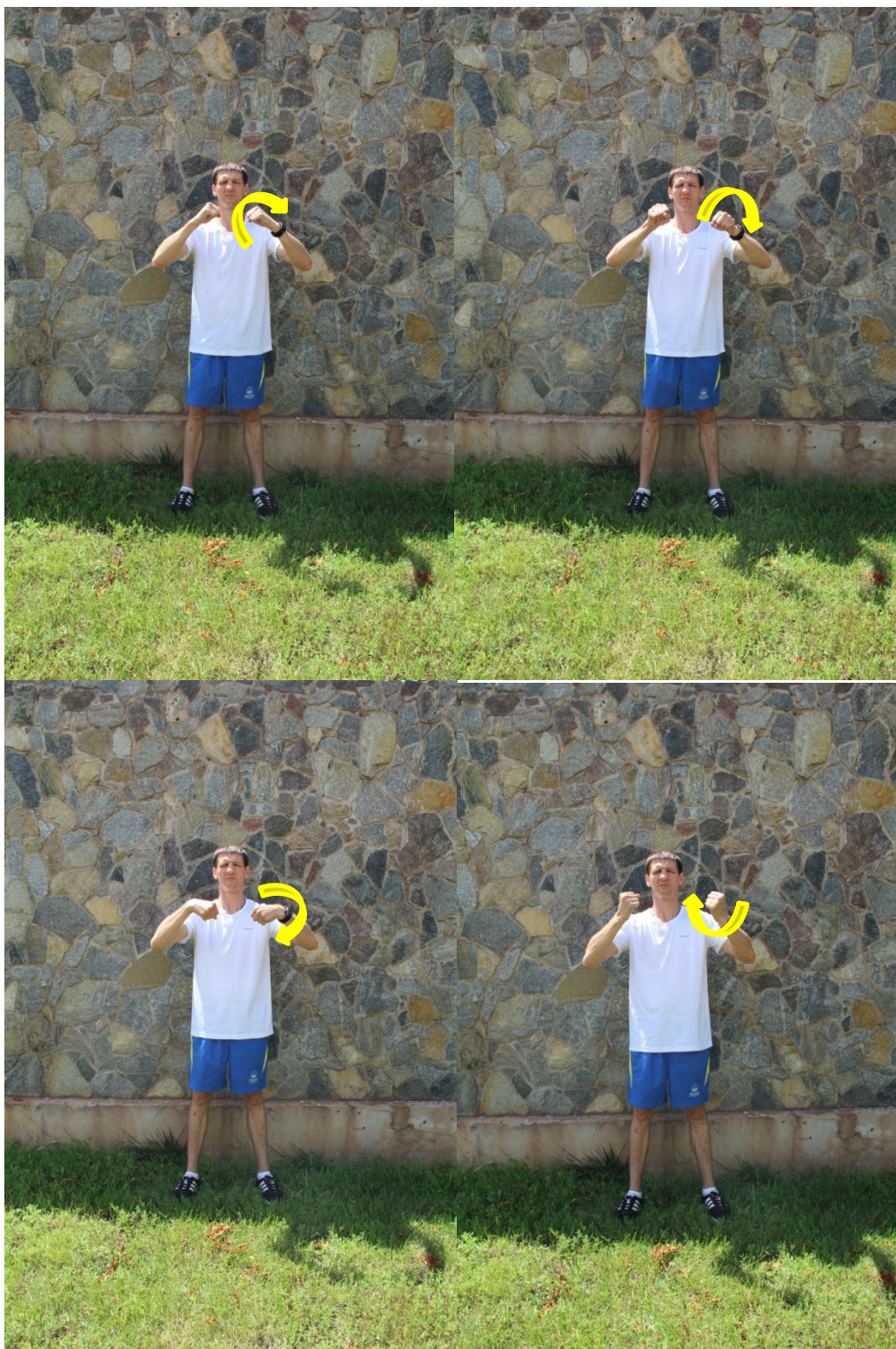
ВПРАВА 4



В.п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Повільно описувати головою коло за годинниковою стрілкою, а потім – проти годинникової стрілки

(виконати 8 кіл, 4 – в один бік, 4 – в інший).

ВПРАВА 5



В.п.: ноги на ширині плечей, руки зігнуті у ліктях перед грудьми. Виконати оберти кистями рук у різні сторони, потім звести кисті рук «в замок» і продовжити оберти

(8 обертів вперед, 8 – назад, 8 – «в замку»).

ВІПРАВА 6



В.п.: ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Виконати оберти плечима вперед, потім назад

(8 обертів вперед, 8 назад).

ВІПРАВА 7



В.п. : ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Поперемінно кожною зігнутою в лікті рукою виконувати оберт навколо голови ззаду-вперед, потім навпаки, наче «рукою зачісуємо волосся»

(виконати 8 обертів вперед, 8 назад).

ВПРАВА 8



В.п.: ноги на ширині плечей, покладіть пальці рук на плечі. Виконати оберти ліктями вперед, потім назад, змінюючи напрямок руху кожні вісім обертів

(8 обертів вперед, 8 – назад).

ВПРАВА 9



В.п.: ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Прямими руками зробити оплеск перед собою і за спиною

(виконати 8 оплесків спереду, 8 – позаду).

ВПРАВА 10



В.п.: ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед паралельно підлозі.
Виконати прямими руками горизонтальні рухи (паралельно підлозі), потім
вертикальні, неначе «ножицями»

(повторити 8 разів горизонтально, 8 разів вертикально підлозі).

ВПРАВА 11



В.п.: ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Підняти руки ввєрх, присісти, нахиливши спину вперєд і витягнувши руки паралельно тулубу

(повторити 8 разів).

ВПРАВА 12



В.п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Виконати нахили тулуба вперед-назад-вправо-вліво

(8 разів у кожен бік).

ВПРАВА 13



В.п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Виконати оберти тазом в один і в інший бік, по черзі

(8 разів в один бік, 8 – в інший).

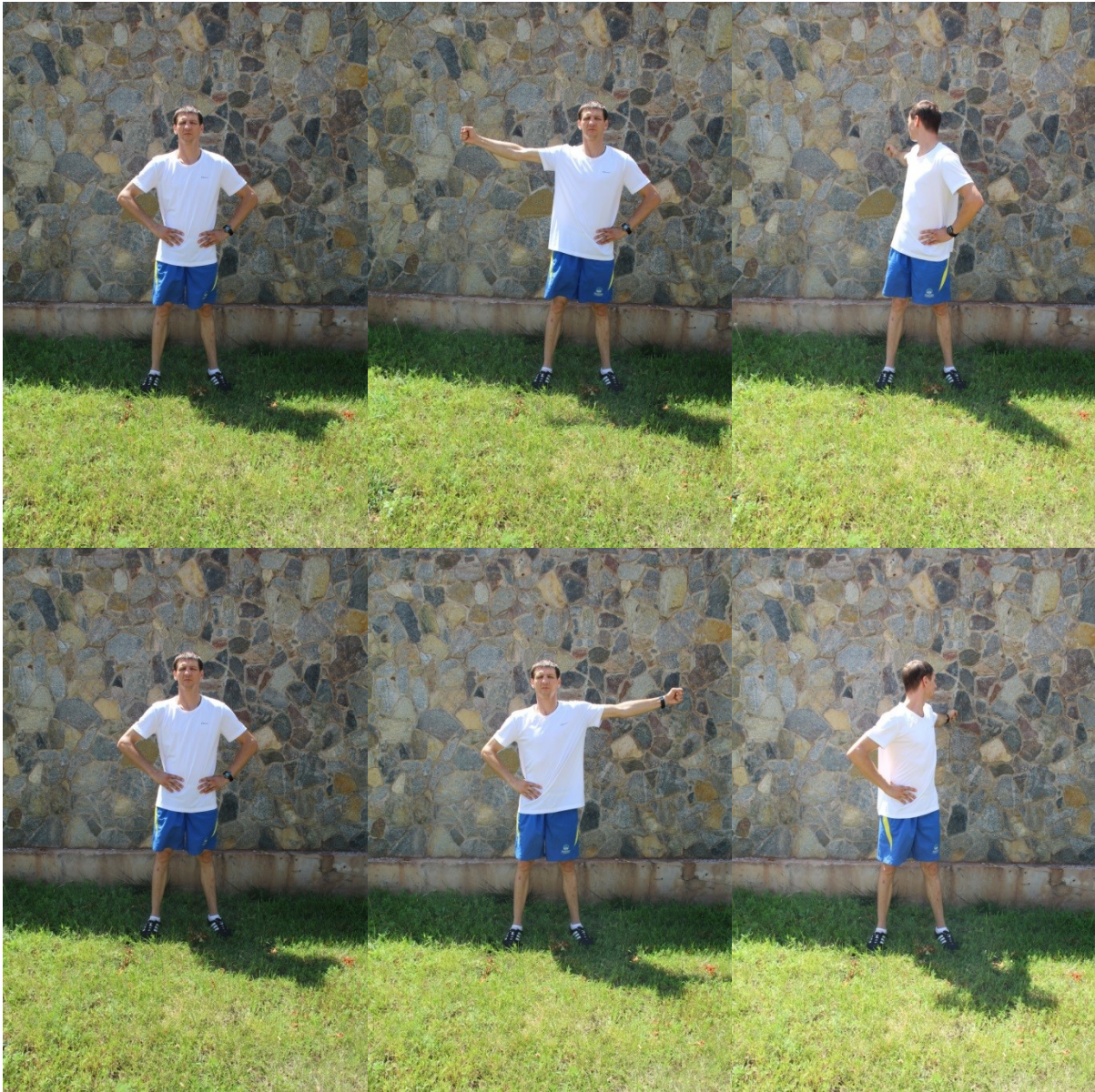
ВПРАВА 14



В.п.: ноги на ширині плечей, руки витягнуті вгору. На видиху нахилити тулуб уперед до того моменту, доки верхня частина не буде паралельною підлозі, у цьому положенні затриматися на секунду, на вдиху повернутися у вихідне положення

(повторити 8 разів).

ВПРАВА 15



В.п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі. По черзі відвести руку назад і повернутися у вихідне положення

(виконати 8 разів, по 4 на кожну руку).

ВПРАВА 16



В.п.: ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Нахилити тулуб вперед паралельно підлозі, правою рукою торкнутися пальців лівої ноги, а ліву руку за спиною підняти вгору, ноги в колінах не згинати, повторити іншою рукою

(виконати 8 нахилів до кожної ноги).

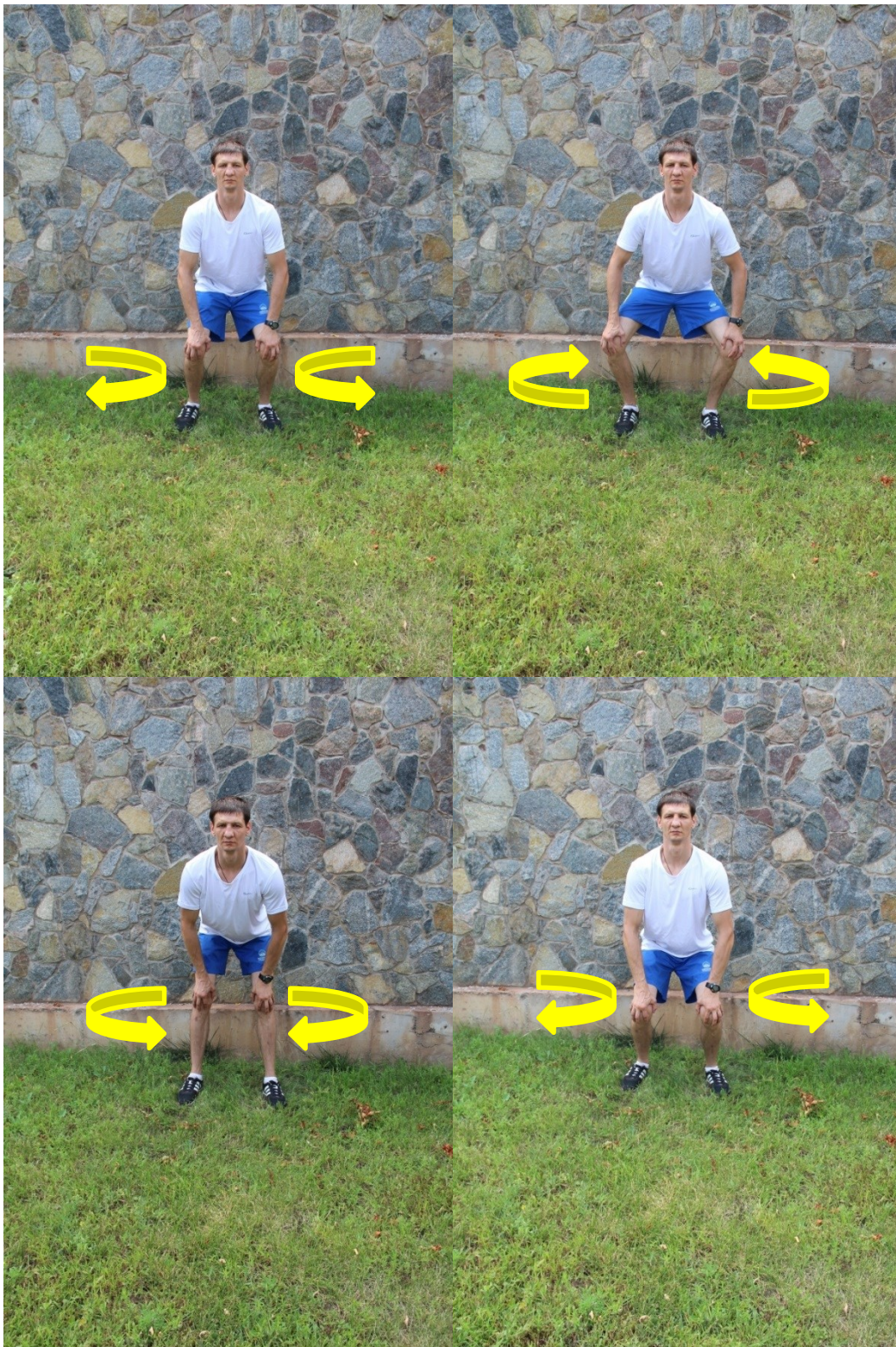
ВПРАВА 17



В.п.: ноги разом, руки вздовж тулуба. Виконати махи ногами вперед, назад, правою ногою – вправо, лівою – вліво

(8 разів у кожен бік правою і лівою ногою).

ВПРАВА 18



В.п.: ноги, зігнуті в колінах, на ширині плечей, руки на колінних чашечках.
Виконати кругові рухи в колінних суглобах до середини і зовні

(8 разів до середини, 8 – зовні).

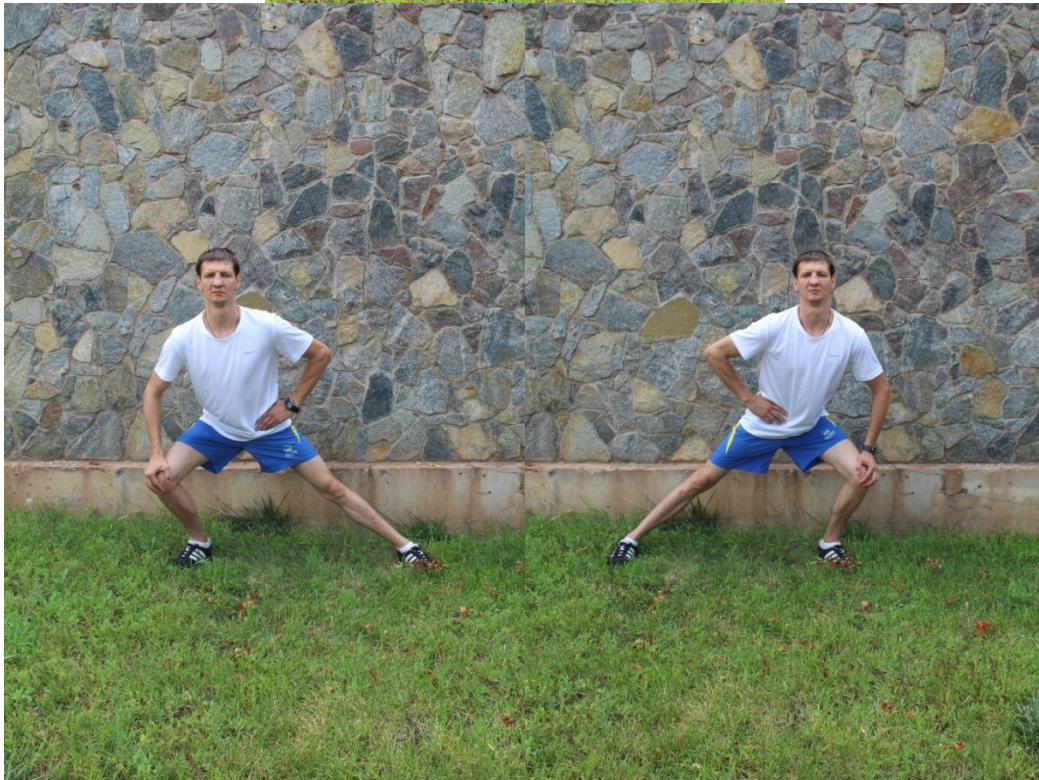
ВПРАВА 19



В.п.: ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед паралельно підлозі.
Виконати присідання, не відриваючи п'яти від землі

(повторити 16 разів).

ВПРАВА 20



В.п.: ноги ширше плечей, руки на поясі. Присісти по черзі на праву, а потім на ліву ногу, можна витягнути руки вперед

(повторити 8 разів на кожную ногу).

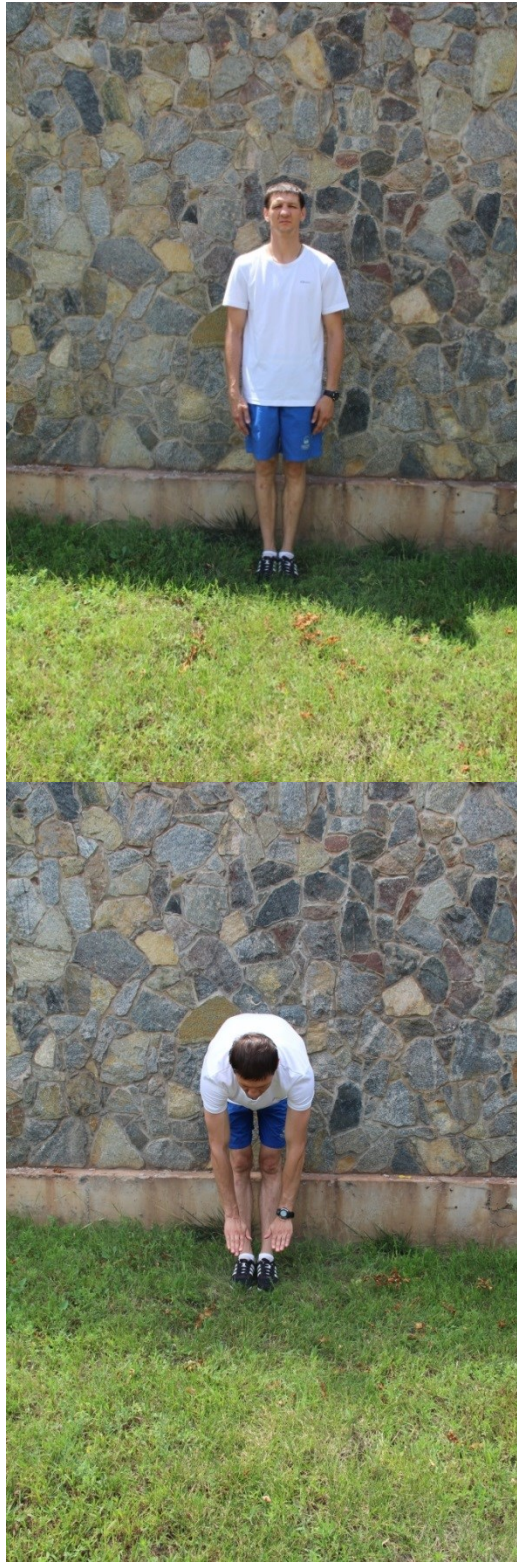
ВПРАВА 21



В.п. : ноги разом, руки на поясі. Стати на носки, опуститися у вихідне положення

(повторити 16 разів).

ВПРАВА 22



В.п.: ноги разом, руки вздовж тулуба. Не згинаючи колін, виконати нахили вперед, намагаючись покласти долоні на підлогу

(повторити 16 разів).

ВПРАВА 23



В.п.: ноги разом, руки вздовж тулуба. Тримаючи рівно спину, звести руки «у замок» на лопатках, затриматись у такому положенні на кілька секунд

(повторити 8 разів).

ВПРАВА 24



В.п. : ноги ширше плечей, руки вздовж тулуба. Права рука – у в. п., ліву – над головою тягніть вправо, а разом з нею і весь лівий бік тіла; затримайтесь у такому положенні на кілька секунд; повторити те ж саме, змінивши руки

(виконати 8 разів, по 4 в кожен бік).

ВПРАВА 25



В.п.: упор лежачи. Виконайте згинання-розгинання рук

(20 разів – для осіб чоловічої статі)
(15 – для осіб жіночої статі).

ВПРАВА 26



В.п.: ноги разом, руки вздовж тулуба. У стрибку ноги розвести ширше плечей, одночасно піднімаючи руки вгору

(повторити 8 разів).

ВПРАВА 27



В.п.: ноги разом, руки на поясі. У стрибку ноги розвести ширше плечей, одночасно згинаючи їх у колінах – вправа «жабеня»

(повторити 8 разів).

ВПРАВА 28



В.п.: ноги разом, руки на поясі. У стрибку ноги розводять ширше плечей, на другий стрибок схрещують поперемінно

(виконати 8 разів).

ВПРАВА 29



В.п.: ноги разом, руки на поясі. У стрибку праву ногу, зігнуту в коліні, – уперед, ліва – позаду, потім поміняти ногу

(повторити 8 разів).

ВПРАВА 30



В.п.: ноги разом, руки вздовж тулуба. У стрибку максимально прогнути спину, одночасно піднімаючи руки вгору.

(повторити 8 разів).

ВПРАВА 31



В.п.: присісти, руки покласти на підлогу. На «раз» вистрибнути в положення лежачи, прогинаючи спину, на «два» повернутися у вихідне положення, на «три» вистрибнути вгору, одночасно піднімаючи руки уверх

(повторити 8 разів).

Варіант 2

ВПРАВА 1



В.п.: ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. На вдиху розвести руки в сторони і підняти вгору, на видиху опустити вниз

(повторити 8 разів)

ВПРАВА 2



В.п.: ноги разом, руки вздовж тулуба. По черзі піднімати руку вгору, одночасно відставляючи ногу на носок назад

(повторити 8 разів, по 4 на кожную руку).

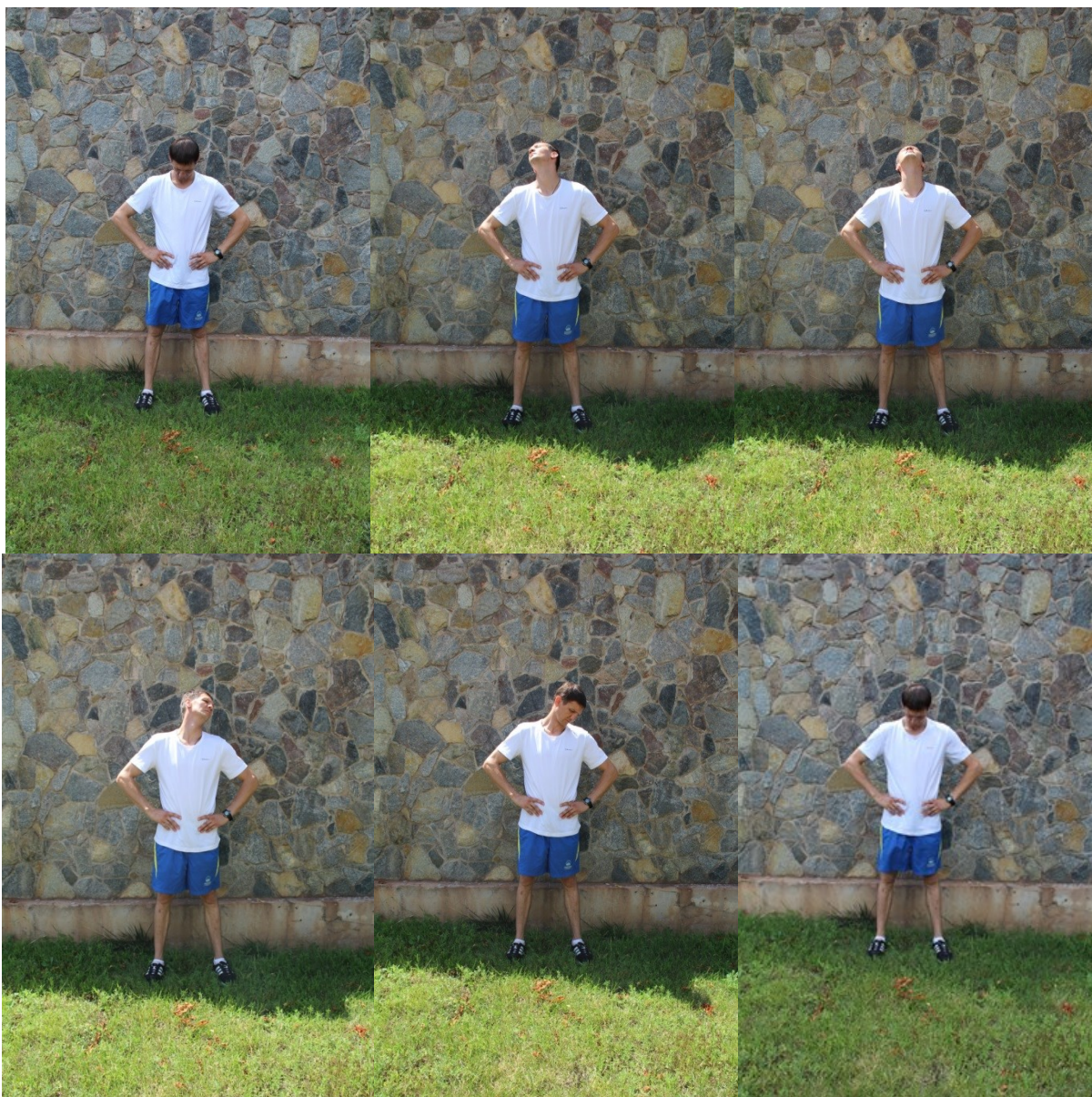
ВПРАВА 3



В.п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Виконати нахили голови вперед-назад-вправо-вліво

(16 нахилів, по 4 в кожен бік).

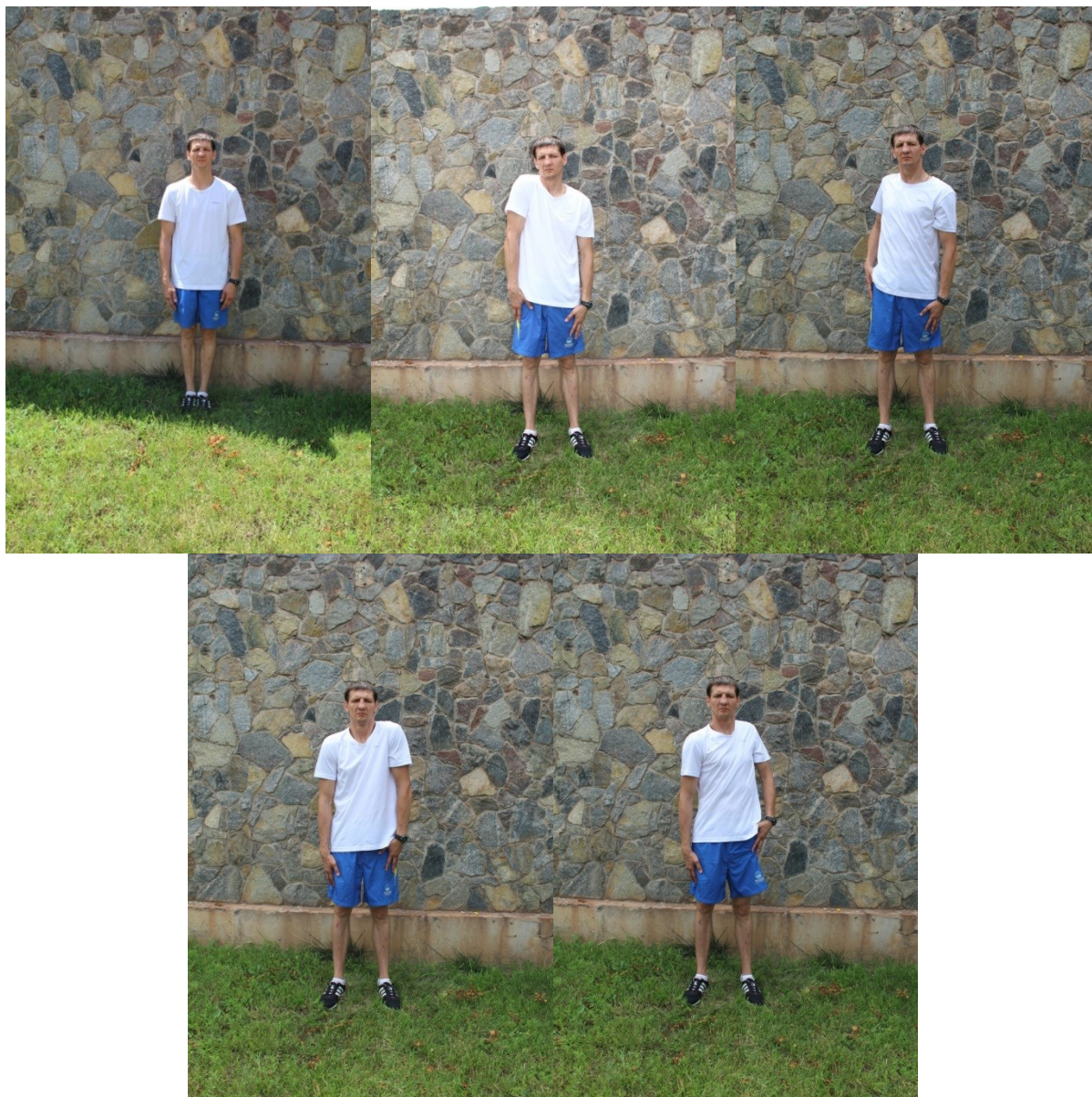
ВПРАВА 4



В.п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Повільно описувати головою коло за годинниковою стрілкою, а потім – проти годинникової стрілки

(усього 8 кіл, 4 – в один бік, 4 – в інший).

ВПРАВА 5



В.п.: ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Виконати поперемінно оберти плечима вперед, потім назад

(8 обертів вперед, 8 – назад).

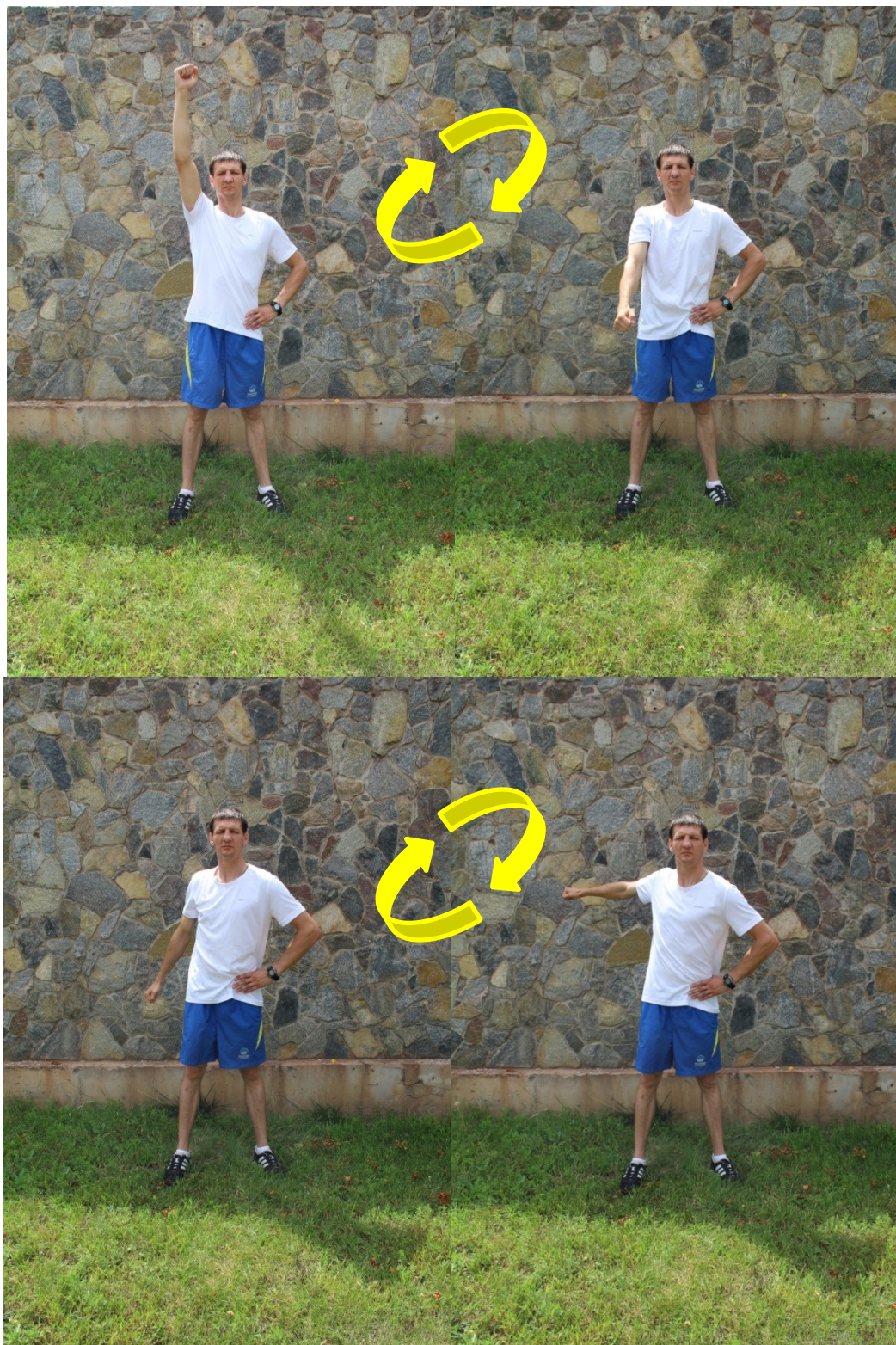
ВПРАВА 6



В.п.: ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях біля грудей. Виконати кругові оберти руками у суглобах вперед-назад

(8 обертів вперед, 8 – назад).

ВПРАВА 7



В.п.: ноги на ширині плечей, права рука на поясі, ліва піднята вгору.
Піднятою прямою рукою описувати коло вперед, потім назад. Поміняти
руки. Після цього підняти обидві руки вгору і описати коло вперед, потім
назад

(виконати 8 обертів однією рукою, 8 – іншою, 8 – двома вперед-назад).

ВПРАВА 8



В.п.: ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Виконати поперемінні короткі пружинисті махи руками – права рука знизу, ліва – зверху

(2 пружинистих рухи по 8 разів на кожну руку).

ВПРАВА 9



В.п.: ноги на ширині плечей, підняти руки ввєрх. Опустити руки вниз і відвести їх до відмови назад

(повторити 8 разів).

ВПРАВА 10



В.п.: ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях на рівні грудей. Короткими пружинистими рухами двічі відвести руки назад, а потім розвести руки в сторони з поворотом тулуба

(4 рази з поворотом тулуба вправо, 4 – вліво).

ВПРАВА 11



В.п. : ноги на ширині плечей, руки «в замку» на потилиці. Виконати нахили тулуба вперед-назад-вліво-вправо, тримаючи спину рівно

(повторити 8 разів в кожен бік).

ВПРАВА 12



В.п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Ліву долоню покласти на пояс, праву підняти вгору, нахилити тулуб вліво, змінити положення рук і нахилити тулуб вправо.

(виконати 4 нахили вправо, 4 – вліво).

ВПРАВА 13



В.п.: ноги на ширині плечей, руки розведені в сторони. Повернути тулуб
вправо-вліво, неначе «вертоліт»

(повторити 8 разів, по чотири в кожен бік).

ВПРАВА 14



В.п.: ноги разом, руки вздовж тулуба. Одночасно зігнути ліву ногу в коліні і підняти праву руку, потім праву ногу і ліву руку

(повторити 8 разів).

ВПРАВА 15



В.п.: ноги разом, руки вздовж тулуба. Піднімаємо зігнуту в коліні праву ногу і підтягуємо її двома руками до грудей, потім те саме лівою ногою

(повторити 8 разів).

ВПРАВА 16



В.п.: ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед паралельно підлозі.
Виконати махи ногами таким чином, щоб кінцівка лівої ноги дістала кінцівки
правої руки, потім те саме правою ногою і лівою рукою

(повторити 8 разів, по 4 на кожен ногу).

ВПРАВА 17



В.п.: ноги разом, руки на талубі. Підняти зігнуту в коліні ногу, виконати оберти стегном вправо, потім вліво; поміняти ногу

(повторити 8 разів кожною ногою, по 4 оберти в кожен бік).

ВПРАВА 18



В.п.: ноги разом, зігнуті в колінах, руки на колінних чашечках. Виконати кругові рухи в колінних суглобах вправо-вліво

(8 обертів вправо, 8 – вліво).

ВПРАВА 19



В.п.: ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед паралельно підлозі.
Присісти, не відриваючи п'яти від підлоги

(повторити 16 разів).

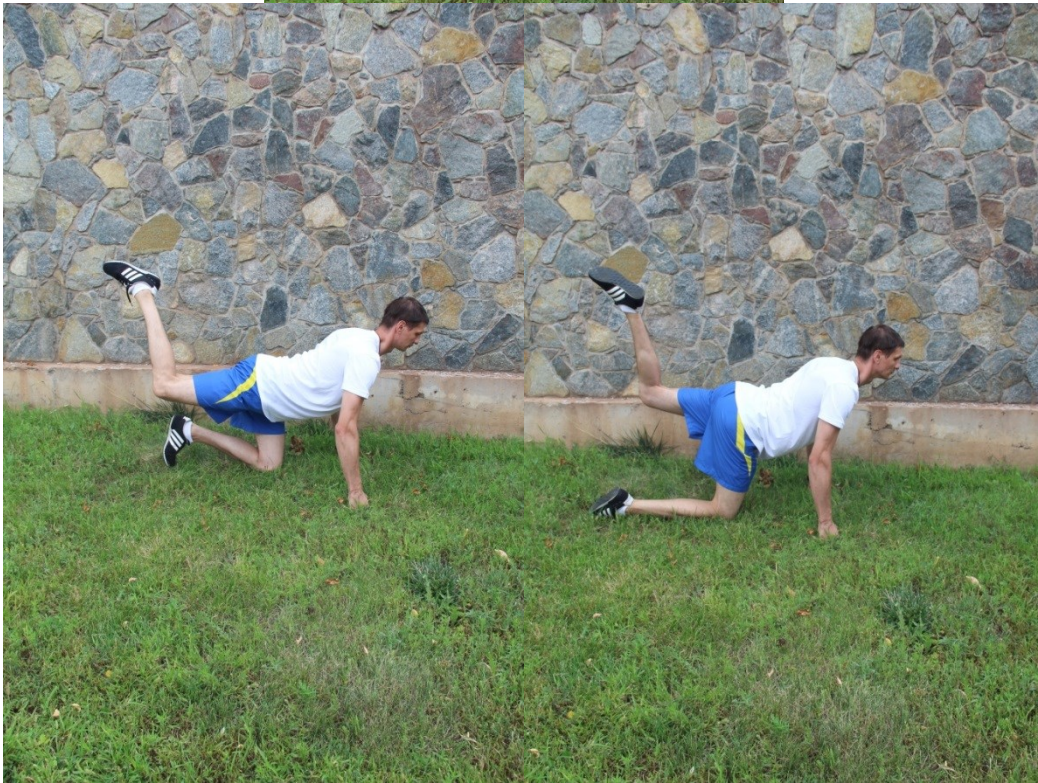
ВПРАВА 20



В.п.: ноги разом, руки на поясі. Виконати випади поперемінно правою та лівою ногою вперед

(8 разів на кожную ногу).

ВПРАВА 21



В.п.: упор лежачи на колінах. По черзі зігнуту ногу піднімати вгору.

(повторити 8 разів кожною ногою).

ВПРАВА 22



В.п.: ноги разом, руки на поясі або вздовж тулуба. Стрибки на місці на правій, на лівій нозі; потім на обох ногах

(повторити 8 разів на кожную ногу та 8 разів на обох ногах).

ВПРАВА 23



В.п.: ноги разом, руки на поясі або вздовж тулуба. Виконати стрибки на місці, намагаючись колінами дістати грудей

(повторити 16 разів).

ВПРАВА 24



В.п.: ноги ширше плечей. Тримаючи спину рівно, виконати нахили вперед, намагаючись покласти долоні на підлогу

(повторити 16 разів).

ВПРАВА 25



В.п.: ноги разом, руки вздовж тулуба. Схрестити руки на грудях і обійняти себе. Затриматись у такому положенні на кілька секунд

(повторити 8 разів).

ВПРАВА 26



В.п.: ноги разом, руки вздовж тулуба. Виконати випади на праву та ліву ногу поперемінно

(повторити 8 разів).

ВПРАВА 27



В.п.: упор лежачи. Виконати згинання та розгинання рук

(20 разів – для осіб чоловічої статі)

(15 разів – для осіб жіночої статі).

ВПРАВА 28



В.п.: ноги разом, руки вздовж тулуба. У стрибку ноги розвести ширше плечей, одночасно піднімаючи руки вгору

(повторити 8 разів).

ВПРАВА 29



В.п.: ноги разом, руки на поясі. У стрибку ноги розвести ширше плечей, одночасно згинаючи їх у колінах – вправа «жабеня».

(повторити 8 разів).

ВПРАВА 30



В.п.: ноги разом, руки на поясі. У стрибку ноги розвести ширше плечей, на другий стрибок схрестити поперемінно

(повторити 8 разів).

ВПРАВА 31



В.п.: ноги разом, руки на поясі. У стрибку праву ногу, зігнуту в коліні, – уперед, ліву – назад. Потім те саме, змінивши ногу

(повторити 8 разів).

Глава 3. Комплекси вправ для фізичних тренувань у домашніх умовах

§ 3.1. Комплекси вправ для тренування м'язів рук

Сильні руки важливі не тільки для занять спортом, а й для виконання професійних обов'язків. Тренувати групи м'язів рук можна самостійно, причому без інвентарю. Однак для ефективності розвитку м'язів необхідно підготувати мінімальний набір спортивного обладнання: лави, гантелі та гумки для фітнесу. Головне перед початком тренувань підібрати вправи та вагу обтяжувачів залежно від фізичної підготовки, починаючи з мінімального навантаження, поступово збільшуючи час і вагу. Техніка виконання вправ здійснюється за допомогою Gif – анімації, взятої з вебсайту <https://znayu.org.ua/>.

Увага! Щоб уникнути травм перед тренуванням важливо провести розминку.

РОЗМИНКА

Час: 10-15 хв.

1) **Вправи для шиї** (задіяні м'язи шиї) – по 10-12 разів у кожную сторону.

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, спина пряма, руки на поясі;

- нахил голови вправо, вліво, плечі залишаються нерухомими;

- нахил голови вперед, назад;

- кругові обертання головою.



2) **Вправи для рук** (задіяні м'язи плечового поясу, грудні м'язи) – по 10-12 разів.

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, спина пряма;

- кругові обертання в кистьових суглобах;

- обертання в ліктьових суглобах;

- обертання рук у плечових суглобах.



3) **Вправи для тулуба** (задіяні м'язи сідниці, черевного пресу) – по 10-12 разів.

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, спина пряма, руки в сторони: повороти тулуба праворуч – ліворуч;

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, спина пряма, руки на поясі: нахили тулуба вперед - назад;

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, спина пряма, руки на поясі: кругові обертання тулубом;

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, спина пряма, руки в сторони: нахил вперед лівою рукою до правої ноги, потім нахил до лівої ноги і піднятися у вихідне положення.



4) **Вправи для ніг** (задіяні м'язи сідниць, стегна, преса, ніг) – по 10-12 разів у кожную сторону.

- встаньте прямо, ноги разом, злегка зігнувши у колінах, тулуб вперед, долоні на колінах: кругові оберти колінами;

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, трохи розвернуті у різні боки, спина пряма: виконання присідань, відводячи таз назад, руки витягнувши догори (опускаючись донизу - вдих, підйом - видих);

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, спина пряма: відірвіть одну ногу від підлоги і почніть обертати її по колу, розминаючи тазостегновий суглоб. Коліно наче описує коло, тулуб залишається стабільним;

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі: підніміть коліно вгору, почніть обертати стопою,



добре розминаючи гомілковостопний суглоб. Намагайтеся обертати тільки стопою, зберігаючи гомілку і стегно нерухомими.



ОСНОВНА ЧАСТИНА

Комплекс 1

Час: до 50 хв.

Призначення: м'язи плечей та рук

Усі вправи виконувати по десять разів у три підходи, між підходами – відпочинок 1 хвилина, відпочинок між вправами – 2 хвилини.

1) Віджимання від стіни

- стоїмо біля стіни, руки тримаємо перед грудьми й робимо крок назад, голову не нахиляємо, поперек має бути рівним;

- виконуємо віджимання, згинаючи й розгинаючи лікті.



2) Віджимання від підлоги

- лягти на підлогу, віджимаємося, спираючись на долоні й пальці стоп, руки випрямляємо повністю. Починаємо з мінімально можливої кількості повторень.



3) Віджимання вузьким хватом

- лягти на підлогу, віджимаємось з нижньої точки, руки розташувати так, щоб долоні торкалися одна одну, а великі і вказівні пальці утворювали трикутник; долоні повинні знаходитися рівно по центру грудної клітки; тіло повинно утворювати пряму лінію.



4) Віджимання від підлоги на біцепс

- лягти на підлогу, віджимаємося, спираючись на долоні, які розвернуті паралельно ніг, тіло повинно утворювати пряму лінію, ноги мають близько один від одного, руки випрямляємо повністю. Починаємо з мінімально можливої кількості повторень.



5) Віджимання під кутом

- лягти на підлогу, долоні – під плечима, стопи - трохи ширше стегон, виштовхніть таз вгору і трохи назад, щоб корпус і ноги утворили кут, зберігайте спину прямою.

- зігніть руки і опустіться майже до торкання головою підлоги, відіжміться в початкове положення.



Комплекс 2

Час: до 50 хв.

Призначення: м'язи плечей та рук

Обладнання: фітнес-резинка

Усі вправи виконувати по десять разів у три підходи, між підходами – відпочинок 1 хвилина, відпочинок між вправами – 2 хвилини.

1) Згинання рук із гумкою на біцепс

- встаньте прямо, взявши до рук резинку та встаньте на неї ногами, спина пряма;

- зігніть лікті і притисніть їх до тулуба;

- почніть згинати - розгинати обидві руки до досягнення повного натягу резинки.



2) Згинання рук із резинкою на біцепс

- встаньте прямо, взявши до рук резинку та встаньте на неї ногами, спина пряма;
- зігніть лікті і притисніть їх до тулуба;
- почніть піднімати по черзі правою та лівою рукою резинку та опускати її після досягнення повного натягу.



3) Розгинання рук із резинкою на трицепс

- закріпіть резинку в верхньому положенні;
- встаньте прямо, взявши двома руками резинку, напружте прес і зафіксуйте коліна;
- на видиху тягніть резинку вниз за рахунок сили трицепса, при цьому лікті щільно притискайте до корпусу.



4) Вправа із резинкою на трицепс

- встаньте прямо, взявши до рук резинку та встаньте на неї ногами, спина пряма, руки зігнуті за головою;
- випрямляйте руки в гору, натягуючи резинку.



Комплекс 3

Час: до 50 хв.

Призначення: м'язи плечей та рук

Обладнання: гантелі, килимок

Усі вправи виконувати по десять разів у три підходи, між підходами – відпочинок 1 хвилина, відпочинок між вправами – 2 хвилини.

1) Послідовний підйом на біцепс

- встаньте рівно, взявши до рук гантелі;
- почніть згинати лікті правої та лівої руки по черзі.



2) Почергові «молотки»

- гантелі потрібно утримувати на рівні пояса паралельним хватом. У ліктьовому суглобі невеликий згин, щоб не перевантажувати його. Самі лікті нерухомо притиснуті до боків корпусу;

- після цього піднімаємо вагу лівою рукою, поки верхній млинець не торкнеться плеча. Акуратно опускаємо. За аналогічною технікою працюємо правою рукою. І так по черзі.



3) Перехресні згинання на біцепс

- вага так само утримується паралельним хватом з боків корпусу. Лікоть намагайтеся утримувати в нерухомій позиції, після чого згинайте руку так, щоб верхній млинець торкнувся грудей протилежного боку. Наприклад, працюючи лівою кінцівкою, піднімайте вагу до правого боку і навпаки. У пікових точках робимо акцент на паузу, домагаючись максимального напруження біцепса.



4) Розгинання рук з гантелями лежачи

- ляжте спиною на гімнастичний килимок, після чого підніміть снаряди перед собою; ноги зігнуті в колінах і стоять на повній стопі;

- утримуйте гантелі паралельно один одному, не притискаючи один до одного;

- після цього згинаємо верхні кінцівки, поки нижній млинець снарядів не торкнеться поверхні плеча. Без пауз розгинаємо руки, але в піковій точці не допускаючи закриття ліктьового замку.



5) Жим сидячи (на трицепс)

- виконується із сидячого положення;

- візьміть гантель обома руками та підніміть її над головою. Почніть повільно опускати гантель назад, після чого поверніться до початкової точки.



б) Вправа на трицепс

- візьміть до рук гантелі, встановіть ноги ширше за плечі і трохи зігніть їх. Опустіть спину, намагаючись уникати сутулості. Піднімайте та опускайте гантелі шляхом згинання та розгинання ліктів.



Комплекс 4

Час: до 50 хв.

Призначення: м'язи плечей та рук

Обладнання: гантелі, килимок

Усі вправи виконувати по десять разів у три підходи, між підходами – відпочинок 1 хвилина, відпочинок між вправами – 2 хвилини.

1) Жим гантель стоячи

- робота виконується стоячи, вага утримується прямим хватом (долоні дивляться вперед), у ході руху стежте, щоб передпліччя перебувало перпендикулярно підлозі;

- піднявши снаряди над собою, не допускайте повного закриття суглобового замку, щоб знизити навантаження на лікті. Підборіддя необхідно тримати паралельно підлозі, щоб уникнути витягування низу спини. Ноги потрібно тримати в злегка зігнутому стані.



2) Підйом гантелей перед собою

- робота також ведеться стоячи, вагу розташуйте перед собою на стегнах прямим хватом, випряміть плечі і спину;

- підніміть снаряд перед собою до паралельного підлозі положення, не качайте і не закидайте гантель, працюйте виключно силою дельт. У нижньому положенні снаряд не повинен торкатися стегон, перебуваючи в піднесеному становищі.



3) Розведення гантелей у сторони

- встаньте по ширині плечей, візьміть гантелі нейтральним хватом. Плечі необхідно розправити, а ноги і руки трохи підігнути, утримуючи кінцівки в невеликій напрузі;

- підйом ваги ведеться через сторони, дотримуючись положення ліктів трохи назад і вгору. У піковій точці уявіть, ніби повільно спустошуєте глечики з водою, після чого знову опустить верхні кінцівки в стартову фазу.



4) Тяга ваги до підборіддя

- гантелі необхідно покласти попереду на стегна по лінії ключиць, спина при цьому підтримується в природному вигині, а плечі розгорнені;

- піднімаючи вагу, стежте, щоб лікті дивилися в різні боки, а також прагнули вгору до стелі. Підйом ведеться до верхньої частини грудей. Після маленької паузи гантелі опускаються в стартову фазу.



5) Розведення гантелей у нахилі

- нахиліться так, щоб кут згину тіла становив майже 90 градусів. Сутулість спини при цьому забороняється, в попереку дотримується природний прогин, плечі відведені назад;

- підніміть гантелі з підлоги і трохи підігніть руки, щоб підтримувати напругу в них. Розведення здійснюється до Т-подібної пози з паузою в піковій точці.



§ 3.2. Комплекси вправ для тренування м'язів преса

М'язи преса відіграють важливу роль у процесі дихання, у поставі й утриманні хребта, а прокачаний прес є запорукою здоров'я опорно-рухового апарату. Техніка виконання вправ здійснюється за допомогою Gif – анімації, взятої з вебсайту <https://znayu.org.ua/>.

Увага! Щоб уникнути травм перед тренуванням важливо провести розминку. Для прикладу можна використовувати розминку, наведену в § 3.1.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Комплекс 1

Час: до 50 хв.

Призначення: м'язи плечей та рук

Обладнання: килимок

Усі вправи виконувати не більше 12-15 разів у три підходи, між підходами – відпочинок 1 хвилина, відпочинок між вправами – 2 хвилини.

1) Скручування

- ляжте на підлогу, ноги зігнуті в колінах, руки за голову, лікті направте в сторони;
- підігніть ноги, поставте на стопи, відстань на ширині плечей. Правим ліктем дістаємо до лівого коліна. Потім змінюємо положення ніг і дістаємо лівим ліктем до правого коліна.



2) Почергові опускання ніг, лежачи на спині

- ляжте на підлогу, руки простягніть вздовж тулуба, ноги витягніть вгору до вертикалі до поверхні, а колінні суглоби розпряміть, поперек з головою, лопатками притисніть;
- по черзі опускайте то одну, то другу ногу. При цьому п'ятами не торкайтеся підлоги.



3) Планка-павук

- встаньте в класичну планку на прямих руках — коліна, лікті випрямлені, спина рівна, живіт підібраний;
- праву ногу зігніть, через бік доведіть до ліктя однойменної руки, поверніть голову вправо. Поверніться у вихідну позу, повторіть з іншою ногою.



4) Подвійні скручування з пульсацією

- ляжте на спину, підніміть прямі зведені ноги вгору на висоту півтори стопи, відірвіть голову, а руки направте вздовж шиї;
- скоротивши мускулатуру живота, зробіть складку-скручування, підтягнувши стегна до корпусу і піднявши лопатки. Долонями торкніться стоп і зробіть три пульсуючих рухи, скручуючись у животі максимально.



5) Торкання різнойменних ніг і рук

- ляжте на спину, трохи відірвіть прямі ноги і витягніть за підняту голову руки;

- зробіть поворот корпусом вправо, піднявши лопатки. Доведіть праву ногу до вертикалі і дотягніться до гомілки лівої рукою. Потім розпряміться, повторіть вліво. Тримайте руки і ноги у висячому положенні.



Комплекс 2

Час: до 50 хв.

Призначення: м'язи плечей та рук

Обладнання: килимок

Усі вправи виконувати не більше 12-15 разів у три підходи, між підходами – відпочинок 1 хвилина, відпочинок між вправами – 2 хвилини.

1) Скручування долоня-стопа

- ляжте на килимок, випряміть ноги і розведіть руки в сторони, покладіть на підлогу. Спину — від лопаток до сідниць — притисніть;

- підніміть ліву руку з правою ногою, доторкніться у верхній точці. Відірвіть тільки лопатку і плече. Другу руку і другу ногу залиште на підлозі. Виконуйте цілий підхід на одну сторону.



2) Вертикальні ножиці з руками

- ляжте на спину, відірвіть прямі ноги від полу, а руки вирівняйте уздовж корпусу;

- злегка відірвіть від підлоги голову і плечі, прямі ноги тримайте на вазі. По черзі піднімайте і опускайте ноги в середній амплітуді. Спину щільно притисніть до підлоги. Руками повторюйте рух ножиць.



3) Класична складка з підтяжкою

- ляжте на килимок, ноги посуньте і витягніть, відірвіть від підлоги, руки витягніть, направивши вгору перед грудьми;

- зробіть складку – один до одного, одним рухом доведіть тулуб і стегна. Ноги підігніть у колінах, руки витягніть уздовж тулуба. Тримайте рівною шию і спину.



4) Повороти корпусу в планці на ліктях

- прийміть позу планки на ліктях — у хребті одна лінія, коліна випрямлені, живіт підібраний, стопи розведені на ширину плечей;
- потім скрутіть корпус вправо разом зі стегнами і сідницями, таз доведіть до підлоги, але не торкайтеся її;
- поверніться, повторіть у ліву сторону.



5) Скручування з підйомом колін

- ляжте на килимок, руки розташуйте під головою, розведіть лікті в сторони. Підігніть ноги і доведіть до перпендикуляра стегон до підлоги. В колінах встановіть прямий кут. Відірвіть голову і верхній плечовий пояс від підлоги, напружте прес. Поперек щільно притисніть, шию не згинайте.



§3.3. Комплекси вправ для тренування м'язів сідниць

Увага! Щоб уникнути травм перед тренуванням важливо провести розминку. Для прикладу можна використовувати розминку, наведену в § 3.1.

Комплекс 1

Час: до 20 хв.

Призначення: м'язи сідниць

ОСНОВНА ЧАСТИНА

3-4 кола наведених вправ, 1 хвилина відпочинку після кожного кола, без відпочинку між вправами в межах одного кола

1) Піднімання ноги вверх з положення бокової планки (задіяні м'язи сідниць) – 15-20 повторень (на кожную ногу).

- вихідне положення: бокова планка, опора на зігнуті ліву ногу та руку, права нога пряма, торкається підлоги, права рука на тулубі;
- піднімаємо пряму ногу вверх не надто високо, не розгортаючи стопу, вона завжди паралельна підлозі, не



поспішайте;

- поверніться у вихідне положення, не опускаючи пряму ногу на підлогу, зробіть 15-20 повторень;

- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 1, змінюючи опорну ногу та руку.

2) **Схрестний випад та присід** (задіяні м'язи сідниць) – 15-20 повторень.

- вихідне положення стоячи, ноги на ширині плечей, руки напроти грудей у замку;

- почергово робимо присід і схрестний випад на кожен ногу. Ваше завдання опуститися, щоб розтягнути м'язи і піднятися, виштовхуючи таз вперед та вгору, слідкуйте за коліном, воно не повинно надто рухатись вперед та вбік, в ідеалі постійно утримуйте його в одній проекції з п'ятою;

- поверніться у вихідне положення.

3) **Потрійний випад з місця назад** (задіяні м'язи сідниць) – 10-15 повторень.

- вихідне положення стоячи, ноги на ширині плечей, руки напроти грудей у замку;

- робимо випад на три кроки, при цьому опорна нога згинається в коліні, інша в зігнутому положенні пружин часто ставиться, спираючись на носок, на підлогу. Намагайтеся активніше тиснути п'ятою опорної ноги на підлогу, коли опускаєтесь вниз та піднімаєтесь вгору, намагаємось відтягнути таз назад для того, щоб розтягнути м'язи сідниць та виштовхуючи таз вперед вгору напружувати м'язи. У верхній точці коліно опорної ноги повністю не випрямляємо;

- поверніться у вихідне положення;

- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 1, змінюючи ногу.



Комплекс 2

Час: до 20 хв.

Призначення: м'язи сідниць

ОСНОВНА ЧАСТИНА

3-4 кола наведених вправ, 1 хвилина відпочинку після кожного кола, без відпочинку між вправами в межах одного кола

1) **Сідничний місток** (задіяні м'язи: м'язи сідниць, підколінні сухожилля, м'яз, що випрямляє хребет) – 30 повторень.

- ляжте на спину, коліна зігнуті, руки витягнуті уздовж тіла;
- не відриваючи стопи від підлоги, напружте сідниці і виштовхніть таз доверху;
- продовжуйте виштовхувати таз до положення прямої лінії між корпусом і стегнами;
- опустіть таз назад на підлогу;
- повторіть вправу, починаючи з кроку 2.



2) **Сідничний місток з витягнутою однією прямою ногою** (задіяні м'язи: м'язи сідниць, підколінні сухожилля, м'яз, що випрямляє хребет) – 30 повторень.

- ляжте на спину, коліно однієї ноги зігнуто, інша пряма, руки витягнуті уздовж тіла;
- не відриваючи стопу зігнутої в коліні ноги від підлоги, напружте сідниці і виштовхніть таз доверху;
- продовжуйте виштовхувати таз до положення прямої лінії між корпусом і стегнами;
- опустіть таз назад на підлогу, не торкаючись прямою ногою підлоги;
- повторіть вправу, починаючи з кроку 1, змінюючи ноги.



4) **Згинання ноги з положення сідничного містку** (задіяні м'язи сідниць) – 30 повторень.

- вихідне положення: сідничний місток, при якому таз знаходиться у положенні прямої лінії між корпусом і стегнами;
- однією ногою робимо скручування, максимально притягаючи її до грудей;
- поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з



кроку 1, змінюючи ногу.

5) Махи ногою з положення сідничного містку (задіяні м'язи сідниць) – 30 повторень.

- вихідне положення: сідничний місток, при якому таз знаходиться у положенні прямої лінії між корпусом і стегнами, одна нога зігнута в коліні, інша максимально пряма;

- прямою ногою робимо махи до приведення її в перпендикулярне положення до підлоги;

- поверніться у вихідне положення, не торкаючись прямою ногою підлоги;

- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 1, змінюючи ногу.



Комплекс 3

Час: до 20 хв.

Призначення: середні та великі сідничні м'язи

Додатковий інвентар: фітнес-резинка

ОСНОВНА ЧАСТИНА

**4 кола наведених вправ, відпочинок між вправами 30 секунд,
1 хвилина відпочинку після кожного кола**

1) Бокове відведення стегна з положення навколішки (задіяні середні сідничні м'язи) – 20 повторень.

- вихідне положення: навколішки, фітнес-резинка фіксується вище колін;

- не прогинаючи попереk, відводимо одну з ніг вбік, натягуючи фітнес-резинку;

- поверніться у вихідне положення, не торкаючись прямою ногою підлоги;

- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 1, змінюючи ногу.



2) Відведення ноги назад вверх із положення навколiшки (задiяні великі сiдничні м'язи) – 20 повторень.

- вихiдне положення: навколiшки, фiтнес-резинка фiксується на гомiлковостопному суглобi;
- не прогинаючи поперек вiдводимо одну ногу назад вверх, розгинаючи її в колiні, натягуючи фiтнес-резинку;
- повернiться у вихiдне положення, не торкаючись прямою ногою пiдлоги;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 1, змiнюючи ногу.



3) Румунська тяга (задiяні м'язи сiдниць) – 20 повторень.

- вихiдне положення: стоячи спиною до стiни, одна зiгнута в колiні нога опорна на пiдлозі, iнша зiгнута в колiні з опором на стiну, таз витягнутий назад. Пiд опорну ногу заводимо фiтнес-резинку;
- не вiдриваючи стопу вiд стiнки виштовхуємо таз вперед з одночасним розгинанням опорної ноги у колiні i розтягуванням фiтнес-резинки. Намагайтесь не перепрогинати поперек залучати до роботи лише сiдницi;
- повернiться у вихiдне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 1, змiнюючи ногу.



§ 3.4. Комплекси вправ для тренування м'язів нiг

При тренуванні м'язів нiг вдома треба включати вправи, якi пiдходять за рiвнем пiдготовки, та врахувати нюанси прокачування цих м'язів. Необхiдно пам'ятати, що м'язи цiєї частини тiла швидше звикають до повторюваного навантаження i до однотипних вправ, тому ефективне тренування нiг залежить вiд рiзноманiтності вправ i кiлькостi повторювань. Технiка виконання вправ здiйснюється за допомогою Gif – анімацiї, взятої з вебсайту <https://znayu.org.ua/>.

Увага! Щоб уникнути травм перед тренуванням важливо провести розминку. Для прикладу можна використовувати розминку, наведену в § 3.1.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Комплекс 1

Час: до 50 хв.

Призначення: м'язи сідниць, стегон та литок

Обладнання: килимок

Усі вправи виконувати не більше 15-20 разів у два підходи, між підходами – відпочинок 2 хвилини.

1) Подвійні присідання з вистрибуванням

- встаньте прямо, ноги розставте на ширину плечей;
- зробіть спочатку класичне присідання, відводячи таз назад, зігнувши ноги в колінах до прямого кута;
- потім присідання з вистрибуванням вгору якомога вище.



2) Випади вбік і по діагоналі

- встаньте прямо, ноги розставте на ширину плечей, руки тримайте перед собою;
- зробіть класичний випад на праву ногу в сторону з відведенням тазу назад;
- виконайте випад на праву ногу назад по діагоналі;
- зробіть знову випад на праву ногу в сторону;
- повторіть усе на ліву ногу.



3) Кік у сторону

- руки стисніть в кулаки перед собою і трохи зігніть ноги;
- виконуйте енергійні махи ногою в сторону, до повного випрямлення;
- виконуйте 15 махів спочатку на одну сторону, потім стільки ж – на іншу сторону.



4) Стрибки з підйомом стегон

- встаньте прямо, ноги розставте на ширину плечей, руки вздовж корпусу;
- зробіть 4 стрибки на одному місці, не згинаючи сильно ноги;
- допомагаючи собі руками, стрибнути сильніше, різкіше вгору, підтягніть стегна паралельно підлозі;
- приземлитесь обов'язково на пальці ніг.



5) Широкі ножиці

- ляжте на килимок на спину і підніміть прямі ноги вгору;
- максимально розведіть ноги в сторони;
- зведіть ноги, виконуючи ножиці по черзі кожною ногою.



6) Махи з планки з пульсацією

- встаньте в планку на прямих руках, живіт підтягнутий, спина пряма, таз не йде вгору;
- підніміть одну ногу і в верхній точці виконайте пульсацію ногою на 1-2-3;
- виконуйте 10 махів спочатку однією ногою, потім – іншою.



Комплекс 2

Час: до 50 хв.

Призначення: м'язи сідниць, стегон та литок

Обладнання: стілець

Усі вправи виконувати не більше 15-20 разів у два підходи, між підходами – відпочинок 2 хвилини.

1) Подвійні присідання з вистрибуванням

- встаньте прямо, ноги розставте на ширину плечей;
- зробіть спочатку класичне присідання, відводячи таз назад, зігнувши ноги в колінах до прямого кута.
- потім присідання з вистрибуванням вгору якомога вище.



2) Зворотні випади

- поставте долоні на пояс і випрямте спину;
- зробіть випад назад до рівня, поки опорна нога не зігнеться до прямого кута. Відведена назад нога не повинна торкатися коліном підлоги.



3) Стрибки з розведенням рук і ніг

- руки на поясі та випрямити спину;
- виконати стрибки, розставляючи ноги за рівень дельт, піднімаючи руки через сторони догори;
- повернутися в початкове положення.



4) Відведення ноги назад

- встаньте боком до спинки стільця, тримаючись за неї рукою.
- зробіть відведення ноги назад майже до паралелі з підлогою.



5) Відведення ноги з підйомом коліна

- встаньте обличчям до стільця;
- зробіть відведення зігнутою ногою назад;
- потім піднімайте коліно вгору, підтягуючи його до грудей.



6) Підйом коліна з випаду

- зробіть однією ногою випад вперед, піднімаючи до грудей коліно відведеної назад ноги;
- повернутися в початкове положення і повторити з іншою ногою.



§ 3.5. Комплекси вправ для тренування з важким інвентарем

При тренуванні з важким інвентарем слід пам'ятати, що неграмотне і необережне виконання вправ може призвести до травм, розтягнення м'язів, зв'язок і сухожиль, можуть з'явитися розтяжки на шкірі. Тому подібні заняття краще починати після консультації з викладачем (фахівцем). Техніка виконання вправ здійснюється за допомогою Gif – анімації, взятої з вебсайту <https://znayu.org.ua/>.

Увага! Щоб уникнути травм перед тренуванням важливо провести розминку. Для прикладу можна використовувати розминку, наведену в § 3.1.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Комплекс 1

Час: до 90 хв.

Призначення: на всі м'язи тіла

Обладнання: гантелі, лава

Усі вправи виконувати не більше 15-20 разів у два підходи, між підходами – відпочинок 2 хвилини.

1) Жим гантель стоячи

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, в руки візьміть гантелі;
- піднімайте гантелі над собою (долоні дивляться вперед).



2) Розведення гантелей у сторони

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, в руки візьміть гантелі;
- піднімайте гантелі через сторони, дотримуючись положення ліктів трохи назад і вгору.



3) Розведення гантелей у нахилі

- нахиліться майже на 90 градусів, плечі відведені назад;
- підніміть гантелі з підлоги і трохи підігніть руки;
- розведіть руки до Т-подібної пози з паузою в піковій точці.



4) Підйом гантелей перед собою

- робота також ведеться стоячи, вагу розташуйте перед собою на стегнах прямим хватом, випряміть плечі і спину;
- підніміть снаряд перед собою до паралельного підлозі положення, не качайте і не закидайте гантель, працюйте виключно силою дельт. У нижньому положенні снаряд не повинен торкатися стегон, перебуваючи в піднесеному становищі.



5) Розведення гантелей

- ляжте на лаву на спину;
- підніміть вагу перед собою на руках, злегка зігнутих у ліктях;
- зафіксуйте руки, після чого повільно розведіть руки в сторони, відчувши розтягнення, зведіть руки назад.



6) Станова тяга з гантелями

- встаньте прямо, візьміть гантелі так, ніби утримуєте гриф;
- зробіть нахил, не допускаючи прогину спини «колесом». Снаряди опускайте до середини гомілки та повертайтеся в початкове положення.



7) Присідання з гантеллю

- встаньте прямо, ноги розставте ширше плечей, носки для додаткової стійкості розгорніть, гантель взяти за гриф обома руками і підняти на рівень грудей, утримуючи перед собою;
- зробіть присід до прямого кута в суглобах колін, затриматись у такому положенні 2-3 секунди, повернутися в початкове положення.



8) **Випади вперед з гантелями**

- візьміть гантелі в кожну руку і утримуйте їх уздовж тулуба з боків;
- зробіть широкий крок уперед, одночасно виконуючи випад до прямого кута передньої ноги;
- зворотним рухом прийміть початкове положення і поміняйте сторону.



9) **Згинання тулуба з гантеллю**

- ляжте на килимок, ноги і руки випрямлені, в одній руці гантель;
- піднімаємо одночасно руку з гантеллю та протилежну ногу, виконуючи скручування корпусом;
- повторити з іншою рукою та ногою.



Комплекс 2

Час: до 90 хв.

Призначення: на всі м'язи тіла

Обладнання: штанга, лава

Усі вправи виконувати не більше 15-20 разів у два підходи, між підходами – відпочинок 2 хвилини.

1) **Жим штанги стоячи**

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, у руки візьміть штангу;
- піднімайте штангу рівно над головою, витягнувши тіло в пряму лінію, у верхній точці підніміть плечі, злегка зведіть лопатки, зафіксуйте положення;
- опустіть штангу вертикально вниз, стежачи за рухом корпусу.



2) **Тяга штанги до підборіддя**

- беремо штангу широким хватом, встаємо прямо і розправляємо плечі, ноги ставимо на ширині плечей, трохи згинаємо ноги в колінному суглобі, а прямі руки тримаємо внизу попереду себе;
- не поспішаючи, підтягуємо штангу до підборіддя;
- робимо невеликий перепочинок, видихаємо і поступово повертаємося в початкове положення.



3) Присідання зі штангою

- покладіть штангу на спину, зводячи лопатки;
- опускайтеся строго до паралелі з підлогою, оскільки занадто низьке присідання шкодить колінам, а високе – неефективне;
- вага тіла повинна бути перенесена на п'яти, при присіданні відводите таз назад;
- піднімаючись з нижньої точки, розгинайте ноги не за рахунок колін, а за рахунок м'язів стегон і сідниць.



4) Випади на місці

- покладіть на плечі штангу і станьте прямо, ноги на ширині плечей;
- зробіть широкий крок вперед і зігніть ноги в колінах, опускаючись у випад. Коліно передньої ноги не повинно виходити за носок, а коліно задньої – торкатися підлоги;
- сідайте до паралелі, фіксуючи на кілька секунд, а потім піднімайтеся вгору;
- зробіть випади на місці іншою ногою.



5) Станова тяга (класична)

- візьміть штангу трохи ширше плечей, ноги поставте на ширині плечей і злегка зігніть їх у колінах, не допускаючи замикання суглобового замку.
- почніть присідати зі штангою, відводячи таз назад, спину при цьому тримайте ідеально прямо, не допускаючи положення «колесом».



6) Наклони зі штангою вперед

- візьміть штангу трохи ширше плечей, ноги поставте на ширині плечей і злегка зігніть їх у колінах, не допускаючи замикання суглобового замку.
- почніть нахилити спину і одночасно відводити таз назад, спину при цьому тримайте ідеально прямо, не допускаючи положення «колесом».



7) Жим лежачи

- ляжте на лаву на спину;
- візьміть штангу з опори широким хватом (приблизно 80 см);
- зафіксуйте руки, після чого повільно опускайте штангу до грудей;
- робимо невеликий перепочинок, видихаємо і поступово повертаємося в початкове положення.



8) Жим штанги вузьким хватом від голови

- ляжте на лаву на спину;
- візьміть штангу з опори вузьким хватом (не більше 20 см);
- зафіксуйте руки, після чого повільно опускайте штангу до голови;
- робимо невеликий перепочинок, видихаємо і поступово повертаємося у початкове положення.



9) Підйом штанги до грудей

- беремо штангу середнім хватом, встаємо прямо і розправляємо плечі, ноги ставимо на ширині плечей, а прямі руки тримаємо внизу попереду себе;
- не поспішаючи, підтягуємо штангу до грудей;
- робимо невеликий перепочинок, видихаємо і поступово повертаємося в початкове положення.



§ 3.6. Комплекси вправ для тренування з інвентарем, який використовується в якості опори

Увага! Щоб уникнути травм перед тренуванням важливо провести розминку. Для прикладу можна використовувати розминку, наведену в § 3.1.

Комплекс 1

Час: до 30 хв.

Призначення: м'язи стегон та живота

Інвентар у якості опори: стілець

ОСНОВНА ЧАСТИНА

3-4 кола наведених вправ

1) **Присідання на одній нозі зі спиранням на стілець** (задіяні м'язи: м'язи стегна, сідниці) – 15-20 повторень (на кожну ногу).

- встаньте прямо, зробивши опору на одну ногу, іншу ногу відведіть назад, зігнувши її в колінному суглобі;

- спираючись на стілець на опорній нозі, робіть 15-20 присідань, не торкаючись зігнутою ногою підлоги (якщо вправу виконувати важко, то, опускаючись вниз, дозволяється ставити ногу на носок);

- поверніться у вихідне положення;

- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 1, змінюючи ноги.



2) **Вправа «книжечка»** (задіяні м'язи живота) – 15-20 повторень.

- сядьте на стілець перпендикулярно до його спинки, підніміть ноги від підлоги, руками тримайтеся за стілець;

- на видиху робимо 15-20 скручувань корпусу з одночасним підтягуванням ніг назустріч, намагайтеся тримати ступні ніг разом;

- поверніться у вихідне положення.



3) **Вправа «пістолетик»** (задіяні м'язи: передній відділ стегна, м'язи сідниць, двоголовий м'яз) – 15-20 повторень.

- встаньте прямо, зробивши опір на одну ногу, іншу ногу відведіть вперед, не згинаючи її в колінному суглобі;

- зробіть 15-20 присідань, торкаючись стільця, намагайтеся не падати на стілець і працювати підконтрольно за рахунок м'язів, коліно опорної ноги у верхній точці повністю не випрямляємо;

- поверніться у вихідне положення;

- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 1, змінюючи ноги.



4) **Вправа «альпініст»** (задіяні м'язи: черевний прес) – 15-20 повторень.

- вихідне положення: опора зігнутими в ліктях руками на стіл, ноги на носках спираються на підлогу, тулуб прямий;

- на видиху по черговому робимо 15-20 підтягувань ноги і скручування тулубу, округляючи спину, щоб якомога більше м'язів працювало ефективно;

- поверніться у вихідне положення.



5) **Вправа «журавель»** (задіяні м'язи: двоголовий м'яз стегна) – 15-20 повторень.

- встаньте прямо за спинкою стільця, зробивши опору на ліву ногу, праву ногу відведіть назад, не згинаючи її в колінному суглобі, правою рукою робимо опору на стіл;

- спираючись рукою на стілець, опустіть на видиху тулуб вниз, намагайтеся торкнутися вільною рукою опорної ноги, зробіть 15-20 нахилів тулуба, спробуйте коліно трішки більше згинати і відтягувати якомога більше таз назад;

- поверніться у вихідне положення;

- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 1, змінюючи опорну ногу та руку.



Комплекс 2

Час: до 15 хв.

Призначення: м'язи стегон та живота

Інвентар у якості опори: стілець

ОСНОВНА ЧАСТИНА

3 кола наведених вправ, кожна вправа виконується 30 секунд, після вправи відпочинок 10 секунд. Відпочинок між колами 1 хвилина

1) **Перекидання ніг через стілець** (задіяні м'язи живота) – 30 секунд.

- сядьте на підлогу напроти стільця, спираючись на руки, ноги розташуйте з одного боку стільця;

- зробіть перекидання ніг через стілець шляхом підтягування ніг з одночасним скручуванням тулуба для того, щоб максимально включалися м'язи



живота; вгору видих, опускаємося – вдих. Зверніть увагу, що ноги не повинні торкатися підлоги;

- поверніться у вихідне положення.

2) **Випади зі стільця** (задіяні м'язи: м'язи рук, сідниць, ніг) – 30 секунд.

- вихідне положення: стоячи на стільці;
- опускаємо праву ногу вниз на підлогу, виконуємо випад і повертаємося через ліву ногу на стілець у вихідне положення;
- опускаємо ліву ногу вниз на підлогу, виконуємо випад і повертаємося на стілець через праву ногу на стілець у вихідне положення.



3) **Зворотне відтискання від стільця** (задіяні м'язи: передній відділ стегна, м'язи сідниць, двоголовий м'яз) – 15-20 повторень.

- зробіть зворотну опору руками на стілець, тулуб у положення в упор присівши, стегно паралельно полу, стопи стоять на підлозі;
- на вдиху опускаємося вниз, згинаючи руки у ліктях, відтискаємося вгору з одночасним підніманням тазу та підтягуванням ноги назустріч;
- поверніться у вихідне положення.



4) **Почергові торкання ногами підлоги в упорі на стільці** (задіяні м'язи: черевний прес) – 30 секунд.

- вихідне положення в упорі ногами на стільці, живіт напружений, лопатки розведені, коліна злегка зігнуті;
- виконуємо почергові опускання ніг, торкаючись підлоги, намагайтеся ногу не ставити, а тільки злегка торкнутися підлоги, живіт постійно тримаємо напруженим. Опускаємо ногу – вдих, повертаємо – видих;
- поверніться у вихідне положення.



5) Почергові торкання ногами підлоги з положення стоячи на стільці (задіяні м'язи: м'язи ніг, стегна та сідниць) – 30 секунд.

- вихідне положення: стоячи на стільці;
- виконуємо почергові опускання ніг, торкаючись підлоги, намагайтеся не ставати на підлогу, а тільки злегка торкнувшись утримувати ногу, яка на стільці максимально включена в роботу;
- поверніться у вихідне положення.



Комплекс 3

Час: до 20 хв.

Призначення: м'язи живота

Інвентар у якості опори: фітнес-м'яч (фітбол)

ОСНОВНА ЧАСТИНА

2-4 кола наведених вправ, кожна вправа виконується з необхідною кількістю повторень, після вправи відпочинок 30 секунд. Відпочинок між колами 1 хвилина

1) Скручування тулубу, утримуючи ноги в упорі на фітболі (задіяні м'язи: м'язи живота, рук) – 12-20 повторень.

- вихідне положення в упорі ногами на фітболі, живіт напружений, таз піднятий, спина пряма;
- зробіть скручування шляхом підтягування ніг, максимально округляючи спину, за рахунок чого і буде відбуватися скорочення м'язів;
- поверніться у вихідне положення.

2) Скручування тулубу, утримуючи руки зігнуті у ліктях в упорі на фітбол (задіяні м'язи: м'язи рук, живота, сідниць, ніг) – 12-20 повторень.

- вихідне положення: планка з опором на фітнес-м'яч;
- зробіть скручування шляхом підтягування ніг, максимально округляючи спину, за рахунок чого і буде відбуватися скорочення м'язів;
- поверніться у вихідне положення.



3) Почергові торкання ногами підлоги в упорі на фітбол (задіяні м'язи: черевний прес) – 20-40 повторень.

- вихідне положення в упорі ногами на фітбол, живіт напружений, лопатки розведені, кисті рук в одній проекції з плечима;

- виконуємо почергові опускання ніг, торкаючись підлоги, намагайтеся ногу не ставити, а тільки злегка торкнутися підлоги, живіт постійно тримаємо напруженим. Опускаємо ногу – вдих, повертаємо – видих;

- поверніться у вихідне положення.



4) Скручування тулубу, в упорі спиною на фітбол (задіяні м'язи: черевний прес) – 20-30 повторень.

- лягти спиною на фітбол, руки за головою зімкнені у замок, стопи ніг в упорі на підлозі;

- виконуємо класичні скручування тулуба, не відриваючи п'яти від підлоги;

- поверніться у вихідне положення.



Комплекс 4

Час: до 20 хв.

Призначення: м'язи стегон та живота

Інвентар у якості опори: стілець

Додатковий інвентар: фітнес-резинка

ОСНОВНА ЧАСТИНА

3 кола наведених вправ, кожна вправа виконується 30 секунд, після вправи відпочинок 10 секунд. Відпочинок між колами 1 хвилина

1) Розведення ніг, сидячи на стільці (задіяні м'язи: середні сідничні м'язи, чотириголові м'язи) – 20-30 повторень.

- сядьте на край стільця, для того щоб вам було максимально комфортно та зручно, тримаємось руками за спинку або за сидіння стільця, ноги на ширині плечей, стопи на підлозі, фітнес-резинка одягнута нижче колін;

- зробіть розведення ніг шляхом здійснення розвороту стопи на її зовнішній бік. Видих виконується на зусилля;



- поверніться у вихідне положення.

2) **Розгинання ніг, сидячи на стільці** (задіяні м'язи: м'язи рук, сідниць, ніг) – 20-30 повторень.

- сядьте глибоко на стілець, спина торкається спинки стільця, для того щоб вам було максимально комфортно та зручно, тримаємось руками за сидіння стільця, ноги на ширині плечей, стопи на підлозі, фітнес-резинка фіксується на гомілці;

- почергово здійснюємо розгинання ніг у коліні, не опускаючи ногу, яка розгинається на підлогу. Видих виконується на зусилля;

- поверніться у вихідне положення.

3) **Згинання ноги з розтягуванням резинки з опором на стілець** (задіяні м'язи: двоголовий м'яз стегна) – 20-30 повторень.

- фітнес резинка зафіксована на ступні однієї ноги та п'яті – іншої, встаньте прямо за спинкою стільця, зробивши опору на праву ногу, ліву ногу відведіть назад трохи згинаючи її в колінному суглобі, правою рукою робимо опору на стіл;

- на видиху робимо згинання лівої ноги максимально паралельно підлозі, розтягуючи фітнес-резинку;

- поверніться у вихідне положення;

- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 1, змінюючи опорну ногу та руку.

4) **Зворотна екстензія** (задіяні м'язи: м'язи сідниць та попереку) – 20-30 повторень.

- ляжте передньою частиною тулуба на стілець, для того щоб вам було максимально комфортно та зручно, тримаємось руками за ніжки стільця, ноги зігнуті в колінах, носками торкаються підлоги;

- виконуємо піднімання ніг догори до положення, коли стегно перебуває паралельно підлозі;

- поверніться у вихідне положення, не торкаючись носками підлоги.



§ 3.7. Фітнес комплекси

Комплекс 1

Час: до 30 хв.

Призначення: все тіло

РОЗМИНКА

2 кола наведених вправ

1) **Високі махи ногами** (задіяні м'язи: м'язи сідниці, черевний прес, підколінні сухожилля) – час виконання 40 сек.

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей;
- відведіть назад пряму ногу, трохи пригнувшись у поясі;
- викиньте ногу перед собою максимально високо, намагайтеся не згинати ногу в коліні;
- опустіть ногу, поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2, змінюючи ноги.



2) **Біг з високим підніманням стегна** (задіяні м'язи: черевний прес, литки ніг) – час виконання 40 сек.

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей;
- зігніть ногу в коліні і підніміть її перед собою, тримайте спину рівно;
- опустіть ногу, поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2, змінюючи ноги.



3) **Підйом на носки** (задіяні м'язи: литки ніг) – час виконання 40 сек.

- встаньте прямо, ноги разом, руки вздовж тіла;
- відірвіть п'яти від підлоги і підніміться на носки;
- опустіть п'яти, поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2.



ОСНОВНА ЧАСТИНА

3 кола наведених вправ

1) **Високі махи ногами** (задіяні м'язи: м'язи сідниці, черевний прес, підколінні сухожилля) – 24 повторень (12 на кожную ногу).

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей;
- відведіть назад пряму ногу, трохи пригнувшись у поясі;
- викиньте ногу перед собою максимально високо, намагайтеся не згинати ногу в коліні;
- опустіть ногу, поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2, змінюючи ноги.



2) **Торкання п'ят** (задіяні м'язи: квадратний м'яз попереку) – 24 повторень (12 на кожен бік).

- ляжте на спину, ноги зігніть в колінах, стопи на ширині плечей, руки витягнуті уздовж тіла;
- вдихніть, злегка підніміть голову від підлоги і проведіть бічне скручування, не відриваючи попереку від підлоги. Постарайтеся дотягнутися пальцями до п'ят;
- поверніться у вихідне положення;
- повторіть вправу, починаючи з кроку 2, змінюючи напрям бокових скручувань.



3) **Згинання-розгинання рук в упорі лежачи** (задіяні м'язи: дельтоподібні м'язи, грудні м'язи, триголовий м'яз плеча) – 12 повторень. Дозволяється виконання вправи з колін.

- ляжте на підлогу, випряміть ноги, долоні поставте на рівні грудей ширше плечей;
- відірвіть п'яти від підлоги і підніміться на носки;
- напружте прес і сідниці, почніть виштовхувати тіло вгору долонями, поки не випрямити повністю руки. Намагайтеся не згинати ноги в колінах, і не відпускати таз;
- зігніть руки в ліктях і опустіть тіло максимально низько, не торкаючись грудьми підлоги;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2, не торкаючись грудьми підлоги і продовжуючи напружувати прес і сідниці.



4) **Підйом на носки** (задіяні м'язи: литки ніг) – 12 повторень.

- встаньте прямо, ноги разом, руки вздовж тіла;
- відірвіть п'яти від підлоги і підніміться на носки;
- опустіть п'яти, поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2.



5) **Скручування** (задіяні м'язи: черевний прес) – 12 повторень.

- ляжте на спину, ноги зігніть у колінах, руки візьміть у замок за головою;
- зробіть вдих і відірвіть лопатки від підлоги, поперек щільно притиснутий до підлоги;
- на видиху опустіть лопатки на підлогу і поверніться у вихідне положення;
- повторіть вправу, починаючи з кроку 2.



6) **Планка на прямих руках** (задіяні м'язи: черевний прес, сідничні м'язи, м'яз, що випрямляє хребет, триголовий м'яз плеча, грудні м'язи, дельтоподібні м'язи) – 20 сек.

- ляжте на живіт, ноги прямі, долоні розташуйте під плечима;
- тримайте спину рівно, напружте прес і сідниці. Почніть виштовхуватися долонями вгору, доки повністю не вирівняєте руки. Намагайтеся не згинати коліна і не опускати таз;
- затримайтесь у такому положенні на 20 сек.




ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

2 кола наведених вправ

1) **Нахили в сторону** (задіяні м'язи: найширший м'яз спини, квадратний м'яз попереку) – час виконання 30 сек (15 сек на кожен бік).

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки вздовж тіла;
- підніміть руки догори і з'єднайте долоні;
- тримаючи стегна прямо і руки над головою,



<p>зробіть нахил у сторону; - затримайтеся в цьому положенні на 15 секунд, після чого зробіть нахил в іншу сторону.</p>	
<p>2) Поза змії (задіяні м'язи: черевний прес) – час виконання 30 сек. - ляжте на живіт, ноги прямі, долоні поставте на рівні грудей; - почніть вирівнювати руки, виштовхуючи верхню частину тіла вгору і прогинаючись у попереку; - максимально прогніться в попереку, не відриваючи таз від підлоги; - затримайтеся у цьому положенні на 15 сек, потім повторіть усе з початку.</p>	

Комплекс 2

Час: 14-26 хв.

Призначення: все тіло

РОЗМИНКА

2 кола наведених вправ

1) **Високі махи ногами** (задіяні м'язи: м'язи сідниці, черевний прес, підколінні сухожилля) – час виконання 40 сек.

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей;
- відведіть назад пряму ногу, трохи пригнувшись у поясі;
- викиньте ногу перед собою максимально високо, намагайтеся не згинати ногу в коліні;
- опустіть ногу, поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2, змінюючи ноги.



2) **Біг з високим підніманням стегна** (задіяні м'язи: черевний прес, литки ніг) – час виконання 40 сек.

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей;
- зігніть ногу в коліні і підніміть її перед собою, тримайте спину рівно;
- опустіть ногу, поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2, змінюючи ноги.



3) **Скручування з підйомом ніг** (задіяні м'язи: черевний прес) - час виконання 20 сек.

- ляжте на спину, ноги прямі, руки витягнуті вгору над головою;
- зробіть видих і одночасно підніміть обидві ноги із зігнутими колінами і потягніться грудьми до колін. Лікті рук та коліна повинні зрівнятися;
- поверніться у вихідне положення
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2.



ОСНОВНА ЧАСТИНА

4 кола наведених вправ

1) **Високі махи ногами** (задіяні м'язи: м'язи сідниці, черевний прес, підколінні сухожилля) – 24 повторень (12 на кожную ногу).

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей;
- відведіть назад пряму ногу, трохи пригнувшись у поясі;
- викиньте ногу перед собою максимально високо, намагайтеся не згинати ногу в коліні;
- опустіть ногу, поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2, змінюючи ноги.



2) Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (задіяні м'язи: дельтоподібні м'язи, грудні м'язи, триголовий м'яз плеча) – 12 повторень. Дозволяється виконання вправи з колін

- ляжте на підлогу, випряміть ноги, долоні поставте на рівні грудей ширше плечей;

- відірвіть п'яти від підлоги і підніміться на носки;

- напружте прес і сідниці, почніть виштовхувати тіло вгору долонями поки не випрямити повністю руки. Намагайтеся не згинати ноги в колінах, і не відпускати таз;

- зігніть руки в ліктях і опустіть тіло максимально низько, не торкаючись грудьми підлоги;

- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2, не торкаючись грудьми підлоги і продовжуючи напружувати прес і сідниці.



3) Скручування (задіяні м'язи: черевний прес) – 12 повторень.

- ляжте на спину, ноги зігніть у колінах, руки візьміть у замок за головою;

- зробіть вдих і відірвіть лопатки від підлоги, поперек щільно притиснутий до підлоги;

- на видиху опустіть лопатки на підлогу и поверніться у вихідне положення;

- повторіть вправу, починаючи з кроку 2.



4) Підйом на носки із зігнутою ногою (задіяні м'язи: литки ніг) – 24 повторень (12 на кожную ногу).

- встаньте прямо на одну ногу, інша нога зігнута в коліні, руки уздовж тіла;

- відірвіть п'яти від підлоги і підніміться на носки;

- опустіть п'яти, поверніться у вихідне положення;

- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2.



5) **Торкання п'ят** (задіяні м'язи: квадратний м'яз попереку) – 24 повторень (12 на кожен бік).

- ляжте на спину, ноги зігніть у колінах, стопи на ширині плечей, руки витягнуті уздовж тіла;
- вдихніть, злегка підніміть голову від підлоги і проведіть бічне скручування, не відриваючи попереку від підлоги. Постарайтеся дотягнутися пальцями до п'ят;
- поверніться у вихідне положення;
- повторіть вправу, починаючи з кроку 2, змінюючи напрям бокових скручувань.



6) **Планка на прямих руках** (задіяні м'язи: черевний прес, сідничні м'язи, м'яз, що випрямляє хребет, триголовий м'яз плеча, грудні м'язи, дельтоподібні м'язи) – 20 сек.

- ляжте на живіт, ноги прямі, долоні розташуйте під плечима;
- тримайте спину рівно, напружте прес і сідниці. Почніть виштовхуватися долонями вгору доки повністю не вирівняєте руки. Намагайтеся не згинати коліна і не опускати таз;
- затримайтесь у такому положенні на 20 сек.



ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

2 кола наведених вправ

1) **Нахили в сторону** (задіяні м'язи: найширший м'яз спини, квадратний м'яз попереку) – час виконання 30 сек (15 сек на кожен бік).

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки уздовж тіла;
- підніміть руки догори і з'єднайте долоні;
- тримаючи стегна прямо і руки над головою, зробіть нахил у сторону;
- затримайтесь в цьому положенні на 15 секунд, після чого зробіть нахил в іншу сторону.



2) **Поза змії** (задіяні м'язи: черевний прес) – час виконання 30 сек.

- ляжте на живіт, ноги прямі, долоні поставте на рівні грудей;
- почніть вирівнювати руки, виштовхуючи верхню частину тіла вгору і прогинаючись у попереку;
- максимально прогніться в попереку, не відриваючи таз від підлоги;
- затримайтесь у цьому положенні на 15 сек, потім повторіть усе з початку.



Комплекс 3

Час: до 7-13 хв.

Призначення: нижня частина тіла

РОЗМИНКА

2 кола наведених вправ

1) **Високі махи ногами** (задіяні м'язи: м'язи сідниці, черевний прес, підколінні сухожилля) – час виконання 40 сек.

- встаньте прямо ноги на ширині плечей;
- відведіть назад пряму ногу, трохи пригнувшись у поясі;
- викиньте ногу перед собою максимально високо, намагайтесь не згинати ногу в коліні;
- опустіть ногу, поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2, змінюючи ноги.



2) **Сідничний місток** (задіяні м'язи: м'язи сідниці, підколінні сухожилля, м'яз, що випрямляє хребет) – час виконання 20 сек.

- ляжте на спину, коліна зігнуті, руки витягнуті уздовж тіла;
- не відриваючи стопи від підлоги, напружте сідниці і виштовхніть таз доверху;
- продовжуйте виштовхувати таз до положення прямої лінії між корпусом і стегнами;
- опустіть таз назад на підлогу;



- повторіть вправу, починаючи з кроку 2.

3) Піднімання ніг лежачи (задіяні м'язи: черевний прес) – час виконання 20 сек.

- ляжте на спину, ноги прямі, руки витягнуті уздовж тіла;
- вдихніть і почніть піднімати обидві ноги ввєрх до тих пір, поки не почнуть згинатися коліна;
- на видиху опустіть ноги на підлогу;
- повторіть вправу, починаючи з кроку 2.



ОСНОВА ЧАСТИНА

3 кола наведених вправ

1) Високі махи ногами (задіяні м'язи: м'язи сідниці, черевний прес, підколінні сухожилля) – 20 повторень (10 на кожену ногу)

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей;
- відведіть назад пряму ногу, трохи пригнувшись у поясі;
- викиньте ногу перед собою максимально високо, намагайтеся не згинати ногу в коліні;
- опустіть ногу, поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2, змінюючи ноги.



2) Підйом на носки (задіяні м'язи: литки ніг) - 10 повторень.

- встаньте прямо, ноги разом, руки впродовж тіла;
- відірвіть п'яти від підлоги і підніміться на носки;
- опустіть п'яти, поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2.



3) Махи ногами, лежачи на боці (задіяні м'язи: черевний прес, м'язи сідниці) – 20 повторень (10 на кожену ногу).

- ляжте на бік, ноги витягнуті;
- зігніть руку і розташуйте лікоть під плечем, пальці долоні спрямовані вперед;
- відніміть верхню частину тіла, не відриваючи таз від підлоги;
- не згинаючи ноги в колінах, підніміть верхню



ногу якомога вище; намагайтеся не завалювати таз вперед чи назад;

- опустіть ногу
- повторіть вправу, починаючи з кроку 4.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

2 кола наведених вправ

1) **Розтяжка стегна, лежачи з прямою ногою** (задіяні м'язи: м'язи сідниці, підколінні сухожилля) – час виконання 30 сек (15 сек на кожен бік).

- ляжте на спину, ноги і руки повністю витягніть;
- підніміть одну пряму ногу;
- піднімайте ногу до тих пір, доки не почне згинатися коліно. Не відривайте таз від підлогу;
- не згинаючи ноги в коліні, обхопіть її рукою;
- затримайтеся в цьому положенні на 15 сек, після чого змініть ноги.



2) **Розтяжка стегна, лежачи із зігнутою ногою в коліні** (задіяні м'язи: м'язи сідниці) – час виконання 30 сек (15 сек на кожен бік).

- ляжте на спину, ноги і руки повністю витягніть;
- підніміть одну ногу, зігніть її в коліні і потягніться коліном до живота. Іншу ногу не відривайте від підлоги;
- обхопіть руками коліно, притягаючи його ближче до живота;
- затримайтеся у цьому положенні на 15 сек., після чого змініть ноги.



3) **Розтяжка квадрицепсів** (задіяні м'язи: чотириголовий м'яз стегна) – час виконання 30 сек (15 сек. на кожен бік).

- встаньте прямо, ноги разом, руки витягнуті вздовж тіла;
- почніть піднімати ногу і згинати її в коліні;
- візьміться за стопу та притисніть її максимально до сідниць;
- затримайтеся у цьому положенні на 15 сек, після чого змініть ноги.



4) **Глибокі випади** (задіяні м'язи: черевний прес, литки, м'язи сідниці, чотириголовий м'яз стегна) – час виконання 30 сек (15 сек на кожному боці).

- встаньте прямо, руки на поясі. Зробіть максимально широкий крок уперед і присядьте;
- перенесіть центр тяжіння на передню ногу і потягніться коліном уперед;
- опустіть торс якомога нижче, не відриваючи п'яту передньої ноги від підлоги;
- затримайтесь у цьому положенні на 15 сек., після чого змініть ноги.



Комплекс 4

Час: до 14-26 хв.

Призначення: верхня частина тіла

РОЗМИНКА

2 кола наведених вправ

1) **Згинання-розгинання рук в упорі лежачи широким хватом** (задіяні м'язи: дельтоподібні м'язи, грудні м'язи, триголовий м'яз плеча) – 20 сек.

- поставте долоні ширше плечей на рівні грудей на плоске стійке піднесення (наприклад, лава, ліжко, диван);
- випряміть ноги, зробіть упор носками в підлогу;
- тримайте спину рівно, напружте прес і сідниці, почніть виштовхувати тіло вгору долонями, поки не випрямите повністю руки. Намагайтеся не згинати ноги в колінах і не опускати таз;
- зігніть руки в ліктях і опустіть тіло максимально низько, не торкаючись грудьми підлоги;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 3, не торкаючись грудьми підлоги і продовжуючи напружувати прес і сідниці.



2) **Підйом зігнутих ніг лежачи** (задіяні м'язи: черевний прес) – 20 сек.

- ляжте на спину, ноги прямі, руки витягнуті уздовж тіла;
- зробіть вдих, зігніть ноги в колінах і почніть піднімати їх вгору, коліна тягніть до живота;
- підніміть ноги якомога вище, не відриваючи таз від підлоги;
- на видиху опустіть ноги і поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2.



3) **Супермен** (задіяні м'язи: дельтоподібні м'язи, м'язи сідниці, підколінні сухожилля) – 20 сек.

- ляжте на живіт, руки витягніть вперед, ноги прямі;
- одночасно підніміть вгору руки і ноги, не відриваючи груди і таз від підлоги;
- одночасно поверніть руки і ноги у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2.



ОСНОВНА ЧАСТИНА

3 кола наведених вправ

1) **Планка на прямих руках** (задіяні м'язи: черевний прес, сідничні м'язи, м'яз, що випрямляє хребет, триголовий м'яз плеча, грудні м'язи, дельтоподібні м'язи) – 30 сек.

- ляжте на живіт, ноги прямі, долоні розташуйте під плечима;
- тримайте спину рівно, напружте прес і сідниці. Почніть виштовхуватися долонями вгору доки повністю не вирівняєте руки. Намагайтеся не згинати коліна і не опускати таз;
- затримайтесь у такому положенні на 30 сек.



2) **Піднімання тулуба в сід** (задіяні м'язи: черевний прес) – 15 повторень.

- ляжте на спину, ноги зігніть у колінах і упріться стопами в підлогу, руки візьміть у замок за головою;

- зробіть вдих і почніть піднімати тулуб вгору до колін;

- на видиху опустіть тулуб вниз, повертаючись у вихідне положення

- повторіть вправу, починаючи з кроку 2.



3) **Згинання-розгинання рук в упорі лежачи** (задіяні м'язи: дельтоподібні м'язи, грудні м'язи, триголовий м'яз плеча) – 12 повторень. Дозволяється виконання вправи з колін

- ляжте на підлогу, випряміть ноги, долоні поставте на рівні грудей ширше плечей;

- відірвіть п'яти від підлоги і підніміться на носки;

- напружте прес і сідниці, почніть виштовхувати тіло вгору долонями поки не випрямити повністю руки. Намагайтеся не згинати ноги в колінах і не відпускати таз;

- зігніть руки в ліктях і опустіть тіло максимально низько, не торкаючись грудьми підлоги;

- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2, не торкаючись грудьми підлоги і продовжуючи напружувати прес і сідниці.



4) **Скручування** (задіяні м'язи: черевний прес) – 15 повторень.

- ляжте на спину, ноги зігніть у колінах, руки візьміть у замок за головою;

- зробіть вдих і відірвіть лопатки від підлоги, поперек щільно притисніть до підлоги;

- на видиху опустіть лопатки на підлогу і поверніться у вихідне положення;

- повторіть вправу, починаючи з кроку 2.



5) **Згинання-розгинання рук в упорі лежачи широким хватом** (задіяні м'язи: дельтоподібні м'язи, грудні м'язи, триголовий м'яз плеча) – 15 сек.

- поставте долоні ширше плечей на рівні грудей на плоске стійке піднесення (наприклад, лава, ліжко, диван);

- випряміть ноги, зробіть упор носками в підлогу;

- тримайте спину рівно, напружте прес і сідниці, почніть виштовхувати тіло вгору долонями, поки не випрямити повністю руки. Намагайтеся не згинати ноги в колінах і не опускати таз;

- зігніть руки в ліктях і опустіть тіло максимально низько, не торкаючись грудьми підлоги;

- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 3, не торкаючись грудьми підлоги і продовжуючи напружувати прес і сідниці.



б) **Торкання п'ят** (задіяні м'язи: квадратний м'яз попереку) – 30 повторень (15 на кожен бік).

- ляжте на спину, ноги зігніть у колінах, стопи на ширині плечей, руки витягнуті уздовж тіла;

- вдихніть, злегка підніміть голову від підлоги і проведіть бічне скручування, не відриваючи попереку від підлоги. Постарайтеся дотягнутися пальцями до п'ят;

- поверніться у вихідне положення;

- повторіть вправу, починаючи з кроку 2, змінюючи напрям бокових скручувань.



ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

2 кола наведених вправ

1) **Нахили в бік** (задіяні м'язи: найширший м'яз спини, квадратний м'яз попереку) – час виконання 30 сек (15 сек на кожен бік).

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки вздовж тіла;

- підніміть руки догори і з'єднайте долоні;

- тримаючи стегна прямо і руки над головою, зробіть нахил у сторону;

- затримайтеся в цьому положенні на 15 сек, після чого зробіть нахил в іншу сторону.



2) **Поза дитини** (задіяні м'язи: найширший м'яз спини, м'яз, що випрямляє хребет) – час виконання 30 сек.

- сядьте на підлогу на коліна;
- нахиліться вперед у напрямку підлоги і витягніть перед собою руки;
- не відриваючи таз від п'ят, продовжуйте тягнутися руками вперед, доки не дотягнетесь лобом підлоги;
- затримайтесь у цьому положенні на 15 сек, потім повторіть усе з початку.



3) **Поза змії** (задіяні м'язи: черевний прес) – час виконання 30 сек.

- ляжте на живіт, ноги прямі, долоні поставте на рівні грудей;
- почніть вирівнювати руки, виштовхуючи верхню частину тіла вгору і прогинаючись у попереку;
- максимально прогніться в попереку, не відриваючи таз від підлоги;
- затримайтесь у цьому положенні на 15 сек, потім повторіть усе з початку.



4) **Розтяжка трицепсів стоячи** (задіяні м'язи: найширший м'яз спини, триголовий м'яз плеча) – час виконання 30 сек.

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки витягнуті вздовж тіла;
- підніміть одну руку, зігніть у лікті і заведіть її за голову;
- підніміть іншу руку і візьміть нею за лікоть зігнутої руки;
- потягніть лікоть до голови;
- затримайтесь у цьому положенні на 15 сек, потім повторіть усе з початку, змінюючи руку.



Комплекс 5

Час: до 7-13 хв.

Призначення: все тіло

РОЗМИНКА

2 кола наведених вправ

1) **Високі махи ногами** (задіяні м'язи: м'язи сідниці, черевний прес, підколінні сухожилля) – час виконання 40 сек.

- встаньте прямо ноги на ширині плечей;
- відведіть назад пряму ногу, трохи пригнувшись у поясі;
- викиньте ногу перед собою максимально високо, намагайтеся не згинати її в коліні;
- опустіть ногу, поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2, змінюючи ноги.



2) **Біг з високим підніманням стегна** (задіяні м'язи: черевний прес, литки ніг) – час виконання 40 сек.

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей;
- зігніть ногу в коліні і підніміть її перед собою, тримайте спину рівно;
- опустіть ногу, поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2, змінюючи ноги.



3) **Скручування з підйомом ніг** (задіяні м'язи: черевний прес) – час виконання 20 сек.

- ляжте на спину, ноги прямі, руки витягнуті вгору над головою;
- зробіть видих і одночасно підніміть обидві ноги із зігнутими колінами і потягніться грудьми до колін. Лікті рук та коліна повинні зрівнятися;
- поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2.



ОСНОВНА ЧАСТИНА

3 кола наведених вправ

1) **Високі махи ногами** (задіяні м'язи: м'язи сідниці, черевний прес, підколінні сухожилля) – 24 повторень (15 на кожную ногу).

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей;
- відведіть назад пряму ногу, трохи пригнувшись у поясі;
- викиньте ногу перед собою максимально високо, намагайтеся не згинати ногу в коліні;
- опустіть ногу, поверніться у вихідне положення;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 2, змінюючи ноги.



2) **Торкання п'ят** (задіяні м'язи: квадратний м'яз попереку) – 30 повторень (15 на кожен бік).

- ляжте на спину, ноги зігніть у колінах, стопи на ширині плечей, руки витягнуті уздовж тіла;
- вдихніть, злегка підніміть голову від підлоги і проведіть бічне скручування, не відриваючи попереку від підлоги. Постарайтеся дотягнутися пальцями до п'ят;
- поверніться у вихідне положення;
- повторіть вправу, починаючи з кроку 2, змінюючи напрям бокових скручувань.



3) **Згинання-розгинання рук в упорі лежачи широким хватом** (задіяні м'язи: дельтоподібні м'язи, грудні м'язи, триголовий м'яз плеча) – 15 сек.

- поставте долоні ширше плечей на рівні грудей на плоске стійке піднесення (наприклад, лава, ліжко, диван);
- випряміть ноги, зробіть упор носками в підлогу;
- тримайте спину рівно, напружте прес і сідниці, почніть виштовхувати тіло вгору долонями, поки не випрямити повністю руки. Намагайтеся не згинати ноги в колінах і не опускати таз;
- зігніть руки в ліктях і опустіть тіло максимально низько, не торкаючись грудьми підлоги;
- продовжуйте виконувати вправу, починаючи з кроку 3, не торкаючись грудьми підлоги і продовжуючи



напружувати прес і сідниці.

4) **Скручування** (задіяні м'язи: черевний прес) – 15 повторень.

- ляжте на спину, ноги зігніть у колінах, руки візьміть у замок за головою;
- зробіть вдих і відірвіть лопатки від підлоги, поперек щільно притиснутий до підлоги;
- на видиху опустіть лопатки на підлогу и поверніться у вихідне положення;
- повторіть вправу, починаючи з кроку 2.



ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

3 кола наведених вправ

1) **Нахили вперед** (задіяні м'язи: м'язи сідниці, підколінні сухожилля, м'яз, що випрямляє хребет) – час виконання 30 сек (15 сек на кожен бік).

- встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки уздовж тіла;
- не згинаючи колін, нахиліться вперед;
- нахиліться якомога нижче, якщо можете поставте долоні на підлогу перед стопами;
- затримайтеся в цьому положенні на 15 сек, після чого повторіть вправу.



2) **Поза дитини** (задіяні м'язи: найширший м'яз спини, м'яз, що випрямляє хребет) – час виконання 30 сек.

- сядьте на підлогу на коліна;
- нахиліться вперед у напрямку підлоги і витягніть перед собою руки;
- не відриваючи таз від п'ят, продовжуйте тягнутися руками вперед, доки не дотягнетесь лобом підлоги;
- затримайтеся у цьому положенні на 15 сек, потім повторіть усе з початку.



3) **Нахили в бік** (здіяні м'язи: найширший м'яз спини, квадратний м'яз попереку) – час виконання 30 сек (15 сек на кожен бік).

- встаньте прямо ноги на ширині плечей руки уздовж тіла;
- підніміть руки догори і з'єднайте долоні;
- тримаючи стегна прямо і руки над головою, зробіть нахил у сторону;
- затримайтеся в цьому положенні на 15 сек, після чого зробіть нахил в іншу сторону.



ВИСНОВКИ

Заняття фізичними вправами вдома підходять усім, але людині знадобиться сила волі та бажання навчитися виділяти на це час. Щоб програма фізичних тренувань у домашніх умовах була ефективнішою, універсальних правил не існує, як немає ідеальної методики тренування для будь-якої частини тіла. У зв'язку з цим можна запропонувати деякі корисні поради:

1. Будь-яка справа починається з мотивації, тому варто зрозуміти для чого вам потрібні тренування. Корисним буде створення щоденника тренувань з планом та результатами як запланованими, так і фактичними. Записуйте всі позитивні результати, так ви будете мотивувати себе для подальших тренувань.

2. Підготуйте місце для тренувань у кімнаті, якщо не плануєте на свіжому повітрі: провітріть приміщення, зробіть вологе прибирання, приберіть зайві меблі, підготуйте відповідне спортивне обладнання чи інвентар, на підлогу постеліть килимок.

3. Для тренувань у домашніх умовах одяг повинен бути спортивним, а не домашнім, тоді тіло та мозок зрозуміють на підсвідомому рівні, що треба займатися спортом.

4. Правильно будуйте структуру тренування з трьох основних компонентів: розминка, основний комплекс вправ, заминка.

5. Не забуваємо про розминку, яка розігріває тіло, м'язи, суглоби та запобігає отриманню травм. Кругові повороти шиї, плечей, згинання та розгинання ліктів, колін, нахили корпусу в сторону та розминку стопи (7-10 хвилин).

6. Між підходами відпочивати треба 30-60 секунд (якщо мета – спалювання жирів) або 1-2 хвилини (якщо мета – накачане тіло).

7. М'язи звикають до повторюваного навантаження і до однотипних вправ, тому збільшувати навантаження необхідно приблизно кожні 4-6 тижнів. Але навантаження має бути посильним.

8. Між розминкою та заминкою можна провести кілька комплексів вправ.

9. На останньому етапі тренування (заминка) можуть бути вправи на гнучкість або будь-які кардіо (наприклад, біг на місці); 3-5 хвилин буде достатньо.

10. Звертайте увагу на техніку виконання вправ. Це допоможе вберегтися від травм та небажаних наслідків.

11. Проводити тренування треба систематично, щоб досягти позитивних результатів відповідно до мети.

12. Після тренувань прийняти душ при комфортній температурі, тому що різка зміна температури може призвести до порушень роботи серця.

13. Оптимальний час прийому їжі – за 1,5-2 години до тренування та 1-1,5 години після тренування.

ДОДАТКИ

Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України підібрані відеоматеріали для виконання фізичних вправ у домашніх умовах молоддю різного віку. Для здобувачів вищої освіти корисними будуть такі матеріали:

Ранкові руханки



Тренування на всі групи м'язів у домашніх умовах



Вправи для зміцнення хребта



Лікувальна гімнастика при плоскостопості



Фізичні вправи від українських спортсменів

Фізичні вправи від віцечемпіонки
світу та чемпіонки Європи з легкої
атлетики
Марини Бех-Романчук



**Фізичні вправи від легкоатлетки
Роксани Бондаренко**



**Фізичні вправи від чирлідерки та
фітнес-тренерки Катерини
Безкостної**



**Фізичні вправи від бронзової
призерки Олімпійських ігор,
чемпіонки світу та Європи з легкої
атлетики
Ярослави Магучіх**



**Фізичні вправи від фітнес-тренерки
Олександри Коваленко**



**Фізичні вправи від чемпіонки
Європи з карате Анжеліки Терлюги**



**Фізичні вправи від чемпіонки
Європи з карате Катерини
Кривої**



**Фізичні вправи від члена збірної
України зі спортивної аеробіки
Катерини Черкез**



**Фізичні вправи від чемпіона
світу з боксу Олександра
Усика**



**Фізичні вправи від члена збірної
України з тенісу Катаріни Завацької**



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Витривалість. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C> (дата звернення 10.11.2022).
2. Забора А. В., Колесніков В. В. Ранкова фізична зарядка в ХНУВС (організаційно-методичні вказівки) : організаційно-методичні рекомендації для командирів підрозділів, курсантів ХНУВС. Харків : ХНУВС, 2011. 19 с.
3. Засоби і методи розвитку рухових якостей людини : метод. посіб. / уклад. : І. І. Вржеснівський, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. Київ : НАУ, 2007. 58 с.
4. Категорія: Фітнес / Офіційний сайт ZnaYu.org.ua. URL: <https://znaYu.org.ua/category/F-tnes/> (дата звернення 10.11.2022).
5. Котов Є., Хомич А., Касарда О. Програмування самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2012. № 4 (20). 2012. С. 294-299.
6. Лазаренко М. Г. Теоретичний аналіз визначення факторів, що впливають на розвиток рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів, 2013. Вип. 112. Т. 1. С. 186-188.*
7. Одяг для фітнесу. Особливості вибору. URL: <https://marathon.ua/uk/odezhda-dlya-fitnessa-osobennosti-vybora.html> (дата звернення 10.11.2022).
8. Петрович В., Альошина А. Гнучкість та її вплив на організм людини. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4 (20). С. 319-323.
9. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 р. № 1089. *Офіційний вісник України*. 2020. № 92. Ст. 2974.
10. Розвиток витривалості і сили : метод. посіб. / уклад. : В. Д. Гогоць, О. О. Остапова, А. В. Остапов ; Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2010. 36 с.
11. Сирмамійх В. В. Підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання тренуваннями за системою Кросфіт. *Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану* : матеріали Регіональної науково-практичної конференції молодих вчених (в авторській редакції). Кропивницький, 2022. С. 209-212.

12. Спритність. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C> (дата звернення 10.11.2022).