

ТЕМА 3. ВИДИ ФІЗИЧНИХ АКТИВНОСТЕЙ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ДОДАТКОВОГО ОБЛАДНАННЯ (ІЗ ЗАПРОПОНОВАНИМИ ПРОГРАМАМИ ТРЕНУВАНЬ)

ПЛАН

1. Фітбол, його винайдення та використання
2. Gravifitness
3. Аеротретчинг
4. TRX-петлі для тренувань із власною вагою
5. Смарт-м'ячі для технічних тренувань (футбол).
6. Спринт-платформи та лазерні вимірювачі швидкості
7. Балансувальні платформи та нестабільні поверхні для тренувань рівноваги
8. Системи відеоаналізу
9. Віртуальна реальність (VR) для розвитку ігрового мислення
10. Канати (Battle Ropes)
11. Силкові мішки (Power Bags),
12. Слайди (Slide Boards)
13. Мобільні сани
14. Гравітаційні тренажери
15. Парашути для бігу
16. Гумові петлі та еспандери
17. BOSU balance trainer
18. ViPR Trainer.
19. Роуп-скіппінг
20. Сайклінг-аеробіка
21. Памп-аеробіка
22. Слайд-аеробіка
23. Степ-аеробіка

1. Фітбол, його винайдення та використання. Історія фітболу починається в 1960-х роках в Італії. Його винайдення приписують Аквіліно Козані, італійському пластиковому виробнику, який створив перший гімнастичний м'яч, відомий як "Pezzi Ball". Початкова мета використання цих м'ячів була зовсім не в фітнесі, а в області фізіотерапії та реабілітації.

У 1970-х роках швейцарські фізіотерапевти почали застосовувати ці м'ячі у своїй практиці для допомоги дітям з особливими потребами. Вони виявили, що вправи з м'ячем сприяють покращенню балансу,

координації рухів та розвитку м'язового тону. Ця практика швидко поширилася і стала популярною не тільки серед дітей, але й дорослих, оскільки було виявлено, що вправи з фітболом ефективно зміцнюють м'язи кора, покращують поставу та зменшують біль у спині.

З часом фітболи почали активно використовуватися не тільки в реабілітаційних центрах, але й у фітнес-залах та домашніх умовах. Вони стали популярним інструментом для тренувань, оскільки дозволяють виконувати широкий спектр вправ для всього тіла, включаючи роботу над силою, витривалістю, гнучкістю та балансом.

Регулярні вправи на фітболі допомагають зміцнити м'язи живота та спини, що є критично важливим для підтримки правильної постави та запобігання болю в спині. Вправи на фітболі ефективно залучають м'язи кора, включаючи глибокі м'язи живота та спини. Утримання рівноваги на м'ячі вимагає сталої активації цих м'язів, що сприяє їх зміцненню та покращенню стабілізації тулуба.

Вправи на фітболі вимагають утримання рівноваги, що сприяє розвитку координації рухів та балансу. Вправи на фітболі розвивають баланс та координацію, оскільки для утримання стабільної позиції на нестабільній поверхні необхідно використовувати різні групи м'язів. Це покращує загальну фізичну координацію та здатність ефективно виконувати повсякденні завдання.

Використання фітболу дозволяє виконувати різноманітні вправи на розтяжку, що покращують гнучкість та мобільність суглобів. Фітбол може використовуватися для виконання різноманітних вправ на розтяжку, що сприяє підвищенню гнучкості та мобільності суглобів. Це особливо корисно для зменшення м'язової напруги та попередження травм.

Вправи з фітболом можуть додати різноманітності до тренувальної програми, що підвищує мотивацію та інтерес до занять фізичною культурою.

Фітбол дозволяє виконувати широкий спектр вправ для всього тіла, включаючи силові тренування, аеробні вправи, вправи на розтяжку та баланс. Це робить його універсальним інструментом для розвитку різних фізичних якостей.

Завдяки низькому рівню навантаження на суглоби та можливості адаптації вправ під індивідуальні потреби, фітбол ефективно використовується в програмах реабілітації після травм та для профілактики м'язово-скелетних проблем.

Виконання аеробних вправ на фітболі, таких як підйоми ніг або «біг» на місці, сприяє покращенню серцево-судинної системи та підвищенню загальної витривалості.

Використання фітболу в тренуваннях не тільки забезпечує комплексний підхід до підтримки фізичної форми, але й робить тренування більш захоплюючим та різноманітним. Це робить фітбол популярним вибором серед людей різного віку та рівня фізичної підготовки.

Включення фітболу в тренування можна застосовувати так:

Присідання з фітболом об стіну. Станьте обличчям до стіни, розмістіть фітбол між стіною та спиною на рівні поясу. Присідайте, поки ваші стегна не будуть паралельні підлозі, потім повертайтеся у вихідне положення.

Планка з фітболом. Упріться руками в підлогу, а ноги розташуйте на фітболі. Утримуйте тіло прямим, формуючи лінію від голови до п'ят. Це відмінна вправа для зміцнення м'язів кора.

Підйоми ніг лежачи на фітболі. Ляжте на фітбол животом, руки та ноги не торкаються підлоги. Піднімайте прямі ноги вгору, зосереджуючись на зміцненні сідничних м'язів.

Вправи на розтяжку. Використовуйте фітбол для розтяжки м'язів спини, грудей та ніг, лягаючи на м'яч або утримуючи його під час виконання вправ.

Використання фітболу в тренуваннях може стати цінним доповненням до програми фізичної підготовки, особливо в умовах дистанційного навчання, допомагаючи зміцнити тіло, покращити фізичне та психоемоційне самопочуття.

2. Gravifitness – це інноваційний вид тренувань, які виконуються у спеціальних гравітаційних тренажерах або з використанням ременів і петель, що створюють ефект невеликого обтяження чи підвісу. Основна мета – покращення гнучкості, сили, витривалості та балансу. Завдяки зняттю навантаження з суглобів, Gravifitness підходить для всіх рівнів підготовки.

Ключові переваги: розслаблює спину, знімає напругу з суглобів; покращує баланс, координацію та гнучкість; зміцнює м'язи всього тіла, особливо кора; сприяє релаксації та покращенню кровообігу.

Тижнева програма тренувань із Gravifitness

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Знайомство з	- Розминка: 5 хв – легкі нахили вперед, дихальні

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
		базовими рухами	вправи у підвісі. - Основна частина: 1 хв – планка у підвісі (руки в петлях), 1 хв – розтягнення спини у положенні лежачи з підтримкою петель, 1 хв – присідання з опорою (повторити 3 раунди). - Заминка: 5 хв – розтягнення ніг і тулуба.
Вівторок	45	Зміцнення кора і покращення гнучкості	- Розминка: 5 хв – кругові рухи тазом, обертання тулуба. - Основна частина: 1 хв – скручування тулуба з ременями (стоячи), 1 хв – підйом колін до грудей у підвісі, 1 хв – нахили вперед із витягуванням рук (повторити 3 раунди). - Заминка: 5 хв – розслаблення у підвісі.
Середа	30	Релаксація та відновлення	- Основна частина: 5 хв – поза "кокона" у підвісі (лежачи на ременях), 5 хв – витягування ніг і рук у положенні сидячи, 5 хв – легкі нахили тулуба.
Четвер	50	Інтенсивне тренування для всього тіла	- Розминка: 5 хв – стрибки на місці, кругові рухи руками. - Основна частина: 1 хв – випади назад із опорою на петлі, 1 хв – планка із підтягуванням колін у підвісі, 1 хв – підйоми таза у підвісі (повторити 4 раунди). - Заминка: 5 хв – розтягнення спини та стегон.
П'ятниця	45	Робота на баланс і координацію	- Розминка: 5 хв – кругові рухи плечима, нахили тулуба вперед. - Основна частина: 1 хв – баланс на одній нозі з підтримкою петель, 1 хв – нахили вперед із витягуванням рук, 1 хв – бічні нахили тулуба (повторити 3 раунди). - Заминка: 5 хв – медитація у підвісі.
Субота	60	Комплексне тренування для всього тіла	- Розминка: 10 хв – активна ходьба на місці з використанням петель. - Основна частина: 1 хв – присідання з підтримкою петель, 1 хв – випади, 1 хв – планка на петлях із підтягуванням ніг, 1 хв – витягування рук у нахилі вперед (повторити 4 раунди). - Заминка: 5 хв – розслаблення.
Неділя	30	Релаксація і відновлення	- Основна частина: 5 хв – дихальні вправи у підвісі, 5 хв – легке витягування тулуба, 5 хв – розтягнення ніг.

Основні вправи:

1. **Планка в підвісі:** працює на зміцнення м'язів кора.
2. **Присідання з опорою:** знижує навантаження на коліна та хребет.
3. **Скручування тулуба:** підвищує гнучкість і рухливість хребта.
4. **Поза «кокона»:** забезпечує глибоку релаксацію.

3. Аеростретчинг – це сучасний вид тренувань, який поєднує вправи на гнучкість, розтяжку та релаксацію із використанням спеціальних гамаків. Він базується на поєднанні елементів йоги, пілатесу та класичної гімнастики. Підвісні гамаки допомагають зняти навантаження зі спини та суглобів, дозволяючи виконувати вправи з більшою амплітудою.

Ключові переваги: покращує гнучкість та рухливість суглобів; знімає напругу зі спини та хребта; допомагає покращити поставу; стимулює кровообіг і сприяє релаксації.

Тижнева програма тренувань з аеростретчингу

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Основи та розігрів м'язів	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – легкі нахили вперед, махи руками та ногами, дихальні вправи у гамаку. - Основна частина: 1 хв – вис у гамаку з прогинанням спини, 1 хв – нахили вперед із підтримкою гамака, 1 хв – витягування рук і ніг у положенні сидячи у гамаку (повторити 3 раунди). - Заминка: 5 хв – розтягнення спини у позі "дитини".
Вівторок	45	Покращення гнучкості та витягування спини	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – кругові рухи тазом, легкі нахили з використанням гамака. - Основна частина: 1 хв – прогини назад у гамаку, 1 хв – витягування рук вперед у нахилі, 1 хв – скручування тулуба з підтримкою гамака (повторити 3 раунди). - Заминка: 5 хв – розтягнення стегон і спини у висі.
Середа	30	Релаксація та відновлення	<ul style="list-style-type: none"> - Основна частина: 5 хв – легке хитання у гамаку в позі "кокона", 5 хв – витягування ніг у позі "метелика", 5 хв – медитація у висі. - Заминка: 5 хв – повільне дихання та розтягнення.
Четвер	50	Інтенсивна розтяжка для всього тіла	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – розтягнення спини та ніг із використанням гамака. - Основна частина: 1 хв – витягування тулуба у позі "місток", 1 хв – глибокий нахил із опорою на гамак, 1 хв – вис із розтягненням стегон (повторити 4 раунди). - Заминка: 5 хв – розслаблення у гамаку.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
П'ятниця	45	Покращення балансу та координації	- Розминка: 5 хв – динамічні рухи руками та ногами у гамаку. - Основна частина: 1 хв – утримання балансу на одній нозі із підтримкою гамака, 1 хв – поза "літаючий воїн", 1 хв – прогин тулуба назад у висі (повторити 3 раунди). - Заминка: 5 хв – медитація у висі.
Субота	60	Комплексне тренування	- Розминка: 10 хв – легкі розтягнення із використанням гамака. - Основна частина: 1 хв – поза "місток", 1 хв – витягування рук у нахилі вперед, 1 хв – прогин спини у висі, 1 хв – витягування стегон у висі (повторити 4 раунди). - Заминка: 5 хв – розслаблення у позі "кокона".
Неділя	30	Релаксація та відновлення	- Основна частина: 5 хв – витягування тулуба у висі, 5 хв – медитація у гамаку, 5 хв – легке розтягнення.

Основні вправи:

1. **Вис у гамаку:** розслабляє спину та знімає напругу з хребта.
2. **Прогини назад:** покращують рухливість грудного відділу.
3. **Поза «Кокон»:** забезпечує глибоку релаксацію.
4. **Витягування стегон:** допомагає зняти напругу у ногах і покращує гнучкість.

4. TRX-петлі для тренувань із власною вагою. TRX (Total Resistance Exercises) або підвісні тренажери є одним із найпопулярніших функціональних тренажерів, оскільки дозволяють працювати з власною вагою, регулюючи навантаження змінним кутом нахилу тіла. За допомогою TRX можна виконувати різні вправи, спрямовані на розвиток м'язів кора, витривалості, сили й балансу. Тренажери зручно використовувати для загальної фізичної підготовки, що важливо для спортсменів у багатьох видах спорту.

Таблиця

Приклад програми тренувань з використанням TRX-петель

Вправа	Кількість підходів	Повторення	Час відпочинку між підходами
TRX присідання	3	12-15	60 секунд

Вправа	Кількість підходів	Повторення	Час відпочинку між підходами
TRX віджимання	3	12-15	60 секунд
Тяга до грудей	3	12-15	60 секунд
TRX випади назад	3	10 на кожну ногу	60 секунд
TRX випад вперед	3	10 на кожну ногу	60 секунд
Планка з підтягуванням колін	3	10-12	60 секунд
TRX-Берпі	3	10	90 секунд
TRX планка	3	30 с утримання	30 секунд

Опис програми:

- Присідання з TRX:** використовуючи петлі для підтримки рівноваги, робимо глибокі присідання, тримаючи спину прямо.
- Жим в упорі стоячи:** виконуємо віджимання в упорі на петлях, стежимо за правильною постановкою тіла.
- Тяга до грудей (гребля):** підтягуємося, тримаючи корпус рівним, використовуючи TRX для підтримки.
- Випади назад з TRX:** робимо випади назад, використовуючи TRX для підтримки рівноваги.
- Планка з підтягуванням колін:** в положенні планки на петлях підтягувати коліна до грудей.
- Берпі з TRX:** виконуємо вправу берпі, утримуємо TRX-петлі для збільшення навантаження.

Такий комплекс вправ сприяє розвитку сили, витривалості, координації та балансу, що є важливими аспектами для футболістів старшого шкільного віку.

5. Смарт-м'ячі для технічних тренувань (футбол).

Застосування: Використання смарт-м'ячів з датчиками для відстеження сили удару, швидкості м'яча та траєкторії.

Мета: покращення технічних навичок у футболі через використання аналітичних даних.

Результат: підвищення точності передач, швидкості удару та загального контролю м'яча.

Таблиця

Приклад програми тренувань з використанням смарт-м'ячів для технічних тренувань

Вправа	Опис вправи	Кількість підходів	Кількість повторів	Час відпочинку між підходами
Передача м'яча на точність	Використання смарт-м'яча для передачі на задану ціль	4	10	60 секунд
Передача м'яча на відстань	Використання смарт-м'яча для передачі на задану відстань	4	12	60 секунд
Дриблінг з перешкодами	Дриблінг між конусами із записом швидкості смарт-м'ячем	5	30 секунд	90 секунд
Пасування в русі	Використання смарт-м'яча для швидкого пасу у русі	3	15	60 секунд
Удари на точність	Удари по воротах з оцінкою швидкості та кута удару	4	8	120 секунд
Прийом і контроль м'яча після передач	Прийом м'яча та його контроль із записом даних	4	10	60 секунд
Ведення м'яча зі зміною	Використання смарт-м'яча для	3	5 проходів через	90 секунд

Вправа	Опис вправи	Кількість підходів	Кількість повторів	Час відпочинку між підходами
напрямку	змін напрямку		конуси	

Смарт-м'ячі забезпечують тренерам та гравцям детальний аналіз технічних навичок, допомагаючи покращити контроль, швидкість передач та удари по воротах.

6. Спринт-платформи та лазерні вимірювачі швидкості

Застосування: використання лазерних платформ для аналізу спринтерських якостей та швидкості реакції.

Мета: розвиток швидкості та швидкісної витривалості за допомогою тренувань, де вимірюється точний час реакції та швидкість пересування.

Результат: поліпшення стартової швидкості, здатності швидко змінювати напрямок руху та реагувати на зміну ситуації на полі.

Програма дозволяє поєднувати кардіо-навантаження, розвиток технічних навичок та сили, а також оцінку швидкісних показників за допомогою сучасних засобів.

Таблиця

Приклад програми тренувань з використанням спринт-платформ та лазерних вимірювачів

Вправа	Кількість підходів	Дистанція	Час відпочинку між підходами
Спринти з лазерним вимірювачем	5	30 метрів	2 хвилини
Біг на максимальну швидкість (спринт)	5	20 метрів	2 хвилини
Старти з низької позиції (вибухова сила)	4	10 метрів	2 хвилини
Фінішні спринти	4	40 метрів	3 хвилини

7. Балансувальні платформи та нестабільні поверхні для тренувань рівноваги

Застосування: використання балансувальних платформ для виконання комплексів вправ на розвиток стабілізації корпусу та рівноваги.

Мета: підвищити рівень стабільності, що важливо для уникнення травм та покращення загальної координації.

Результат: підвищення стабільності та рівноваги під час динамічних рухів у футболі, зниження ризику травмування гомілковостопного суглоба та колін.

Вправи допоможуть поліпшити координацію та зміцнити м'язи-стабілізатори, що є ключовими для футболістів у підтримці високого рівня фізичної підготовленості і мінімізації ризику травм.

Таблиця

Приклад програми тренувань з використанням балансувальних платформ

Вправа	Серії	Повторення	Пауза відпочинку
Присідання на нестабільній поверхні	3	10	60 с
Випади з балансуванням	3	12 (на кожен ногу)	45 с
Підйом на платформу (одна нога)	3	10	60 с
Планка з опорою на нестабільну поверхню	4	30-45 сек	30 с

Використання балансувальних платформ і нестабільних поверхонь у тренуваннях для розвитку рівноваги сприяє покращенню пропріоцепції, координації рухів та стабільності м'язів, що також важливо для профілактики травм, особливо в таких динамічних видах спорту, як футбол, де швидкі зміни напрямку руху та стабілізація тіла під час контактних дій мають велике значення.

8. Системи відеоаналізу

Застосування: Відеоаналіз ігор для аналізу технічних та тактичних помилок, а також для відстеження прогресу кожного учня.

Мета: Підвищити технічні та тактичні навички, забезпечити можливість тренерам і учням оцінювати свою гру в деталях.

Результат: Поліпшення розуміння ігрових схем, розвиток командної гри та тактичного мислення.

9. Віртуальна реальність (VR) для розвитку ігрового мислення

Застосування: Використання VR-окулярів для симуляції ігрових ситуацій, розвитку швидкості прийняття рішень та тактичного мислення.

Мета: Покращити швидкість мислення та реагування в реальних ігрових умовах.

Результат: Розвиток тактичної кмітливості та здатності швидко приймати рішення на полі.

Розклад тренувань:

1. Понеділок:

Силові тренування з TRX-петлями.

Балансувальні вправи на нестабільних поверхнях.

2. Вівторок:

Технічне тренування з використанням смарт-м'ячів.

Спринт-тренування з використанням лазерних вимірювачів швидкості.

3. Середа:

Відеоаналіз гри та індивідуальна робота над помилками.

4. Четвер:

Інтервальне тренування для розвитку швидкісної витривалості.

Балансувальні вправи та розтягування.

5. П'ятниця:

VR-сесія для розвитку тактичного мислення.

Робота з технічними елементами гри.

6. Субота:

Комплексне тренування з акцентом на розвиток витривалості та сили.

Підсумковий аналіз та відновлювальні процедури (кріотерапія).

Відновлення:

Кріотерапія та компресійна терапія після кожного інтенсивного тренування для зняття м'язової втоми та прискорення регенерації.

Програма дозволить ефективно розвинути ключові фізичні якості школярів, одночасно мінімізуючи ризик травм і забезпечуючи швидке відновлення після інтенсивних навантажень.

10. Канати (Battle Ropes) використовуються для тренування витривалості та вибухової сили. Спортсмени можуть виконувати хвилеподібні рухи, удари або кругові рухи з канатами, що одночасно залучає м'язи рук, плечей, кора та ніг. Вправи з канатами розвивають силу, координацію і покращують кардіореспіраторну витривалість.

Особливості використання Battle Ropes (бойових канатів) роблять їх популярним інструментом для розвитку сили, витривалості та вибухової потужності. Battle Ropes є канатами довжиною від 9 до 15

метрів та діаметром від 3 до 5 см, які можуть бути досить важкими. Ось ключові особливості та переваги їх використання:

Battle Ropes дозволяють одночасно тренувати м'язи та кардіореспіраторну систему. Виконання інтенсивних хвилеподібних або кругових рухів канатами швидко підвищує частоту серцевих скорочень, що робить вправи корисними для розвитку серцево-судинної витривалості та спалювання калорій.

Завдяки інтенсивності вправ Battle Ropes допомагають розвивати вибухову силу верхньої частини тіла, зокрема плечей, спини, грудей та рук. Наприклад, вправи, що вимагають швидкого піднімання та опускання канатів, активізують м'язові волокна швидкого скорочення, які відповідають за потужні рухи.

Під час роботи з Battle Ropes м'язи кора автоматично залучаються для стабілізації тулуба, особливо під час інтенсивних рухів руками, що сприяє розвитку сили та стабільності м'язів, що стабілізують хребет і підтримують рівновагу тіла, що корисно для багатьох видів спорту, де необхідно утримувати стабільну позу або різко змінювати напрямок руху.

Battle Ropes потребують точного контролю над кожним рухом, що допомагає покращити координацію. Виконання різних вправ, таких як «хвилі», «удари» або «круги», вимагає синхронної роботи рук, ніг і корпусу, що покращує здатність спортсмена до координації.

Battle Ropes дозволяють виконувати вправи в різних площинах руху – фронтальній, сагітальній та горизонтальній, що дає змогу залучати різні групи м'язів, що робить тренування різноманітним та корисним для спортсменів, яким необхідні комплексні рухові навички, наприклад, у бойових мистецтвах, волейболі та баскетболі.

Battle Ropes є універсальним інструментом для тренувань у будь-яких умовах – на вулиці, в залі або навіть вдома. Їх можна використовувати для інтервальних тренувань, кругових комплексів, а також комбінувати з іншими вправами, що робить їх корисними для спортсменів різного рівня підготовленості.

Battle Ropes дозволяють виконувати інтенсивні тренування без великого навантаження на суглоби, порівняно з підняттям важких обтяжень. Це знижує ризик травм, що є перевагою для спортсменів, які хочуть підвищити інтенсивність тренувань без перенапруження суглобів і зв'язок.

Програма Battle Ropes

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
1-й тиждень	Понеділок	Легка ходьба або біг на місці, махи руками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Хвилі (20 секунд, 3 підходи) 2. Підйом канатів над головою (15 секунд, 3 підходи) 3. Стрибки з канатами (10 разів, 2 підходи) 	Статичне розтягування плечей, рук, спини
	Середа	Біг на місці, махи руками, нахили	<ol style="list-style-type: none"> 1. Альтернативні хвилі (30 секунд, 3 підходи) 2. Випади вперед з хвилями (10 разів, 2 підходи) 3. Колові рухи канатами (15 секунд, 2 підходи) 	Розтягування м'язів ніг та плечей
	П'ятниця	Легка аеробіка (стрибки на місці)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвійні хвилі (20 секунд, 3 підходи) 2. Присідання з канатами (10 разів, 2 підходи) 3. Біг із канатами (10 секунд, 3 підходи) 	Динамічне розтягування рук і спини
2-й тиждень	Понеділок	Біг на місці з високим підйомом колін	<ol style="list-style-type: none"> 1. Альтернативні хвилі (30 секунд, 4 підходи) 2. Підйом канатів над головою (20 секунд, 3 підходи) 3. Присідання з подвійними хвилями (10 разів, 3 підходи) 	Розтягування спини та рук
	Середа	Легка пробіжка на місці	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвійні хвилі (30 секунд, 3 підходи) 2. Бічні випади з хвилями (10 разів, 2 підходи) 3. Біг із канатами (15 секунд, 3 підходи) 	Розтягування плечей і стегон
	П'ятниця	Легка аеробіка (стрибки)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Хвилі з випадами вперед (10 разів, 3 підходи) 2. Колові рухи канатами в обидва боки (15 секунд, 3 підходи) 3. Стрибки з канатами (15 разів, 3 підходи) 	Динамічне розтягування ніг

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
3-й тиждень	Понеділок	Біг з високим підйомом колін	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвійні хвилі (40 секунд, 4 підходи) 2. Присідання з канатами (15 разів, 3 підходи) 3. Хвилі з випадом убік (10 разів, 2 підходи) 	Розтягування спини та рук
	Середа	Розминка з махами руками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Хвилі в різних площинах (20 секунд, 4 підходи) 2. Стрибки з канатами (20 разів, 3 підходи) 3. Біг з канатами (20 секунд, 3 підходи) 	Розтягування плечей і стегон
	П'ятниця	Пробіжка або стрибки на місці	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвійні хвилі (40 секунд, 3 підходи) 2. Присідання з канатами (20 разів, 3 підходи) 3. Хвилі з бічними випадками (15 разів, 3 підходи) 	Розтягування рук і ніг
4-й тиждень	Понеділок	Легка пробіжка на місці	<ol style="list-style-type: none"> 1. Альтернативні хвилі (50 секунд, 4 підходи) 2. Підйом канатів над головою (30 секунд, 3 підходи) 3. Присідання з подвійними хвилями (20 разів, 3 підходи) 	Розтягування спини та плечей
	Середа	Біг з високим підйомом колін	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвійні хвилі (50 секунд, 4 підходи) 2. Випади з канатами (15 разів, 3 підходи) 3. Біг з канатами (20 секунд, 3 підходи) 	Розтягування ніг і рук
	П'ятниця	Легка аеробіка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Колові хвилі в обидва боки (20 секунд, 4 підходи) 2. Хвилі з присіданнями (20 разів, 3 підходи) 3. Стрибки з канатами (20 разів, 3 підходи) 	Розтягування м'язів тулуба і ніг

Тренування з канатами допомагають підвищити витривалість м'язів рук, плечей, спини та навіть ніг, залежно від техніки вправ, що особливо корисно для видів спорту, де потрібні тривалі інтенсивні зусилля, як-от бокс, регбі, футбол та плавання.

Існує багато варіантів вправ з Battle Ropes: двосторонні та односторонні хвилі, кругові рухи, удари об землю, а також стрибки з одночасним використанням канатів, що дозволяє варіювати інтенсивність і тип навантаження, адаптуючи тренування під різні цілі та рівень підготовленості спортсменів.

Вправи з Battle Ropes вимагають концентрації та сили волі, особливо під час високоінтенсивних інтервалів. Це допомагає спортсменам розвивати психічну витривалість і навчитися подолати втоми, що є цінним у змагальних видах спорту.

Battle Ropes є простим, але дуже ефективним інструментом для тренування, який поєднує кардіо- та силові компоненти, розвиває координацію, вибухову силу та витривалість. Завдяки своїй універсальності та можливості застосування в будь-яких умовах, канати підходять для широкого спектра спортсменів і допомагають покращити загальну фізичну підготовленість.

Означена програма допомагає поступово підвищувати витривалість, силу та координацію. Для досягнення оптимального результату варто дотримуватися техніки виконання вправ та відпочивати між підходами протягом 30–60 секунд залежно від рівня підготовки.

11. Силові мішки (Power Bags), наповнені піском або спеціальними матеріалами, використовуються для тренування сили, координації та витривалості. Мішки зручно переносити, піднімати і кидати, що дозволяє виконувати комплексні вправи з навантаженням, які залучають усі групи м'язів. Вправи з мішками імітують природні рухи, зокрема, підняття і носіння вантажів, що робить їх корисними у багатьох видах спорту.

Використання Power Bags (силових мішків) у спортивній підготовці має кілька особливостей, які роблять їх ефективним тренажером для розвитку сили, витривалості, координації та гнучкості. Power Bags – це мішки, наповнені піском або спеціальними матеріалами, з ручками для зручного хвату, що дозволяє виконувати різноманітні вправи.

На відміну від традиційних гантелей і штанг, Power Bags дозволяють виконувати вправи, які імітують природні рухи тіла, такі як

підняття, переміщення, кидки, що сприяє розвитку функціональної сили, яка допомагає підвищити ефективність рухів, необхідних у повсякденних і спортивних активностях. Power Bags ефективно залучають різні групи м'язів одночасно, що дозволяє тренувати силу всього тіла.

Через зміщений центр ваги Power Bags відрізняються від класичних обтяжень. Це створює нестабільність під час виконання вправ, що вимагає від спортсмена постійного контролю та залучення м'язів стабілізаторів для утримання рівноваги, що особливо корисно для розвитку м'язів кора та координації, адже спортсмену доводиться утримувати вагу в нестабільному положенні, що підвищує функціональну стійкість тіла.

Вправи з Power Bags можна виконувати в інтенсивному темпі, що дозволяє одночасно тренувати витривалість і силу. Наприклад, вправи на підняття та переміщення Power Bags виконуються швидко, що підвищує частоту серцевих скорочень і дає кардіонавантаження, що робить їх ефективним інструментом для НІТ (високоінтенсивних інтервальних тренувань), які поєднують силові й аеробні елементи, покращуючи загальну фізичну підготовленість.

Power Bags залучають різні групи м'язів, зокрема плечі, ноги, спину та руки, але вони більше орієнтовані на тренування сили та витривалості через підняття та переміщення. Мішки особливо корисні для вправ на присідання, випади, тягу, що допомагає у розвитку всієї мускулатури тіла й функціональної сили. Power Bags дозволяють виконувати широкий спектр вправ для всіх основних груп м'язів, що можуть бути присідання, випади, підняття на плечі, кидки, обертальні рухи тощо. Таке різноманіття вправ забезпечує всебічну підготовку тіла, що робить Power Bags корисними для багатьох видів спорту.

Виконання динамічних вправ з Power Bags вимагає точного контролю над рухами, що допомагає розвинути баланс та координацію. Завдяки нестабільному навантаженню спортсмен змушений коригувати своє положення під час кожного руху, що покращує навички балансування і стійкість, необхідні для швидких змін напрямку під час гри. Power Bags краще підходять для силових вправ, таких як підняття, кидки, перетягування, що добре розвиває вибухову силу й витривалість. Вправи з Power Bags часто включають рухи, спрямовані на стійкість і контроль, що робить їх корисними для покращення м'язової сили.

Power Bags мають зміщений центр ваги, що створює ефект "нестабільного навантаження". Це змушує спортсмена постійно

коригувати положення, залучаючи м'язи стабілізатори й покращуючи баланс. Їхня м'яка форма ідеально підходить для вправ, що включають кидки, оскільки ризик травм при зіткненні з тілом значно менший.

Power Bags не потребують спеціальних умов або обладнання, їх можна використовувати як у залі, так і на відкритому повітрі. Вони компактні й легко транспортуються, що робить їх зручними для різних типів тренувань, включаючи індивідуальні та командні заняття. Це універсальний тренажер, який можна адаптувати для спортсменів будь-якого рівня підготовки.

Програма з Power Bags

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
1-й тиждень	Понеділок	Легка ходьба або біг на місці, нахили тулуба	1. Присідання з Power Bag на плечах (10 разів, 3 підходи) 2. Випади вперед із Power Bag (10 разів на кожен ногу, 2 підходи) 3. Жим Power Bag над головою (10 разів, 2 підходи)	Розтягування м'язів ніг, спини та плечей
	Середа	Біг на місці, махи руками	1. Підйом Power Bag на груди з підлоги (10 разів, 3 підходи) 2. Ротація тулуба з Power Bag (15 разів, 2 підходи) 3. Тяга Power Bag до поясу (10 разів, 3 підходи)	Розтягування спини та рук
	П'ятниця	Легка аеробіка (стрибки на місці)	1. Мертва тяга з Power Bag (10 разів, 3 підходи) 2. Ходьба випадами з Power Bag (10 кроків, 2 підходи) 3. Жим лежачи з Power Bag (10 разів, 3 підходи)	Динамічне розтягування ніг і рук
2-й тиждень	Понеділок	Легка пробіжка, нахили в сторони	1. Присідання з Power Bag на грудях (12 разів, 3 підходи) 2. Підйом Power Bag на груди з ротацією тулуба (10 разів, 3 підходи)	Розтягування плечей і ніг

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
			3. Жим над головою з випадами (10 разів, 2 підходи)	
	Середа	Біг на місці з високим підйомом колін	1. Випади назад із Power Bag (10 разів, 3 підходи) 2. Обертання Power Bag навколо тулуба (15 разів, 2 підходи) 3. Ривок Power Bag над головою (10 разів, 3 підходи)	Розтягування м'язів тулуба та ніг
	П'ятниця	Легка аеробіка (стрибки)	1. Мертва тяга з Power Bag із тягою до грудей (10 разів, 3 підходи) 2. Підйом Power Bag із присідання (12 разів, 2 підходи) 3. Ходьба випадами з Power Bag на плечах (10 кроків, 2 підходи)	Розтягування ніг і рук
3-й тиждень	Понеділок	Біг із високим підйомом колін	1. Присідання з Power Bag над головою (12 разів, 3 підходи) 2. Випади вперед із ротацією тулуба (10 разів, 3 підходи) 3. Ривок Power Bag із підлоги (10 разів, 3 підходи)	Розтягування спини та рук
	Середа	Пробіжка на місці	1. Ходьба випадами з Power Bag (15 кроків, 3 підходи) 2. Жим Power Bag над головою з випадами (10 разів, 3 підходи) 3. Тяга Power Bag до грудей (12 разів, 3 підходи)	Розтягування плечей і ніг
	П'ятниця	Легка пробіжка або стрибки на місці	1. Присідання з Power Bag на плечах (15 разів, 3 підходи) 2. Підйом Power Bag з	Розтягування тулуба і ніг

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
			обертанням тулуба (12 разів, 3 підходи) 3. Мертва тяга з Power Bag із жимом над головою (10 разів, 3 підходи)	
4-й тиждень	Понеділок	Біг на місці	1. Присідання з Power Bag із жимом над головою (15 разів, 3 підходи) 2. Випади назад із Power Bag із ротацією тулуба (12 разів, 3 підходи) 3. Ривок Power Bag над головою (12 разів, 3 підходи)	Розтягування спини і рук
	Середа	Легка аеробіка	1. Тяга Power Bag до поясу (12 разів, 3 підходи) 2. Підйом Power Bag із присідання (15 разів, 3 підходи) 3. Ходьба випадами з Power Bag на плечах (15 кроків, 3 підходи)	Розтягування рук і ніг
	П'ятниця	Біг із високим підйомом колін	1. Присідання з Power Bag на грудях (15 разів, 3 підходи) 2. Обертання Power Bag навколо тулуба (15 разів, 3 підходи) 3. Жим лежачи з Power Bag (12 разів, 3 підходи)	Розтягування плечей і ніг

Завдяки гнучкій конструкції та м'якому наповненню, Power Bags є безпечнішими у використанні порівняно з твердими гантелями або штангами. При випадковому падінні вони значно зменшують ризик травм, що дозволяє виконувати інтенсивні вправи, не переживаючи за можливе ушкодження зв'язок чи суглобів, що особливо корисно для новачків і спортсменів у період реабілітації. Power Bags завдяки м'якій конструкції є безпечнішими для силових тренувань із частими контактами з тілом. Їх можна використовувати для кидків і переміщень без ризику пошкодження зв'язок і суглобів. Power Bags підходять як для

новачків, так і для досвідчених спортсменів, оскільки дозволяють поступово збільшувати вагу та контролювати навантаження.

Power Bags є ефективним інструментом для всебічного тренування тіла, розвитку функціональної сили, витривалості та координації. Їх універсальність і безпечність роблять їх корисними для широкого спектра вправ, що дозволяє спортсменам досягати високих результатів у спортивній підготовці.

Програма допоможе поступово підвищити фізичну форму, розвинути функціональну силу, витривалість і координацію. Для оптимальних результатів виконуйте вправи з правильною технікою, відпочиваючи між підходами 30–60 секунд залежно від рівня фізичної підготовки.

12. Слайди (Slide Boards) – це ковзаючі платформи, які використовуються для тренування ніг, кора і покращення координації. На них можна виконувати вправи на ковзання, що імітують рухи під час катання на ковзанах або лижах. Вправи на слайдах розвивають баланс, стабільність та м'язи-стабілізатори, що корисно для спортсменів, які займаються видами спорту з боковими переміщеннями.

Приклад програми тренувань на місяць із використанням слайдів (*Slide Boards*), що сприяє розвитку сили, витривалості, координації та гнучкості. Програма передбачає три тренування на тиждень.

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
1-й тиждень	Понеділок	Легка ходьба на місці, махи руками і ногами	1. Слайд у бік із напівприсіданням (10 разів на кожную сторону, 3 підходи) 2. Випади назад із ковзанням ноги (10 разів на кожную ногу, 3 підходи) 3. Планка з ковзанням ніг у бік (10 повторів, 3 підходи)	Статичне розтягування м'язів стегон і спини
	Середа	Біг на місці з високим підйомом колін	1. Ковзання в бік у повному присіданні (10 разів на кожную сторону, 3 підходи) 2. Ковзання ноги назад з ротацією тулуба (10 разів на кожную сторону, 3 підходи) 3. Віджимання з ковзанням рук (10 разів, 3 підходи)	Розтягування плечей, спини і ніг
	П'ятниця	Легка пробіжка, нахили тулуба в сторони	1. Слайд у бік із підйомом рук (10 разів на кожную сторону, 3 підходи)	Розтягування м'язів рук і тулуба

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
			2. Випади вперед із ковзанням (10 разів на кожен ногу, 3 підходи) 3. Планка з ковзанням ніг вперед-назад (10 повторів, 3 підходи)	
2-й тиждень	Понеділок	Легка пробіжка з махами ногами	1. Ковзання в сторону в глибокому присіданні (12 разів на кожен сторону, 3 підходи) 2. Випади назад із підйомом рук (10 разів на кожен ногу, 3 підходи) 3. Планка з чергуванням ковзань ніг у бік (12 разів, 3 підходи)	Розтягування ніг і спини
	Середа	Біг на місці з високим підйомом колін	1. Слайд у бік із торканням підлоги рукою (12 разів на кожен сторону, 3 підходи) 2. Випади вперед із ковзанням і ротацією тулуба (12 разів, 3 підходи) 3. Віджимання з ковзанням однієї руки вперед (10 разів, 3 підходи)	Розтягування плечей і тулуба
	П'ятниця	Легка аеробіка (стрибки на місці)	1. Ковзання в бік із присіданням і ротацією тулуба (12 разів, 3 підходи) 2. Випади з ковзанням і утриманням пози (10 секунд, 2 підходи на кожен ногу) 3. Планка з ковзанням обох ніг назад-вперед (10 разів, 3 підходи)	Розтягування м'язів рук і ніг
3-й тиждень	Понеділок	Біг із високим підйомом колін	1. Слайд у бік із глибоким присіданням і торканням підлоги (15 разів на кожен сторону, 3 підходи) 2. Випади назад із ковзанням і підйомом рук (12 разів, 3 підходи) 3. Планка з ковзанням ніг у різні боки (15 разів, 3 підходи)	Розтягування спини і плечей

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
	Середа	Пробіжка на місці	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ковзання у бік із ротацією тулуба і утриманням пози (15 разів, 3 підходи) 2. Випади вперед із ковзанням (12 разів, 3 підходи) 3. Віджимання з ковзанням обох рук вперед (12 разів, 3 підходи) 	Розтягування плечей і ніг
	П'ятниця	Легка аеробіка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Слайд у бік із присіданням і ротацією тулуба (15 разів, 3 підходи) 2. Випади з ковзанням і утриманням рівноваги (15 секунд, 2 підходи на кожному ногу) 3. Планка з чергуванням ковзань вперед-назад (15 разів, 3 підходи) 	Розтягування тулуба і ніг
4-й тиждень	Понеділок	Біг на місці	<ol style="list-style-type: none"> 1. Слайд у бік із присіданням і утриманням пози (15 разів, 3 підходи) 2. Випади назад із ковзанням і ротацією тулуба (12 разів, 3 підходи) 3. Планка з ковзанням ніг у різні боки (15 разів, 3 підходи) 	Розтягування спини і ніг
	Середа	Легка пробіжка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Слайд у бік із глибоким нахилом тулуба (15 разів, 3 підходи) 2. Випади вперед із ковзанням і підйомом рук (12 разів, 3 підходи) 3. Віджимання з ковзанням рук у бік (15 разів, 3 підходи) 	Розтягування плечей і ніг
	П'ятниця	Біг із високим підйомом колін	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ковзання в бік із ротацією тулуба і утриманням пози (15 разів, 3 підходи) 2. Випади вперед із ковзанням (15 разів, 3 підходи) 3. Планка з ковзанням обох ніг назад (15 разів, 3 підходи) 	Розтягування м'язів тулуба і ніг

Програма спрямована на поступове збільшення навантаження та покращення функціональної підготовки. Дотримуйтеся правильної техніки виконання вправ, а також відпочивайте між підходами 30–60 секунд залежно від рівня підготовки.

13. Мобільні сани з можливістю зміни ваги дозволяють виконувати вправи на витривалість і силу, пересуваючи або тягнучи їх по спеціальних доріжках, що корисно для розвитку вибухової сили ніг і підвищення загальної витривалості. Сани підходять для атлетів, які потребують високого рівня м'язової потужності.

Програма тренувань на місяць із використанням мобільних саней (*Sled Training*), спрямована на розвиток сили, швидкості, витривалості та функціональної підготовки. Тренування проводяться тричі на тиждень.

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
1-й тиждень	Понеділок	Легка пробіжка, махи руками і ногами	1. Штовхання саней вперед (15 м, 3 підходи) 2. Тягнення саней назад із низькою стійкою (15 м, 3 підходи) 3. Присідання з тягненням саней на поясі (10 разів, 2 підходи)	Статичне розтягування м'язів ніг і спини
	Середа	Біг на місці, нахили тулуба	1. Штовхання саней у високій стійці (20 м, 3 підходи) 2. Тягнення саней з канатом (15 м, 3 підходи) 3. Випади з тягненням саней (10 разів на кожному ногу, 2 підходи)	Розтягування спини і плечей
	П'ятниця	Легка аеробіка, стрибки на місці	1. Швидкісне штовхання саней із легким навантаженням (15 м, 4 підходи) 2. Тягнення саней назад у низькому присіданні (15 м, 3 підходи) 3. Планка з тягненням саней однією рукою (10 разів, 2 підходи)	Розтягування м'язів ніг і плечей
2-й тиждень	Понеділок	Біг на місці, махи ногами	1. Штовхання саней із середнім навантаженням (20 м, 4 підходи) 2. Тягнення саней із канатом у	Розтягування ніг і спини

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
			повному присіданні (15 м, 3 підходи) 3. Випади з утриманням саней на поясі (10 разів на кожному ногу, 3 підходи)	
	Середа	Біг із високим підйомом колін	1. Швидкісне штовхання саней (20 м, 4 підходи) 2. Тягнення саней із додатковим опором (15 м, 3 підходи) 3. Присідання з тягою саней руками (12 разів, 3 підходи)	Розтягування плечей і тулуба
	П'ятниця	Легка пробіжка, нахили в сторони	1. Штовхання саней із високим опором (10 м, 3 підходи) 2. Тягнення саней назад із нахилом тулуба вперед (15 м, 3 підходи) 3. Планка із тягненням саней у боки (10 разів, 2 підходи)	Розтягування ніг і плечей
3-й тиждень	Понеділок	Пробіжка з махами руками	1. Швидкісне штовхання саней із легким навантаженням (20 м, 4 підходи) 2. Тягнення саней із канатом у різні боки (15 м, 3 підходи) 3. Присідання з тягою саней у стійці (12 разів, 3 підходи)	Розтягування ніг і спини
	Середа	Біг на місці	1. Штовхання саней із середнім навантаженням у низькій стійці (15 м, 4 підходи) 2. Тягнення саней назад із ротацією тулуба (15 м, 3 підходи) 3. Випади з тягою саней (12 разів на кожному ногу, 3 підходи)	Розтягування тулуба і плечей
	П'ятниця	Легка пробіжка	1. Швидкісне штовхання саней (25 м, 4 підходи) 2. Тягнення саней із максимальним опором (10 м, 3 підходи)	Розтягування спини і ніг

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
			3. Планка із тягненням саней на руках (10 разів, 3 підходи)	
4-й тиждень	Понеділок	Легка пробіжка	1. Штовхання саней із великим опором (10 м, 4 підходи) 2. Тягнення саней назад у стійці напівприсідання (15 м, 4 підходи) 3. Присідання з тягою саней (15 разів, 3 підходи)	Розтягування ніг і плечей
	Середа	Біг із високим підйомом колін	1. Штовхання саней із середнім навантаженням (20 м, 4 підходи) 2. Тягнення саней із додатковим опором (20 м, 3 підходи) 3. Планка із тягою саней у різні боки (12 разів, 3 підходи)	Розтягування тулуба і плечей
	П'ятниця	Легка аеробіка	1. Швидкісне штовхання саней із легким навантаженням (25 м, 5 підходів) 2. Тягнення саней із великим опором (10 м, 3 підходи) 3. Присідання з тягою саней на поясі (12 разів, 3 підходи)	Розтягування м'язів тулуба і ніг

Програма поступово збільшує навантаження, допомагаючи розвивати силу, витривалість, швидкість і функціональну підготовку. Не забувайте про техніку виконання вправ і достатній відпочинок між підходами (30-60 секунд залежно від рівня підготовки)

14. Гравітаційні тренажери – це платформи з рухомими стійками, на яких спортсмен виконує вправи, використовуючи власну вагу як опір. Вправи на таких тренажерах сприяють розвитку сили, гнучкості й координації, адже дозволяють працювати в різних площинах, імітуючи природні рухи тіла.

Приклад програми тренувань на місяць із використанням гравітаційних тренажерів (наприклад, інверсійних столів або тренажерів із вагою тіла), що сприяє розвитку сили, гнучкості, витривалості та стабілізації. Тренування проводяться тричі на тиждень.

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
1-й тиждень	Понеділок	Легка розминка: махи руками, нахили тулуба	1. Планка на гравітаційному тренажері (30 секунд, 3 підходи) 2. Випади з використанням платформи (10 разів на кожную ногу, 2 підходи) 3. Жим ногами на гравітаційному тренажері (12 разів, 2 підходи)	Статичне розтягування спини, рук і ніг
	Середа	Біг на місці, легкі стрибки	1. Підйоми тулуба для м'язів преса (15 разів, 3 підходи) 2. Розгинання спини у нахилі (10 разів, 2 підходи) 3. Присідання на тренажері (12 разів, 3 підходи)	Розтягування спини і стегон
	П'ятниця	Легка пробіжка, нахили тулуба в сторони	1. Підтягування на гравітаційному тренажері (8 разів, 3 підходи) 2. Розгинання ніг у підвішеному стані (10 разів, 2 підходи) 3. Випади з платформою (10 разів на кожную ногу, 2 підходи)	Розтягування м'язів плечей і ніг
2-й тиждень	Понеділок	Біг на місці, махи ногами	1. Планка з підйомом ноги (30 секунд, 3 підходи) 2. Розгинання тулуба на гравітаційному тренажері (12 разів, 3 підходи) 3. Жим ногами із збільшеним навантаженням (15 разів, 3 підходи)	Розтягування ніг і спини
	Середа	Легка пробіжка, нахили тулуба вперед	1. Підйоми тулуба для преса у нахилі (15 разів, 3 підходи) 2. Присідання з використанням тренажера (15 разів, 3 підходи) 3. Розгинання ніг у підвішеному стані (12 разів, 3 підходи)	Розтягування плечей і спини
	П'ятниця	Легка аеробіка (стрибки, махи	1. Підтягування із зменшенням опору (10 разів,	Розтягування тулуба і ніг

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
		ногами)	3 підходи) 2. Розгинання спини у нахилі з вагою (12 разів, 3 підходи) 3. Випади назад із використанням платформи (10 разів, 2 підходи)	
3-й тиждень	Понеділок	Біг із високим підйомом колін	1. Планка з ковзанням ноги (30 секунд, 4 підходи) 2. Жим ногами з більшим опором (15 разів, 3 підходи) 3. Підйом тулуба з нахилом (15 разів, 3 підходи)	Розтягування м'язів ніг і тулуба
	Середа	Легка пробіжка на місці	1. Присідання з нахилом тулуба на тренажері (12 разів, 3 підходи) 2. Випади з вагою (10 разів на кожен ногу, 3 підходи) 3. Розгинання спини у нахилі (15 разів, 3 підходи)	Розтягування м'язів плечей і спини
	П'ятниця	Легка аеробіка	1. Підтягування на тренажері (10 разів, 4 підходи) 2. Планка з ротацією тулуба (30 секунд, 3 підходи) 3. Присідання із жимом ногами (12 разів, 3 підходи)	Розтягування м'язів тулуба і ніг
4-й тиждень	Понеділок	Легка пробіжка, нахили тулуба	1. Планка на тренажері з підйомом рук (30 секунд, 4 підходи) 2. Присідання з вагою (15 разів, 3 підходи) 3. Розгинання ніг у підвішеному стані (12 разів, 3 підходи)	Розтягування спини і плечей
	Середа	Біг на місці з високим підйомом колін	1. Жим ногами із максимальним опором (15 разів, 3 підходи) 2. Випади вперед з платформою (12 разів на кожен ногу, 3 підходи) 3. Розгинання спини з утриманням ваги (12 разів, 3 підходи)	Розтягування тулуба і ніг

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
	П'ятниця	Легка пробіжка або стрибки	1. Підтягування з використанням тренажера (12 разів, 4 підходи) 2. Планка з підйомом однієї ноги (30 секунд, 4 підходи) 3. Присідання з жимом ногами (15 разів, 3 підходи)	Розтягування спини і плечей

Програма спрямована на розвиток загальної сили, гнучкості, стабілізації та витривалості. Важливо дотримуватися техніки виконання вправ та поступово збільшувати інтенсивність тренувань.

15. Парашути для бігу кріпляться до тіла і створюють додатковий опір під час спринту. Вони використовуються для розвитку вибухової швидкості, сили ніг і витривалості, оскільки спортсмен змушений долати опір повітря під час бігу. Тренування популярне у спринтерів, футболістів і гравців у регбі.

Приклад програми тренувань на місяць із використанням парашутів для бігу (*Running Parachutes*), які допомагають покращити швидкість, витривалість і силу. Програма передбачає три тренування на тиждень.

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
1-й тиждень	Понеділок	Легка пробіжка, махи руками і ногами	1. Біг із парашутом на 20 м із середньою швидкістю (5 підходів) 2. Спурт із парашутом на 15 м (3 підходи) 3. Стартовий біг із місця із парашутом (10 разів)	Розтягування м'язів ніг і спини
	Середа	Біг на місці з високим підйомом колін	1. Біг на 30 м із парашутом зі змінною швидкістю (4 підходи) 2. Біг із парашутом у гору (10 м, 3 підходи) 3. Прискорення на 10 м із парашутом (5 підходів)	Розтягування стегон і литкових м'язів
	П'ятниця	Легка аеробіка, стрибки на місці	1. Біг із парашутом на 50 м у помірному темпі (3 підходи) 2. Ривковий біг із парашутом (15 м, 4 підходи) 3. Ходьба в помірному темпі	Розтягування стегон і гомілок

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
			із парашутом для відновлення (20 м, 2 підходи)	
2-й тиждень	Понеділок	Біг із високим підйомом колін	1. Біг на 30 м із парашутом у високому темпі (5 підходів) 2. Випади з парашутом на поясі (15 разів на кожную ногу, 2 підходи) 3. Біг із парашутом у низькій стійці (20 м, 3 підходи)	Розтягування стегон і литок
	Середа	Пробіжка на місці, нахили тулуба	1. Біг на 40 м із парашутом зі збільшенням швидкості (4 підходи) 2. Біг у гору з парашутом (10 м, 3 підходи) 3. Спурти з парашутом на 20 м (5 підходів)	Розтягування м'язів ніг і тулуба
	П'ятниця	Легка пробіжка, стрибки на місці	1. Біг із парашутом на 50 м зі змінною швидкістю (4 підходи) 2. Ривковий біг із парашутом на 15 м (3 підходи) 3. Стартовий біг на місці із парашутом (12 разів)	Розтягування м'язів ніг і спини
3-й тиждень	Понеділок	Легка пробіжка з махами руками	1. Біг із парашутом на 30 м у максимальному темпі (5 підходів) 2. Спурт із парашутом на 20 м (5 підходів) 3. Біг на 50 м із парашутом і утриманням швидкості (3 підходи)	Розтягування литкових м'язів і стегон
	Середа	Біг на місці із високим підйомом колін	1. Біг із парашутом на 40 м у високому темпі (5 підходів) 2. Ривковий біг на 20 м із парашутом (4 підходи) 3. Прискорення на 15 м із парашутом (5 підходів)	Розтягування м'язів ніг і спини
	П'ятниця	Легка аеробіка, нахили тулуба	1. Біг на 50 м із парашутом у середньому темпі (4 підходи) 2. Стартовий біг на місці із парашутом (10 разів)	Розтягування м'язів тулуба і ніг

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
			3. Спурти на 15 м із парашутом у високому темпі (4 підходи)	
4-й тиждень	Понеділок	Легка пробіжка, стрибки на місці	1. Біг із парашутом на 40 м із поступовим прискоренням (5 підходів) 2. Ривковий біг на 20 м із парашутом (5 підходів) 3. Біг у гору з парашутом на 10 м (3 підходи)	Розтягування ніг і спини
	Середа	Пробіжка на місці	1. Біг із парашутом на 50 м у середньому темпі (4 підходи) 2. Спурти на 20 м із парашутом (5 підходів) 3. Ходьба в помірному темпі із парашутом для відновлення (25 м, 2 підходи)	Розтягування стегон і тулуба
	П'ятниця	Легка пробіжка	1. Біг із парашутом на 30 м у максимальному темпі (5 підходів) 2. Ривковий біг із парашутом (15 м, 4 підходи) 3. Біг у низькій стійці із парашутом на 20 м (4 підходи)	Розтягування м'язів тулуба і ніг

Програма спрямована на розвиток вибухової швидкості, витривалості та сили. Важливо дотримуватися техніки виконання вправ, поступово збільшувати навантаження та забезпечувати адекватний відпочинок між підходами (1-2 хвилини).

16. Гумові петлі та еспандери є універсальними інструментами для розвитку сили, координації та мобільності. Їх можна використовувати для опору під час виконання рухів, які імітують дії у певному виді спорту. Гумові стрічки підходять для вправ на всі групи м'язів і допомагають контролювати рухи під час відновлювальних тренувань.

Приклад програми тренувань на місяць із використанням гумових стрічок (*Resistance Bands*), яка спрямована на розвиток сили, гнучкості, витривалості та стабільності. Програма розрахована на три тренування на тиждень.

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
1-й тиждень	Понеділок	Легка розминка: махи руками і ногами, нахили тулуба	<ol style="list-style-type: none"> 1. Присідання з гумовою стрічкою над колінами (15 разів, 3 підходи) 2. Тяга гумової стрічки до грудей у нахилі (12 разів, 3 підходи) 3. Розведення рук у сторони зі стрічкою (12 разів, 3 підходи) 	Статичне розтягування спини, рук і ніг
	Середа	Біг на місці з високим підйомом колін	<ol style="list-style-type: none"> 1. Випади вперед із гумовою стрічкою над колінами (10 разів на кожную ногу, 2 підходи) 2. Жим руками вперед зі стрічкою (12 разів, 3 підходи) 3. Планка з відведенням ноги у сторони зі стрічкою (10 разів на кожную ногу, 3 підходи) 	Розтягування м'язів плечей і ніг
	П'ятниця	Легка пробіжка, нахили тулуба в сторони	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тяга гумової стрічки до пояса сидячи (15 разів, 3 підходи) 2. Відведення руки у бік зі стрічкою (10 разів на кожную руку, 3 підходи) 3. Розведення ніг сидячи зі стрічкою над колінами (12 разів, 3 підходи) 	Розтягування ніг і тулуба
2-й тиждень	Понеділок	Легка пробіжка, махи руками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Присідання зі стрічкою над колінами із підйомом рук (15 разів, 3 підходи) 2. Тяга стрічки на біцепс (12 разів, 3 підходи) 3. Розгинання ноги назад із гумовою стрічкою (12 разів на кожную ногу, 3 підходи) 	Розтягування спини і плечей
	Середа	Легка пробіжка, нахили вперед	<ol style="list-style-type: none"> 1. Випади у бік із гумовою стрічкою над колінами (10 разів на кожную ногу, 3 підходи) 2. Розведення рук у нахилі зі 	Розтягування м'язів ніг і тулуба

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
			стрічкою (12 разів, 3 підходи) 3. Планка із відведенням ноги у сторони (12 разів, 3 підходи)	
	П'ятниця	Легка аеробіка (стрибки, махи ногами)	1. Жим грудей зі стрічкою у положенні лежачи (12 разів, 3 підходи) 2. Розгинання руки назад зі стрічкою (10 разів на кожную руку, 3 підходи) 3. Ходьба у присіданні зі стрічкою над колінами (15 кроків, 2 підходи)	Розтягування плечей і спини
3-й тиждень	Понеділок	Біг із високим підйомом колін	1. Присідання зі стрічкою над колінами з утриманням пози (15 разів, 3 підходи) 2. Тяга стрічки до пояса у нахилі (12 разів, 3 підходи) 3. Відведення ноги у бік зі стрічкою (12 разів на кожную ногу, 3 підходи)	Розтягування м'язів ніг і тулуба
	Середа	Легка пробіжка	1. Випади назад із гумовою стрічкою (10 разів на кожную ногу, 3 підходи) 2. Розведення рук у сторони зі стрічкою (12 разів, 3 підходи) 3. Планка із ковзанням ніг вперед і назад зі стрічкою (12 разів, 3 підходи)	Розтягування плечей і ніг
	П'ятниця	Легка аеробіка	1. Жим стрічки над головою у положенні сидячи (12 разів, 3 підходи) 2. Тяга стрічки до грудей у сидячому положенні (12 разів, 3 підходи) 3. Присідання з ходьбою вперед зі стрічкою над колінами (15 кроків, 2 підходи)	Розтягування спини і плечей
4-й	Понеділок	Легка пробіжка,	1. Присідання з гумовою	Розтягування

Тиждень	День	Розминка (5-10 хв)	Основні вправи (15-20 хв)	Заминка (5-10 хв)
тиждень		нахили тулуба	стрічкою над колінами у повільному темпі (15 разів, 3 підходи) 2. Тяга стрічки на трицепс у нахилі (12 разів, 3 підходи) 3. Розгинання ноги назад із утриманням пози (12 разів на кожному боці, 3 підходи)	М'язів ніг і спини
	Середа	Легка пробіжка	1. Випади у бік зі стрічкою і підйомом руки (10 разів на кожному боці, 3 підходи) 2. Розведення рук у нахилі зі стрічкою з утриманням пози (12 разів, 3 підходи) 3. Планка з ковзанням ніг у різні боки зі стрічкою (12 разів, 3 підходи)	Розтягування плечей і спини
	П'ятниця	Легка пробіжка	1. Жим стрічки вперед у положенні сидячи (12 разів, 3 підходи) 2. Тяга стрічки до грудей стоячи (12 разів, 3 підходи) 3. Ходьба боком зі стрічкою на щиколотках (15 кроків, 3 підходи)	Розтягування тулуба і ніг

Програма спрямована на поступове підвищення навантаження, тренування сили, стабільності та витривалості. Важливо виконувати вправи з правильною технікою і дотримуватися відпочинку між підходами (30-60 секунд залежно від рівня підготовки).

17. BOSU balance trainer – це сучасний інструмент, що використовується у спортивних тренуваннях і реабілітації для розвитку фізичних якостей, таких як баланс, стабільність, сила, гнучкість і витривалість. Він складається з еластичної напівсфери, прикріпленої до жорсткої платформи, і може використовуватися як опуклою, так і пласкою стороною, що дозволяє виконувати вправи з різним рівнем складності.

Наукові дослідження підтверджують, що використання BOSU Balance Trainer активує м'язи-стабілізатори, особливо глибокі м'язи тулуба, такі як поперечний м'яз живота, багатошарові м'язи хребта і косі м'язи живота. Наприклад, під час виконання присідань на BOSU тренажері залучаються не

лише квадрицепси та сідничні м'язи, але й м'язи-стабілізатори для підтримки рівноваги.

Для професійних спортсменів BOSU Balance Trainer може бути використаний для підвищення динамічної рівноваги та координації. Наприклад, вправи з переміщенням ваги тіла з однієї ноги на іншу на опуклій поверхні ефективно моделюють нестабільність, що зустрічається під час гри у футбол, баскетбол чи хокей.

Для реабілітації BOSU Trainer використовується у відновленні після травм опорно-рухового апарату. Наприклад, пацієнтам з травмами гомілковостопного суглоба пропонуються вправи на плоскій стороні BOSU для поліпшення пропріоцепції та відновлення координації рухів.

Таким чином, BOSU Balance Trainer є ефективним засобом як для тренувальних програм, так і для реабілітаційних заходів, спрямованих на вдосконалення рухових навичок і функціональної підготовки.



Рис. 1 Фітнес-тренування із застосуванням BOSU balance trainer

Використання BOSU Balance Trainer на уроках фізичної культури допоможе урізноманітнити заняття, підвищити мотивацію учнів і сприяти

розвитку важливих фізичних якостей, таких як баланс, координація та сила. Ось як його можна інтегрувати в уроки.

Підготовка до уроку

Забезпечте доступність тренажерів BOSU у кількості, достатній для занять групи або поділіть учнів на підгрупи для виконання вправ. Ознайомте учнів з BOSU Trainer, поясніть техніку безпеки та правильне використання. Оберіть вправи відповідно до вікової групи та рівня фізичної підготовки учнів.

Орієнтовна структура уроку

Розминка.

Вправи з використанням BOSU для підготовки до основного навантаження. Наприклад, ходьба на місці на опуклій поверхні BOSU для активізації м'язів-стабілізаторів. Легкі нахили в сторони на пласкій поверхні BOSU для розвитку координації.

Основна частина

Виконання базових вправ: присідання на BOSU для розвитку сили та рівноваги; планка на опуклій стороні BOSU для зміцнення м'язів тулуба; балансування на одній нозі на опуклій поверхні для тренування пропріоцепції; випади вперед з однією ногою на BOSU для розвитку сили ніг.

Ігрові вправи: естафети з використанням BOSU, де учні виконують завдання, наприклад, перенесення предметів або балансування; командні змагання на час із виконанням серії вправ.

Заминка

Вправи на розтяжку та релаксацію з використанням BOSU: нахили вперед або назад, стоячи на опуклій поверхні; вправи для розслаблення м'язів у положенні сидячи на BOSU.

Для молодших класів використовуйте прості вправи, які не вимагають великої сили або складної координації, наприклад, підйоми ніг, легкі стрибки або нахили.

Для старших учнів використовуйте динамічніші вправи, такі як стрибки на BOSU, бічні випади або комбінації з утриманням рівноваги.

Використання BOSU Balance Trainer на уроках фізичної культури сприяє покращенню функціональних можливостей учнів, підвищенню їх зацікавленості в заняттях і розвитку ключових фізичних навичок.

Приклад тижневої програми тренувань із використанням **BOSU Balance Trainer** – універсального обладнання для розвитку балансу, координації, сили та витривалості.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
------	----------	-----------------	-----------------

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Ознайомлення з BOSU, базові вправи	<p>- Розминка: 5 хв – активна ходьба на місці, кругові рухи руками, легке підстрибування на BOSU.</p> <p>- Основна частина: 12 повторень кожної вправи (3 підходи): підйоми на BOSU з почерговими ударами руками, базові присідання на платформі, кроки назад із ноги на BOSU, баланс на одній нозі.</p> <p>- Заминка: 5 хв – розтягнення литок, стегон і спини.</p>
Вівторок	45	Силові вправи для м'язів ніг і кора	<p>- Розминка: 5 хв – легкі кроки на BOSU, нахили тулуба вперед.</p> <p>- Основна частина: 15 повторень кожної вправи (3 підходи): присідання зі штангою на BOSU, випади назад із BOSU, підйоми таза в положенні лежачи (ноги на BOSU), планка на BOSU з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>- Заминка: 5 хв – розтягнення м'язів кора і ніг.</p>
Середа	30	Відновлення та баланс	<p>- Основна частина: 10 повторень кожної вправи: поза "планки" на BOSU з чергуванням рук, баланс на одній нозі на BOSU, повороти тулуба з вагою в руках, легкі стрибки з переходом на BOSU.</p>
Четвер	50	Інтервальне тренування	<p>- Розминка: 5 хв – стрибки на BOSU, легкий біг на місці.</p> <p>- Основна частина: 1 хв – стрибки з BOSU на підлогу, 30 сек – відпочинок; 1 хв – підйоми колін із махами рук (4 підходи). Після цього: 45 сек – планка з рухами вперед-назад, 15 сек – відпочинок (4 підходи).</p> <p>- Заминка: 5 хв – дихальні вправи, розтягнення.</p>
П'ятниця	45	Тренування м'язів верхньої частини тіла	<p>- Розминка: 5 хв – нахили тулуба, кругові рухи плечима.</p> <p>- Основна частина: 3 підходи (10-12 повторень): віджимання на BOSU, тяга штанги стоячи з ногами на BOSU, жим гантелей лежачи на BOSU, бічна планка з підйомом руки.</p> <p>- Заминка: 5 хв – повільне дихання, розтягнення рук і плечей.</p>
Субота	60	Комплексне тренування для всього тіла	<p>- Розминка: 10 хв – легкі кроки на BOSU, нахили тулуба, стрибки.</p> <p>- Основна частина: 3 підходи (10-12 повторень): присідання на BOSU, планка з</p>

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
			підтягуванням ніг, випади з переходом на BOSU, баланс на одній нозі з вагою. - Заминка: 5 хв – розтягнення всього тіла.
Неділя	Вихідний	Релаксація та відновлення	Рекомендовано: легка йога, медитація або плавання.

Особливості програми:

1. **Базові елементи:** вправи спрямовані на розвиток рівноваги, зміцнення кора та стабілізуючих м'язів.
2. **Універсальність:** BOSU Balance Trainer дозволяє виконувати вправи для різних рівнів підготовки.
3. **Поєднання вправ:** кардіо, силові та вправи на баланс.

18. ViPR Trainer. Для функціонального тренування як одного із сучасних інноваційних засобів, впроваджують у навчально-тренувальний процес такий спортивний інвентар як **ViPR Trainer (Vitality, Performance, Reconditioning) Вайпер**, що розвиває поєднує рух всього тіла з навантаженням разом із спритністю, та поєднує в собі рухи всього тіла, при розриві між руховими та силовими тренуваннями, який орієнтований на виконання завдань із навантаженням.

Функціональний тренажер ViPR Trainer – це порожнистий циліндр, можна сказати відрізок труби, завдовжки 107 см, вага якого буває 4, 6, 8 або 10 кг, в залежності від якого відбувається відповідне навантаження під час виконання певного комплексу вправ. ViPR має декілька отворів для хвату, що сприяє урізноманітненню надаваних тренером вправ, що відповідно надає навантаження на цільові м'язи. Також необхіден для виконання різноманітних вправ, таких як махи, підйоми, тяги, обертання та інші. Він дозволяє працювати з різними групами м'язів і покращувати рухову симетрію та координацію.



Рис. 2 Функціональний тренажер ViPR Trainer

ViPR Trainer використовується як об'єм у базових вправах, таких як тяги до поясу, випади, присідання, жим вгору, скручування, станова тяга тощо. Він може бути використаний в різних цілях, включаючи зміцнення м'язів, підвищення стійкості, покращення функціональної силової підготовки і підвищення загального рівня фізичної активності.

ViPR Trainer представляє нову концепцію фітнесу та спортивної підготовки, усуває розрив між рухом і силовими тренуваннями, поєднує рухи всього тіла з навантаженням, підвищуючи життєву силу, працездатність і відновлюючи спортсменів, де є можливість вигадувати нові вправи або адаптувати існуючі вправи для власних потреб.

Вправи комбінували, створюючи різноманітні тренування для різних груп м'язів і цілей. Завжди починали з легших ваг і піднімали навантаження поступово, а також враховували свій рівень фізичної підготовки і можливі обмеження здоров'я.

Можливі переваги використання ViPR Trainer:

1. Розвиток фізичних навичок: ViPR Trainer дозволяє виконувати різні фізичні вправи, спрямовані на покращення сили, витривалості, координації та гнучкості, що може бути корисним для волейболістів.

2. Покращення стійкості: Вправи з ViPR Trainer сприяють розвитку стійкості та робочої здатності м'язів, що може покращити здатність гравців волейболу до тривалих тренувань та ігор.

3. Збільшення сили в ногах і корпусі: Волейбол вимагає сильних ніг і корпусу для стрибків і блокувань. Вправи з ViPR Trainer можуть сприяти збільшенню силових показників у цих областях.

4. Покращення координації та балансу: Функціональний тренінг може допомогти покращити реакцію, координацію та баланс, що є важливими навичками для волейболу.

5. Профілактика травм: Збільшення сили та стійкості може допомогти запобігти травмам під час гри.

6. Збільшення загальної фізичної підготовки: Використання ViPR Trainer допомагає підвищити загальну фізичну підготовку, що може позитивно вплинути на витривалість та продуктивність гравців.

7. Різноманітність тренувань: ViPR Trainer дозволяє виконувати різноманітні вправи, що додає цікавості та різноманіття до тренувального процесу.

Вправи, які застосовано під час тренувань або уроках фізкультури з функціональним тренажером ViPR Trainer:

1. Махи:

ViPR Trainer взяти зручним хватом у руки, поступово підняти тренажер над головою, рухаючи руками вперед, перенести вагу тіла з однієї ноги на іншу, підстрибуючи із боку в бік. Водночас рука спрямовує ViPR Trainer до ноги. Виконували 10 повторень, потім змінювали напрямок махів.

2. Підйоми:

ViPR Trainer взяти на землі з однією рукою на ручці, підняти тренажер вгору, підтягуючи його вгору, і потім опускати його.

Виконували по 10 повторень для обох рук.

3. Тяги:

ViPR Trainer розташовано на землі перед волейболістом, підняти тренажер від землі, тримаючи його за ручки, і потім тягнути його до грудей, поступово повертаючи його назад до позиції на землі.

4. Обертання:

ViPR Trainer взяти однією рукою на середині тренажера, здійснювати обертальні рухи вліво та вправо, тримаючи тренажер перед собою, поступово змінюючи напрямок обертань.

5. Підняття на плече:

ViPR Trainer взяти в руки, підняти тренажер на плече, тримаючи одну руку на ручці.

Виконували по 10 повторень для обох плечей.

6. Присідання з махами:

ViPR Trainer взяти двома ручками перед собою, робили присідання, тримаючи тренажер на рівні грудей. Під час підняття – махи вгору.

7. Ведення тренажера через ноги:

Візьміть ViPR Trainer в руки.

ViPR Trainer взяти в руки, зберігаючи спину прямою. Поверталися назад і повторювали вправу.

8. Підтягування від землі:

ViPR Trainer на землі перед волейболістом. Піднімали тренажер вгору, тримаючи одну руку на ручці. Поступово опускали його назад до позиції на землі.

9. Біг з тренажером:

Брали ViPR Trainer в руки, піднімали тренажер вгору, тримаючи його над головою. Робили кроки, як при бігу, утримуючи тренажер над головою.

10. Закидання через плече:

Візьміть ViPR Trainer в руки.

Піднімали тренажер над головою та повертали його через плече на протилежний бік. Повторювали вправу для обох плечей.

Програма підготовки із застосуванням вправ із ViPR Trainer

Вправа	Повтори	Серії	Час відпочинку між серіями	Енергозабезпечення	Ціль
Ротаційні випади	10-12	3-4	45-60 секунд	Аеробне, анаеробно-алактатне	Сила кора, рухливість стегон
Кидки з поворотом тулуба	8-10	3-4	60-75 секунд	Анаеробно-алактатне	Сила плечей, стабільність спини
Ривок та стрибок з ViPR Trainer	6-8	4-5	75-90 секунд	Анаеробно-гліколітичне	Вибухова сила ніг
Бічні пересування з навантаженням	10-12	3-4	45-60 секунд	Аеробне, анаеробне	Бокова стабільність, швидкість
Випади вперед з обертами	10-12	3-4	45-60 секунд	Аеробне, анаеробно-алактатне	Рухливість тазостегнових суглобів
Підйом ViPR з поворотом	8-10	3-4	60 секунд	Анаеробно-алактатне	Сила рук і корпусу
Динамічні скручування	12-15	3	30-45 секунд	Аеробне	Сила кора
Планка з	8-10	3-4	45-60 секунд	Анаеробне	Стабільність

Вправа	Повтори	Серії	Час відпочинку між серіями	Енергозабезпечення	Ціль
перекатами ViPR					плечей, сила кора

19. Роуп-скіппінг – стрибки через скакалку, що сприяють підвищенню аеробної витривалості, сили та координації. Роуп-скіппінг, також відомий як скакалка, це вправа, яка виконується за допомогою спеціального легкого шнура, що обертається навколо тіла. У цьому виді фізичної активності основною метою є стрибки через скакалку під час її обертання навколо тіла.

Роуп-скіппінг може бути виконуваний у різних варіаціях, включаючи односкоки, подвійні стрибки, кроссовери, кроки на місці та інші рухи. Ця вправа може бути використана для збільшення кардіоваскулярної витривалості, поліпшення координації та реакції, підвищення енергії і спалення калорій.

Роуп-скіппінг може бути частиною різних тренувальних програм, включаючи аеробіку, НІІТ (високоінтенсивні інтервальні тренування), кросфіт та інші. Це також популярна вправа серед спортсменів, боксерів і багатьох інших атлетів, оскільки вона допомагає покращити витривалість та реакцію.

Приклад тижневої програми тренувань з **роуп-скіппінгу** (стрибки на скакалці), що спрямована на покращення витривалості, зміцнення м'язів ніг, покращення координації та роботи серцево-судинної системи.

День	Час (хв)	Мета тренування	Приклад вправ
Понеділок	30	Ознайомлення з технікою стрибків	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – легкий біг на місці, махи руками та ногами - Основна частина: 1 хв – базові стрибки на обох ногах, 1 хв – відпочинок (6 раундів); 1 хв – стрибки на одній нозі, зміна ніг (3 раунди) - Заминка: 5 хв – розтягнення литок, стегон, спини.
Вівторок	40	Збільшення витривалості та темпу	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – ходьба на місці з підйомом колін, обертання руками - Основна частина: 2 хв – швидкі стрибки + 30 сек – "біг на скакалці" (4 раунди); 1 хв – стрибки з подвійним обертанням (3 раунди) - Заминка: 5 хв – повільне дихання, розтягнення литкових м'язів.

День	Час (хв)	Мета тренування	Приклад вправ
Середа	Вихідний	Відновлення	Рекомендовано: легка йога, прогулянка або розтягнення.
Четвер	45	Інтенсивне тренування на кардіо та силу	- Розминка: 5 хв – легкі стрибки без скакалки, обертання тазом - Основна частина: 2 хв – базові стрибки + 1 хв – присідання зі скакалкою; 30 сек – високий підйом колін (5 раундів); 2 хв – стрибки зі зміною напрямку (праворуч/ліворуч) (3 раунди) - Заминка: 5 хв – розтягнення стегон і литок.
П'ятниця	30	Координація і різноманітність рухів	- Розминка: 5 хв – кроки на місці, легкі нахили вперед - Основна частина: 1 хв – "кроси" (перехрестя рук під час обертання), 1 хв – "сайдстеппи" (кроки вбік із обертанням), 1 хв – базові стрибки (5 раундів) - Заминка: 5 хв – повільне дихання, розслаблення.
Субота	50	Повне тренування для всього тіла	- Розминка: 10 хв – стрибки без скакалки, нахили тулуба - Основна частина: 3 хв – інтенсивні стрибки (максимальний темп), 1 хв – повільні стрибки (5 раундів); 3 хв – вправи з обертанням скакалки в зворотному напрямку - Заминка: 5 хв – розтягнення м'язів.
Неділя	Вихідний	Релаксація та відновлення	Рекомендовано: плавання, медитація або легка розтяжка.

Особливості програми:

1. **Поступове навантаження:** кожен день додається різноманітність у вправи та тривалість.
2. **Технічні вправи:** чергування базових стрибків із технічними, наприклад, подвійними обертаннями, "кросами".
3. **Адаптивність:** програму можна адаптувати під рівень фізичної підготовки, збільшуючи або зменшуючи тривалість раундів.

20. Сайклінг-аеробіка (або спінінг) – імітація велосипедного тренування на стаціонарних велотренажерах, що відмінно тренує витривалість та кардіореспіраторну систему. Сайклінг-аеробіка, також відома як велоаеробіка або велосипедний тренажер, це форма аеробної активності, яка використовує стаціонарний велосипед. Під час цього типу тренування учасник сідає на спеціальний велотренажер і виконує

інтенсивні вправи під керуванням інструктора або відтворюючи програму тренувань.

Під час сеансу сайклінг-аеробіки інструктор може пропонувати різні вправи, включаючи швидкість, інтенсивність та опору педалювання. Тренування може включати різні елементи, такі як відтворення міських вулиць, гірські підйоми, інтервальні тренування та інші. Цей вид тренувань дуже ефективний для покращення кардіоваскулярної витривалості, згоряння калорій, зміцнення м'язів ніг та ягодиць і покращення загальної фізичної форми. Крім того, сайклінг-аеробіка може бути веселим і захоплюючим способом тренування, оскільки дозволяє учасникам відчути себе як учасникам групової активності, спільною роботою з іншими.

Приклад тижневої програми тренувань з **сайклінг-аеробіки (спінінгу)**, що розрахована на покращення витривалості, зміцнення м'язів ніг, серцево-судинної системи та спалювання калорій.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Ознайомлення, базові техніки	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – легке педалювання з мінімальним опором (60-80 об/хв) - Основна частина: 3 хв – середній опір (80-100 об/хв); 1 хв – максимальний опір (60-70 об/хв); повторити 5 разів - Заминка: 5 хв – повільне педалювання, розтягнення ніг.
Вівторок	50	Збільшення витривалості	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – педалювання з низьким опором (60-70 об/хв) - Основна частина: 4 хв – педалювання в гору (високий опір); 1 хв – спуск (низький опір, високий темп) – повторити 6 разів - Заминка: 5 хв – легке педалювання, розтягнення стегон і литок.
Середа	Вихідний	Відновлення	Рекомендовано: легка йога, розтяжка або прогулянка.
Четвер	55	Інтервальне тренування	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – середній опір, спокійний темп - Основна частина: 2 хв – високий темп із низьким опором (100-120 об/хв); 1 хв – повільне педалювання з високим опором; 3 хв – середній опір у положенні стоячи (повторити 6 разів) - Заминка: 5 хв – розтягнення ніг.
П'ятниця	45	Розвиток сили ніг	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – легке педалювання з поступовим збільшенням опору

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
			- Основна частина: 5 хв – високий опір у положенні стоячи; 2 хв – низький опір із швидким темпом (повторити 4 рази) - Заминка: 5 хв – розтягнення литок і спини.
Субота	60	Комплексне тренування	- Розминка: 10 хв – поступове збільшення темпу - Основна частина: 4 хв – педалювання в гору (високий опір); 2 хв – швидкий темп із низьким опором; 3 хв – середній опір у положенні стоячи (повторити 4 рази) - Заминка: 5 хв – повільне педалювання, розтягнення ніг і спини.
Неділя	Вихідний	Релаксація та відновлення	Рекомендовано: легка йога, дихальні вправи або медитація.

Особливості програми:

1. Рівень підготовки: програму можна адаптувати, змінюючи опір і тривалість інтервалів.
2. Варіативність: включає чергування інтенсивності (низький, середній, високий опір).
3. Цільові групи м'язів: основне навантаження на квадрицепси, литкові м'язи, сідниці, а також м'язи кора.

21. Памп-аеробіка – заняття, спрямовані на зміцнення м'язів з використанням легких штанг та гантелей. Памп-аеробіка, часто також відома як памп-фітнес або аеробіка з вагами, це комбінація аеробних вправ та силових тренувань з використанням гантелей або інших вагових пристроїв. У цьому типі тренувань комбінуються кардіоваскулярні вправи з вправами з навантаженням, що дозволяє одночасно зміцнювати м'язи та підвищувати серцево-судинну витривалість.

Під час памп-аеробіки учасники виконують різноманітні аеробні рухи, такі як стрибки, кроки, швидкі марші та інші, поєднуючи їх з вправами з гантелями або іншими ваговими пристроями для збільшення інтенсивності і результативності тренування. Це може включати в себе вправи для всього тіла або фокусуватися на певних групах м'язів, таких як руки, ноги, спина чи корінь.

Памп-аеробіка дозволяє зміцнити м'язи, покращити стан серцево-судинної системи, спалити калорії та підвищити загальний рівень фізичної форми. Це ефективний спосіб тренування для тих, хто бажає поєднати аеробність і силу в одному тренуванні.

приклад тижневої програми тренувань із **памп-аеробіки**. Цей вид фітнесу поєднує силові вправи з використанням штанг, гантелей чи бодібарів та кардіо-елементи, що сприяють зміцненню м'язів, покращенню тонуусу тіла та спалюванню калорій.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Ознайомлення з базовими вправами	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – легкий біг на місці, обертання рук із бодібаром, нахили тулуба - Основна частина: 12 повторень кожної вправи (3 підходи): присідання з бодібаром на плечах, випади з гантелями, жим бодібара над головою, розведення рук з гантелями - Заминка: 5 хв – розтягнення м'язів ніг і рук.
Вівторок	45	Опрацювання верхньої частини тіла	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – махи руками, повороти тулуба - Основна частина: 3 підходи (10-12 повторень): жим лежачи з бодібаром, відведення рук назад із гантелями (трицепс), розведення рук в сторони, тяга бодібара до грудей - Заминка: 5 хв – розтягнення рук і плечей.
Середа	Вихідний	Відновлення	Рекомендовано: легка йога, дихальні вправи або прогулянка.
Четвер	50	Силове тренування для нижньої частини тіла	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – легкий біг, махи ногами - Основна частина: 15 повторень кожної вправи (3 підходи): присідання з додатковим навантаженням, випади вперед із бодібаром, "мертва тяга" з гантелями, підйоми на носки з бодібаром - Заминка: 5 хв – розтягнення м'язів ніг і спини.
П'ятниця	45	Кардіо-силове тренування	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 5 хв – стрибки на місці, кроки вбік із підйомом рук - Основна частина: інтервальне тренування (2 хв силові вправи, 1 хв кардіо): присідання з бодібаром + біг на місці; випади назад + "джампінг-джек"; жим над головою + махи ногами вперед - Заминка: 5 хв – дихальні вправи, розтягнення.
Субота	60	Комплексне тренування для всього тіла	<ul style="list-style-type: none"> - Розминка: 10 хв – активний біг на місці, обертання руками - Основна частина: поєднання вправ (3 підходи по 12 повторень): жим бодібара на

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
			грудях, присідання зі штангою, розведення рук із гантелями, "мертва тяга" - Заминка: 5 хв – розслаблення м'язів, розтягнення.
Неділя	Вихідний	Релаксація та відновлення	Рекомендовано: плавання, легка йога або дихальні вправи.

Особливості програми:

1. **Інвентар:** бодібар, гантелі або невелика штанга.
2. **Прогресія:** збільшення навантаження за рахунок ваги або кількості повторень.
3. **Комбінація:** чергування силових вправ із кардіо для досягнення оптимального результату.

22. Слайд-аеробіка – тренування з використанням спеціальних плит (слайдерів), які розміщуються під взуттям, щоб забезпечити ковзання по підлозі та виконання різноманітних вправ. це варіант аеробіки, який використовує спеціальні платформи або слайди, щоб виконувати різноманітні рухи та вправи. У цьому виді аеробіки використовуються спеціальні платформи, які можна ковзати по підлозі. Учасники виконують різні кроки та рухи, переміщуючись вздовж або через платформи.

Слайд-аеробіка може включати в себе різноманітні типи рухів, такі як кроки, стрибки, шаги і рухи руками. Ці рухи можуть бути синхронізовані з музикою, щоб створити енергійне та ритмічне тренування. Цей вид аеробіки може бути відмінним способом покращення кардіоваскулярної витривалості, згоряння калорій і зміцнення м'язів ног та ягодиць. Він також може бути веселим і захоплюючим способом тренування, оскільки включає в себе елементи ігор та рухливості.

Приклад тижневої програми тренувань із **слайд-аеробіки**, яка виконується на спеціальних ковзаючих доріжках (слайд-дошках) і спрямований на зміцнення м'язів ніг, покращення витривалості, балансу і координації.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Ознайомлення з базовими рухами	- Розминка: 5 хв – ходьба на місці, легкі нахили тулуба, обертання плечима. - Основна частина: 3 підходи (1 хв кожен): ковзання вбік, переміщення у випаді, зворотні ковзання; 2 підходи – ковзання вперед із

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
			присіданням. - Заминка: 5 хв – розтягнення литок, стегон і спини.
Вівторок	45	Розвиток витривалості та координації	- Розминка: 5 хв – махи руками, нахили тулуба. - Основна частина: 2 хв – ковзання з високим підйомом колін; 1 хв – ковзання з обертанням тулуба; 1 хв – ковзання зі зміною напрямку (повторити 4 рази). - Заминка: 5 хв – легке розтягнення литок і стегон.
Середа	Вихідний	Відновлення	Рекомендовано: легка йога, дихальні вправи або прогулянка.
Четвер	50	Інтервальне тренування	- Розминка: 5 хв – ковзання в помірному темпі, нахили вперед. - Основна частина: 1 хв – швидке ковзання + 30 сек – присідання з ковзанням; 1 хв – ковзання зі зворотнім випадом; 30 сек – відпочинок (повторити 5 разів). - Заминка: 5 хв – повільне розтягнення м'язів.
П'ятниця	45	Кардіо з акцентом на м'язи ніг	- Розминка: 5 хв – ковзання з махами рук, легкі нахили. - Основна частина: 1 хв – інтенсивне ковзання вбік; 1 хв – ковзання вперед-назад; 1 хв – ковзання з присіданням (повторити 5 разів). - Заминка: 5 хв – дихальні вправи, розтягнення стегон.
Субота	60	Комплексне тренування для всього тіла	- Розминка: 10 хв – легкі ковзання, нахили тулуба, обертання тазом. - Основна частина: 2 хв – ковзання вбік; 2 хв – ковзання зі зміною напрямку; 1 хв – присідання з ковзанням; 1 хв – ковзання з високим підйомом колін (повторити 3 рази). - Заминка: 5 хв – розтягнення м'язів.
Неділя	Вихідний	Релаксація та відновлення	Рекомендовано: легка йога, плавання або медитація.

Особливості програми:

- Рівень підготовки:** вправи адаптуються залежно від рівня фізичної форми шляхом зміни темпу або тривалості ковзання.
- Цільові групи м'язів:** основне навантаження припадає на стегна, сідниці, литки, а також м'язи кора.

3. **Інвентар:** спеціальна слайд-дошка (або поверхня) із ковзаючими накладками на взуття.

23. Степ-аеробіка – виконується з використанням спеціального підйому (степу), що дозволяє збільшити інтенсивність тренувань, розвиваючи витривалість та координацію. Степ-аеробіка - це форма фізичної активності, яка використовує спеціальну платформу, яка називається степ-платформою або степ-бенчем. У цьому виді тренувань учасники виконують різноманітні аеробні вправи, піднімаючись і спускаючись з платформи.

Під час занять степ-аеробікою інструктор веде учасників через різні комбінації рухів, які можуть включати в себе кроки, стрибки, виноси ніг, підйоми колін і інші. Ці рухи виконуються на різних висотах платформи, що дозволяє змінювати інтенсивність і складність тренування.

Степ-аеробіка сприяє поліпшенню кардіоваскулярної витривалості, згорянню калорій, зміцненню м'язів ніг, сідниць і ягодиць, покращенню координації та розвитку ритму. Крім того, це може бути веселим і захоплюючим способом тренування, оскільки включає в себе музику та рухи, які змінюються залежно від ритму музики. Степ-аеробіка відповідає різним рівням фізичної підготовки, оскільки учасники можуть модифікувати вправи відповідно до своїх можливостей і потреб. Цей вид тренувань часто проводиться у форматі групових занять, що додає мотивації та підтримки від інших учасників.

Приклад тижневої програми тренувань зі **степ-аеробіки**, що спрямована на розвиток витривалості, зміцнення м'язів ніг, покращення координації та роботи серцево-судинної системи.

День	Час (хв)	Мета тренування	Приклад вправ
Понеділок	45	Ознайомлення з базовими рухами	- Розминка: ходьба на місці, бокові кроки, легкі махи руками (5 хв) - Основна частина: базові кроки на степ-платформу (вгору-вниз), "V-крок", кроки вбік із поверненням у вихідну позицію (30 хв) - Заминка: нахили вперед, розтягнення литок і стегон (10 хв)
Вівторок	45	Розвиток координації та витривалості	- Розминка: легкі кроки на платформу, махи руками (5 хв) - Основна частина: "Чарльстон" (крок вперед з махом ноги), підйоми колін на платформу, бокові кроки з розворотом (30 хв)

День	Час (хв)	Мета тренування	Приклад вправ
			- Заминка: повільне дихання, розтягнення м'язів спини та ніг (10 хв)
Середа	Вихідний	Відновлення	Рекомендовано: прогулянка, легка йога або дихальні вправи.
Четвер	50	Інтенсивне тренування з комбінаціями рухів	- Розминка: стрибки на місці, обертання плечима та тазом (5 хв) - Основна частина: комбінації рухів (наприклад, "V-крок" + підйом коліна, бокові випади + крок назад, стрибки на платформу) (35 хв) - Заминка: розтягнення литкових м'язів, нахили вперед (10 хв)
П'ятниця	45	Танцювальна степ-аеробіка	- Розминка: кроки з махами рук, легкі нахили вперед (5 хв) - Основна частина: танцювальні рухи (кроки вбік, повороти на платформі, махи ногами) під музику (30 хв) - Заминка: розтягнення рук і ніг, дихальні вправи (10 хв)
Субота	60	Комплексне тренування для всього тіла	- Розминка: активні кроки на платформу, легкі стрибки (10 хв) - Основна частина: поєднання силових вправ (присідання з платформою, випади), комбінацій рухів (40 хв) - Заминка: розслаблення м'язів, повільне розтягнення (10 хв)
Неділя	Вихідний	Релаксація та відновлення	Рекомендовано: легка йога, медитація або плавання.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Хто винайшов фітбол і яке було його початкове призначення?
2. Які основні переваги тренувань із використанням Gravifitness?
3. Як аеростретчинг поєднує елементи різних видів тренувань?
4. Які вправи можна виконувати за допомогою TRX-петель, щоб зміцнити м'язи кора?
5. Яку роль відіграють смарт-м'ячі у тренувальному процесі футболістів?
6. Як спринт-платформи та лазерні вимірювачі допомагають покращити швидкість реакції спортсмена?

7. Чому балансувальні платформи та нестабільні поверхні важливі для розвитку координації?
8. Яким чином системи відеоаналізу допомагають покращити техніку виконання вправ або спортивні навички?
9. Які переваги використання Battle Ropes для розвитку сили та витривалості?
10. Як гравітаційні тренажери допомагають зменшити навантаження на суглоби та м'язи?