ХАРАКТЕРИСТИКА ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ВПРАВ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

АРХІТЕКТУРА ЛЮДСЬКОГО РУХУ ТА КОНСТРУЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ



SCALE 1:1

PROJECT: HUMAN MOTION DEVELOPMENT

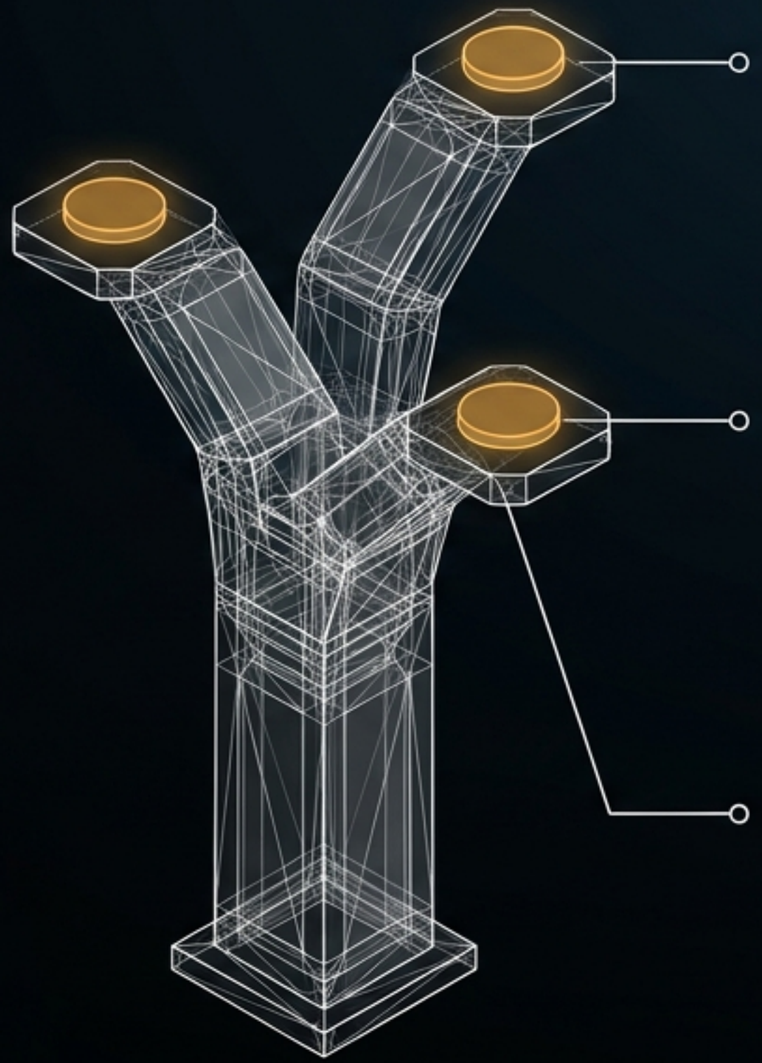
DRAWN BY: KINESIOLOGY DEPT.

SHEET: A1

Gemini Notebook

Анатомія руху: Що таке ВдЗР?

ВдЗР — це рухи різними частинами тіла, що виконуються з різною швидкістю, амплітудою та м’язовим навантаженням для гармонійного розвитку.



Структурна простота:
Доступність для всіх вікових груп.
Легкість навчання.

Вибірковий вплив:
Цілеспрямований вплив на окремі частини тіла та м’язові групи.

Масштабованість:
Легкість регулювання фізичного навантаження (швидкість, амплітуда, зусилля).

Gemini Notebook

Фундамент: Вихідні положення (В.П.)



Стійки (Stances)

- Основна (О.С.),
  вузька/широка,
  навхрест,
  зімкнута,
  на колінах.

Сіди (Sitting)



- Ноги нарізно,
  зігнувши ноги,
  кутом,
- на стегні,
- на п’ятках.

Лежачи (Lying)

- На спині,
- на животі зігнувши руки,
- на боці.



Упори (Supports)



- Присівши,
- лежачи,
  на колінах.
- Змішані положення
  з опорою руками.

Gemini Notebook

Механіка та граматика рухів

[В.П.] + [Рух/Напрямок] = [Кінцеве положення]



Правила нотації:

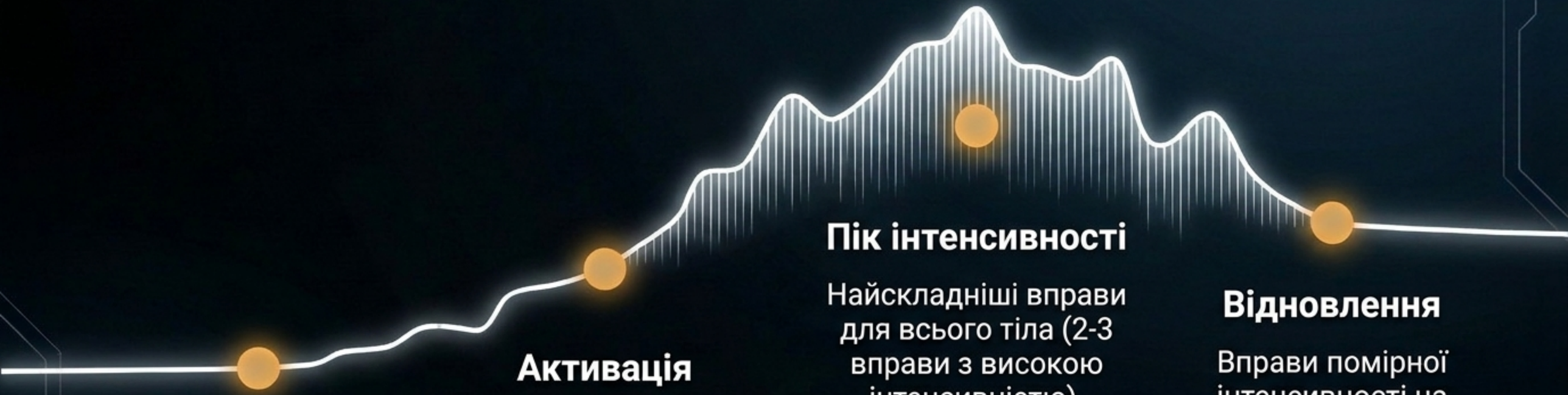
Кома (,) – Рухи виконуються послідовно (один за одним).

Сполучник «і» – Рухи поєднуються і виконуються злито.

Прийменник «з» – Рухи виконуються одночасно.

Gemini Notebook

Архітектура комплексу (8-15 вправ)



База: Підготовка

Вправи на відчуття правильної постави. Поступове втягнення.

Активація

Прості рухи для великих груп м'язів (присідання, нахили).

Пік інтенсивності

Найскладніші вправи для всього тіла (2-3 вправи з високою інтенсивністю).

Відновлення

Вправи помірної інтенсивності на розслаблення.

Правило: Вправи на силу обов'язково чергувати з вправами на гнучкість.

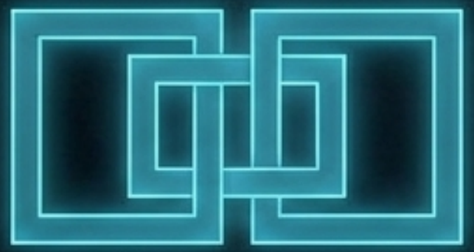
Gemini Notebook

Операційні моделі: Способи проведення



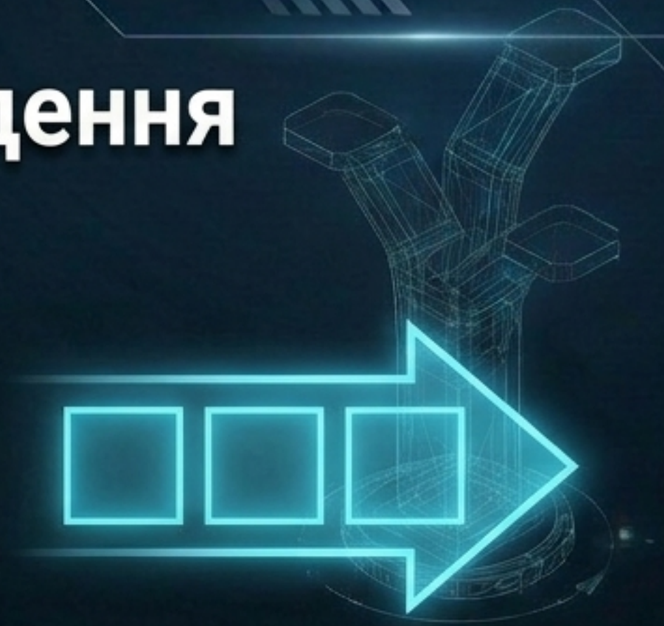
Роздільний

Паузи між вправами. Команди: «Вправу починай!», «Стій!». Найкращий для навчання та будь-якого рівня підготовленості.



Потоковий

Безперервне виконання серіями (4-6 вправ) без зупинок. Висока щільність, обов'язковий музичний супровід.



Прохідний

Виконання вправ у русі (кроком або бігом). Дозволяє включати стрибки, танцювальні елементи та зміну простору залу.

Gemini Notebook

Передача інформації: Методи навчання



Розповідь

Називається вихідне положення та рахунок. Вимагає високої концентрації уваги.



Показ

Дзеркальна демонстрація з підрахунком. Команда подається після показу.



Поєднання

«Дивіться, слухайте і виконуйте за мною». Одночасна вербальна і візуальна трансляція.



По розподіленням

Механічний поділ складного руху. Команди: «Роби – РАЗ», «Роби – ДВА». Ідеально для нової складної координації.

Gemini Notebook

Інженерія сили: Режими роботи м’язів

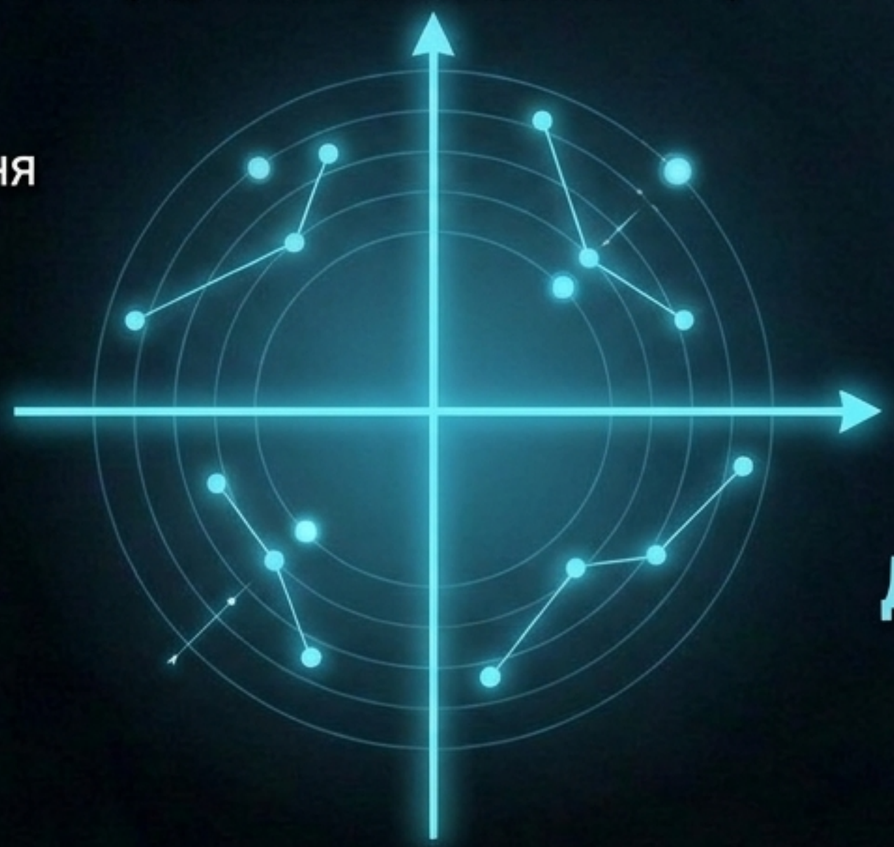
Обтяження
(Від малого до максимального)

Багаторазові зусилля

Мале обтяження, виконання до втоми (8-10 разів). Розвиток гіпертрофії.

Максимальні зусилля

Граничне навантаження, 1-4 повторення. Висока стимуляція ЦНС.



Швидкість
(Від статики до вибухової)

Ізометричний

Утримання позиції без руху 5-6 секунд. Статичний контроль.

Динамічні зусилля

Мінімальний опір, максимальна швидкість. Вибухова сила.

Gemini Notebook

Інженерія гнучкості: Збільшення амплітуди

Активні рухи
Власні м’язові зусилля. Попереднє напруження антагоністів.

Пасивні дії
Використання зовнішньої сили (партнер, обтяження). Не допускати болю.

Статичні положення
Фіксація максимальної амплітуди на 10–20 секунд.

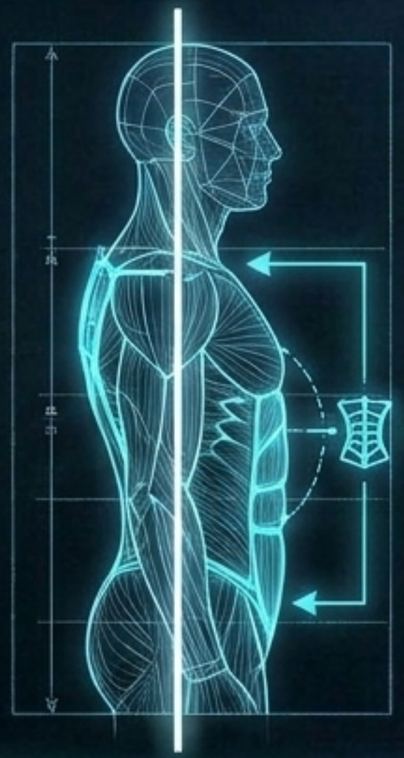
Золоте правило: М’язи повинні бути попередньо добре розігріті.

Gemini Notebook

Біомеханіка постави: М'язовий корсет



Кіфоз та Лордоз:
Слабкість корсету.



Гармонійний м'язовий корсет:
Статична сила та рухливість хребта.

Постава — це керована навичка.
Калібрування: Вирівнювання біля стіни, утримання вантажу на голові.

Gemini Notebook

Фізіологія дихання



Механіка:
Грудний (реберний),
Черевний (діафрагмальний),
Змішаний (найбільш повноцінний).

Формула дихання:

- **Вдих:** Тільки через ніс. Під час розширення грудної клітини та мінімального напруження.
- **Видих:** Довший за вдих (напр., вдих на 2 рахунки — видих на 4). Під час стискання та сильного напруження м'язів.

Gemini Notebook

Контроль середовища: Функція музики



Gemini Notebook

Форми застосування та часові рамки



Gemini Notebook

Панель управління: Дозування навантаження

Зміст вправ: Від ізольованих суглобів до багатосуглобових рухів.

Кількість повторень: Від 4 до 16+ разів.

Темп виконання: Від повільного до максимального.

Інтервали відпочинку: Скорочення пауз збільшує навантаження.

Вихідні положення: Напр., від підлоги vs. ноги на підвищенні.

Кількість вправ: Масштабування від 6 до 15 у комплексі.



Gemini Notebook

Архітектор руху: Об’єм навичок викладача

Аналітичний домен

Миттєве виявлення помилок. Здатність адаптувати дозування навантаження на ходу.

Технічний домен

Бездоганний, дзеркальний показ вправ. Володіння величезним арсеналом рухів.



Командний домен

Чітке, своєчасне і гучне подання команд. Здатність до дзеркального підрахунку.

Майстер поєднує точність метронома, знання анатомії та гнучкість тренера-аналітика.

Gemini Notebook