



«GREY MAN» ՄԱՐԶՈՒՄ

Ստորաբաժանումների (Green Berets, Delta) համար դաշտային պայմաններին հարմարեցված մկանային տոկունության մարզման ծրագիրը նախատեսված է այն մարտիկների համար, ովքեր կարիք ունեն ֆունկցիոնալ դիմացկունության, սթրեսի և մարտական ծանրաբեռնվածության հարմարվողականության:

Այս ծրագիրը զարգացնում է մարտական դիմացկունություն, հոգնածության դիմադրություն, ուժ առանց լցուման, կոորդինացիա և հոգեֆիզիկական կայունություն:

ՁԵՎԱԶԱՓ

- 5-օրյա ցիկլ,
- մարզումներն անցնում են հոգնածության ֆոնին,
- կատարումն իրականացվում է խմբի կազմով, զինվորական համազգեստով, դեսանտայինի ուսապարկով (ԴՈԻ) կամ 10-15 կգ շերտաքարով (плитняк) :

(Ի՞նչու է շեշտը դրվում համազգեստին: Քանի որ կան բազմաթիվ ռազմական և հատուկ նշանակության ուժերի ծրագրեր, որոնք իրականացվում են սպորտային հագուստով): Ներառված է հրաձգություն (եթե դա հնարավոր է), կամ դրա իմիտացիան՝ չոր արձակում (сухой спуск), աշխատանք թայմերով, մենթալ խնդիրներ:



Դեսանտայինի ուսապարկ (ԴՈԻ)

ԾՐԱԳՐԻ ՄԿԶԲՈՒՆՔԸ

- Նախ գործառույթը, ապա մկանները:
- Միշտ համազգեստով և միշտ քաշով :
- Թիմի կազմում, ծանրաբեռնվածության տակ և հոգնածությամբ:
- Սթրես, քրտինք, ուղեղ և փոխազդեցություն:

Եթե ծրագիրը չափազանց ծանր է, միշտ կարող եք նվազեցնել կամ ավելացնել կրկնությունների քանակը՝ մարզումը հարմարեցնելով խմբին:

Օր առաջին. Ֆունկցիոնալ պատրաստում

Նպատակը: Անձնակազմի ընդհանուր տոկոսություն + դիմադրություն հիպոթեթիկ և շոգին:

Պիտույքներ: ԴՈԻ 15 կգ, ավազի պարկեր, գերան :

Կատարումը .

1. 5 կմ ցատկերթ (марш-бросок) շերտաքարերով + 5 հրում յուրաքանչյուր 250 մ-ում:
2. Շրջանաձև մարզում (4 շրջան):

- 20 burpees (հիմնական բազմահոդային ֆիզիկական վարժություն, որը ներգրավում է մարմնի շատ մկաններ, բարելավում է ճարպկությունն ու դիմացկունությունը),
- 15 հրում բռնցքների վրա ,
- 20 կքանստում (приседаний) ԴՈՒ-ով,
- կորպուսի 15 բարձրացում,
- 30-40 կգ 10 պարկերի նետում:

3. Գերաններով թիմային աշխատանք.

- պատգարակ վարժություն 2 x 200 մ,
- թիմային 2 x 50 կքանստում (приседаний) .
- 1 բոպե գերանը գլխավերևում պահում,

Ավարտ.

- 50 20 մետր երկարությամբ սպրինտ զույգերով,
- արգելագոտի (առկայության դեպքում):

Օր երկրորդ. մարմին

Նպատակը: Մարմնի վերին գոտու մկանային դիմացկունության մարզում:

Պիտույքներ: Զուգափայտ (турник), ճուպան, կշռաքարեր (гиря), պարկեր:

Հիմնական մասը 40 բոպե:

- 10 ձգում,
- 15 հրում բռնցքների կամ կշռաքարերի վրա,
- 16-24 կգ կշռաքարերով 20 թևածում (махов гирей),
- հակադարձ բռնվածքով 10 ձգում,
- ուսի վրա 20-30 կգ 20 պարկերի տեղափոխում,
- «արմունկների վրա անցումով շերտաձողիկ» վարժություն 1 բոպե (այս վարժությունը լրացուցիչ ծանրաբեռնում է ձեռքի մկանները, որի ընթացքում աշխատում են նաև որովայնի և մեջքի մկանները:)

Շրջանը կրկնել 3-5 անգամ, ըստ պատրաստակամության:

Ավարտ.

- շնչառության պահում՝ 30 վայրկյան + 20 burpees ժամանակի պահումով,
- մենթալ առաջադրանք (կրկնությունների հաշվարկ, կողմնորոշում, թիմային աշխատանք):

Օր երրորդ. վերականգնում-սթրես

Նպատակը: Վերականգնում + մարզում ճնշման ներքո:

Պայմաններ: Աշխատանք աղմուկի ներքո, ժամանակաչափ, սթրես- գործոն:

Խնդիրները.

- բարձրաձայն շփվելով թեթև վազք զույգերով 5 կմ,

- ձգունականություն (растяжка) 20 րոպե ,
- աշխատանք մարմնի քաշով (1 շրջան x 2)
- 50 կքանստում (приседаний),
- կորպուսի բարձրացում 40 անգամ,
- 30 հրում,
- 20 burpees,
- 10 ձգում:

Մթրես-գործոն:

Հանկարծակի հրաման - «վիրավոր»:

- Պարկի տարահանում 100 մ:

Աշխատանք ճշգրտության ուղղությամբ :

- Հրաձգություն / չոր արձակում: Կատարում են 50 burpees և ընթացքում կրակում:

Օր չորրորդ. Ոտքեր

Նպատակը: Հարմարվելով ծանրաբեռնվածությանը ոտքերի դիմացկունության զարգացում:

Մկանների տաքացում:

- վազք 10 րոպե,
- 50 «գորտձև» ցատկ:

3 շրջան:

- 20 կքանստում (приседаний),
- 10 ցատկ տեղում,
- «արմունկների վրա անցումով շերտաձողիկ» վարժություն 30 վրկ:

Հիմնական մաս (40 րոպե):

- ԴՈԻ-ով հարձակուրդ (выпад) 1000 քայլ, յուրաքանչյուր 200 քայլը մեկ՝ 30 burpees + 1 րոպե կրծքավանդակին պարկի պահում,
- վերջում՝ 3 x 200 մ վազք լեռնի վեր:

Ավարտ:

- Ցատկ մեկ ոտքի վրա (յուրաքանչյուր ոտքին 1 րոպե),
- հոգնածության ֆոնին՝ հոգեբանական խնդիր :

Օր հինգերորդ. մարտավարություն

Նպատակը: Առաջադրանքի կատարման պայմաններում մարտական փոխ-գործակցություն + ծանրաբեռնվածություն:

Խդիրները կատարվում են 4 անձից բաղկացած օղակում:

1. Լիարժեք հանդերձանքով ցատկերթ (марш-бросок) 3 կմ:
2. Ժամանելուն պես.

- 15 րոպեում ապաստանի կառուցում,
- «վիրավորի» տարհանում 500 մ,
- թիրախների տեղադրում :

Ըստ գոտիների ժամանակով աշխատանք.

1. ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն (20 հրում, 20 կքանիստ (приседаний), 20 burpees),

2. մենթալ առաջադրանք:

Մարզումների ընթացքում մենթալ խնդիրների օրինակներ.

1. ծանրաբեռնվածությունից հետո տեղագրության խնդիրներ,
2. շրթայական կապի մտապահում և կրկնում,
3. թվաբանական խնդիրներ,
4. տեղեկատվության հետ աշխատանք աղմուկի ներքո,
5. մարտավարական գլուխկոտրուկներ,
6. Ժամանակի ընթացքում համրում / թիմային կոմբինացիաներ:

3: Հրաձգություն / իմիտացիա:

4. մարտավարական տեղաշարժում (սողեսող, վազեվազքով):

Ավարտ:

- Ձգումներ (կատարում են բոլորը) 5 մարզաձողերին,
- լրության պահպանումով 3 կմ վազք և վերադարձ:

Աղբյուրները.

1. U.S. Army Special Forces Assessment and Selection (SFAS) Prep Guide
2. Navy SEAL Physical Screening Test (PST) և SEAL SWCC Prep