

Загальнонорозвиваючі вправи (ВдЗР): Посібник Майстра

Правила гри, біомеханіка та чіткі
формулювання для тренерів



ПРЯМУВАТИ ДО СТАРТУ



DEV NOTE: Навіщо потрібне В.П.?



Формує вектор напруження.

Встановлює напрямок для ефективної передачі сили.



Ізолює або залучає потрібні групи м'язів.

Максимізує навантаження на цільові м'язи, мінімізує компенсацію.



Створює оптимальні умови для м'язового зусилля.

Забезпечує стабільність та готовність до максимального скорочення.

Character Setup 1:

Стійки (Базові налаштування аватара)

1



О.С. (Основна Стійка)

Стопи разом (стройова стійка струнко).

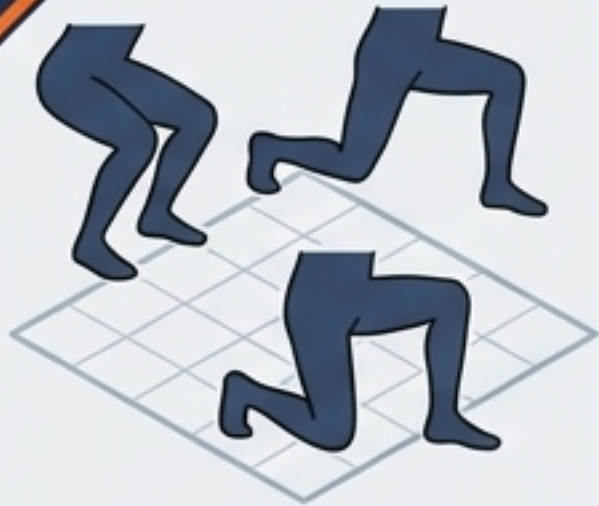
2



Нарізно

Вузька (відстань < кроку),
Звичайна (на крок),
Широка (> кроку).

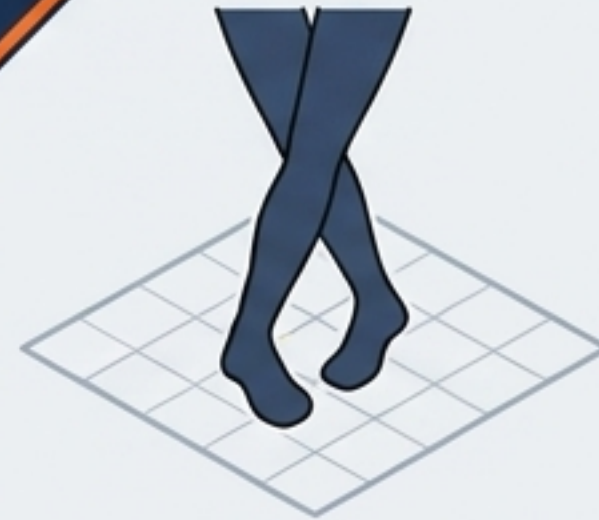
3



На зігнутих ногах

Присід, Напівприсід,
Випади (вперед, назад,
вбік), На коліні(ах).

4



Специфічні

Навхрест, П'ятки нарізно
/ Носки зімкнуті.



[!] ВАЖЛИВО: Гімнастична стійка вільно (руки схрещені на попереку) ≠ Статутна армійська команда Вільно! (з розслабленням коліна).

Character Setup 2: Ground Control (Сіди та Лежачи)

Сіди



Опора на таз та задню поверхню ніг. Руки торкаються опори позаду.

Ноги нарізно

Кутом

Зігнувшись

На стегні

Упор сидячи



Гібрид: ~50% ваги тіла перенесено на руки.

Лежачи



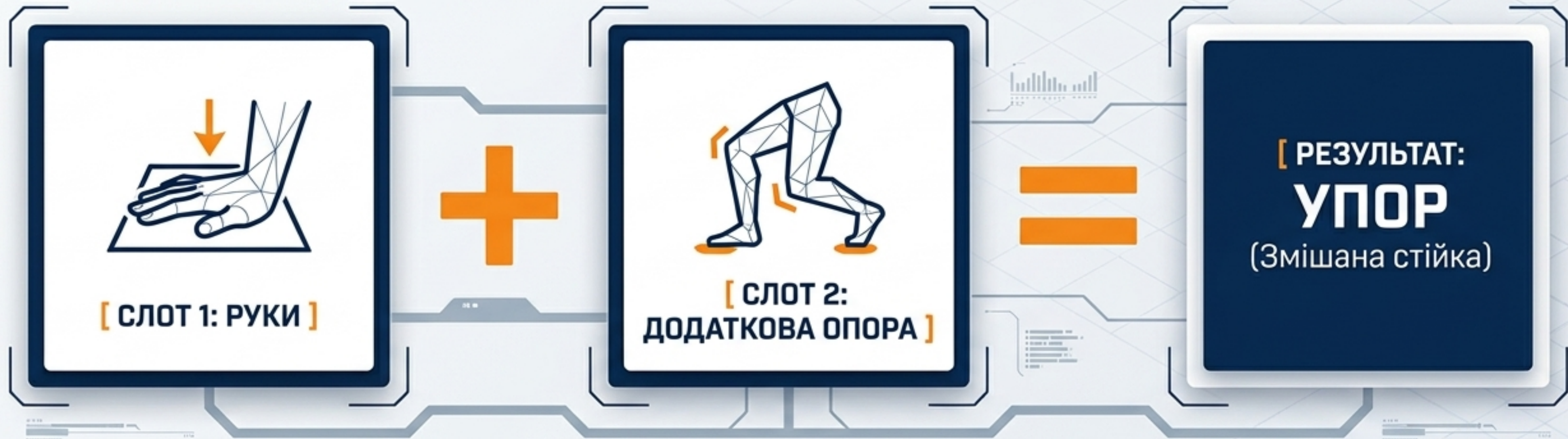
Максимальна площа опори. Торкання площі кількома частинами тіла.

На спині

На животі

На боці

Character Setup 3: Упори (Hybrid Stances / Конструктор)



Упор присівши

🖐 Руки + 🦶 Носки ніг (тіло згруповане)

Упор стоячи зігнувшись

🖐 Руки + 🦶 Прямі ноги (тіло кутом)

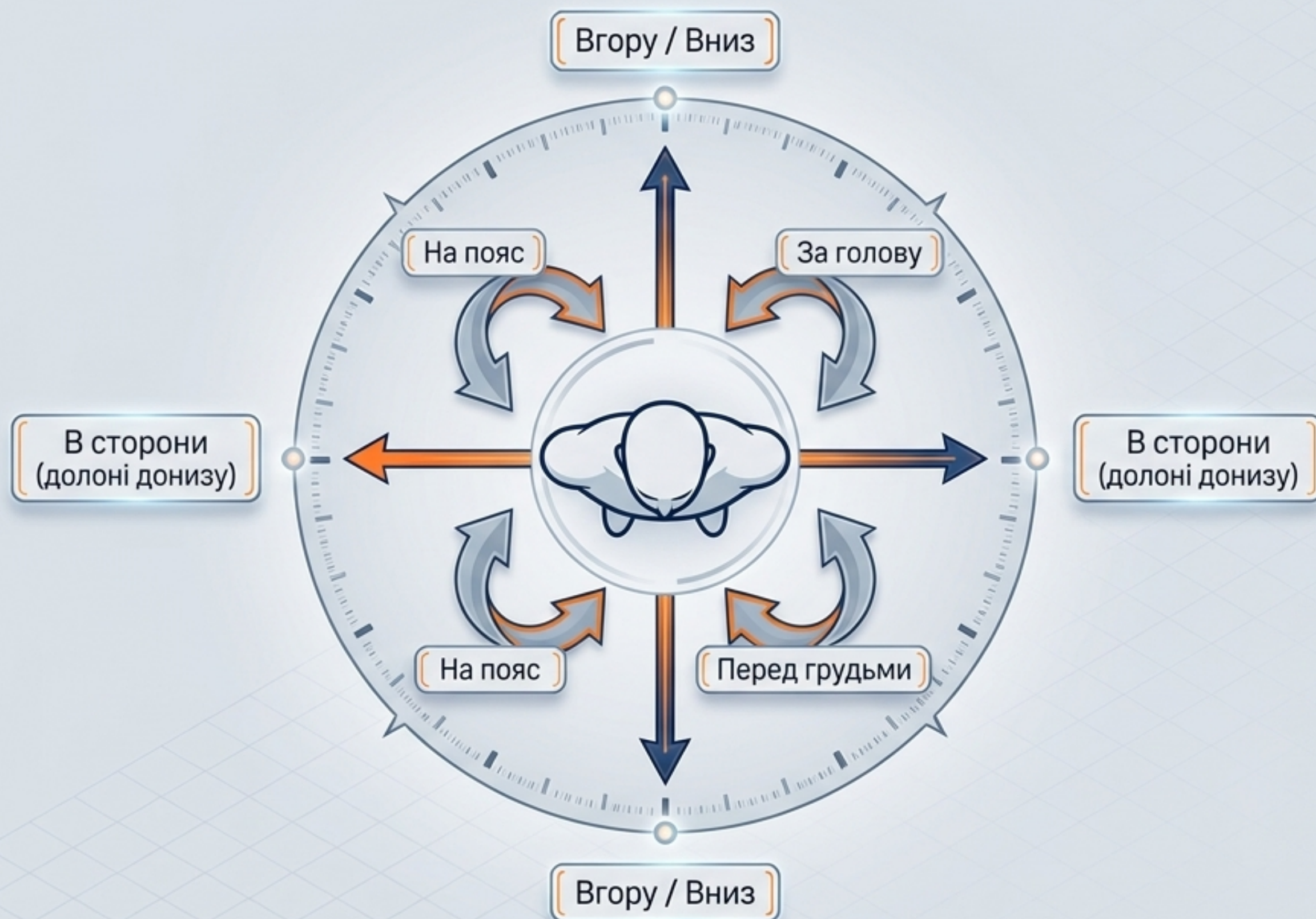
Упор лежачи

🖐 Руки + 🦶 Носки ніг (горизонталь - планка)

Упор на колінах

🖐 Руки + 🦶 Коліна (кут 90° у кульшових суглобах)

Action Menu: Положення рук та динаміка



Action Verbs Panel

1

Рухи (The Verbs)

Піднімання / Опускання

Згинання / Розгинання

Нахили тулуба

Повороти (45°, 90°, 180°)

Колові рухи

2

Динаміка (Modifiers)

Пружно

Ривками

Махами

Плавно

Level Design: Архітектура Комплексу (Від 8 до 15 вправ)



Матриця Режимів: Способи проведення (Game Modes)



	Роздільний (Turn-Based)	Потоковий (Combo Mode)	Прохідний (Action RPG)
Механіка →	Паузи між вправами	Безперервно серіями (4-6 вправ)	У русі (кроком, бігом, шеренгами)
Вплив на ЦНС →	Базовий (посильний для всіх)	Висока активізація ЦНС	Динамічний (додає стрибки та акробатику)
Команди →	‘Вправу починай!’ / ‘Стій!’	Завчасні короткі підказки під час руху	Навігаційні команди у просторі
Вимоги →	Мінімальні	Обов’язковий музичний супровід	Великий простір залу

Навчання Гравців: Форми подачі інформації (Tutorials)

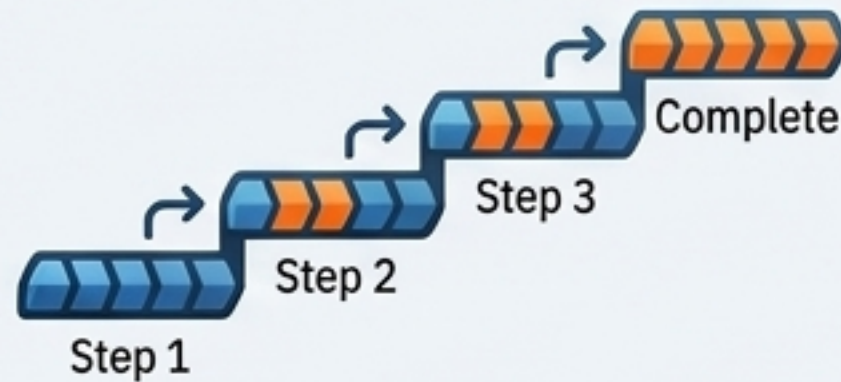
Розповідь + Показ



"Дивіться і виконуйте
за мною.
РАЗ, ДВА, ТРИ..."

Одночасна візуальна
та аудіальна
синхронізація.

По Розподіленням (Step-by-Step)



"РОБИ РАЗ! [Контроль]
РОБИ ДВА! ... РАЗОМ
ВПРАВУ ПОЧИНАЙ!"

Ідеально для вивчення
нових або координаційно
складних рухів.

Управління Базою



"Вихідне положення
ПРИЙНЯТИ!" або
"Руки на пояс СТАВ!"

Швидкі команди для
повернення в базу:
Встати, Випрямитись,
Приставити ногу.

Програмування: Правила термінологічного запису (Syntax)

```
1 // ФОРМУЛА РЯДКА КОДУ:  
2 [В.П.] + [Назва руху] + [Напрямок] + [Кінцеве положення]  
3  
4 // ПРІОРИТЕТ ЗАВАНТАЖЕННЯ (для одночасних рухів):  
5 1. Ноги -> 2. Тулуб -> 3. Руки  
6  
7 // СИНТАКСИС (Словник операторів):  
8 [ , ] (Кома) = Послідовні рухи.  
9 [і] = Рухи, що поєднуються (напр: нахил прогинаючись і поворот).  
0 [з] = Одночасні рухи (напр: нахил з поворотом).
```

Easter Eggs: Прийоми Емоційного Фону (Engagement Hacks)



CHEAT CODE

Звуковий Тригер: Оплески руками (наприклад, махи з оплесками). Миттєво активізує увагу.



CHEAT CODE

Blind Mode: Виконання із закритими очима. Сприяє самостійності та підвищує фокус на пропріоцепції.



CHEAT CODE

Злам Ритму: Зміна темпу (швидко-повільно) та несподівані фіксації (паузи на 4-6 рахунків).



CHEAT CODE

Зміна Простору: Виконання з поворотами на 90°, зміна місць. Руйнує монотонність.

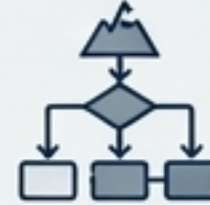
MISSION COMPLETE: Кодекс Майстра

Точність Бази



Ефективність починається з правильного Вихідного Положення (В.П.). Це фундаментальна біомеханіка.

Грамотний Дизайн



Сценарій комплексу завжди рухається від простого до складного, з чітким піком і плавним фіналом.

Адаптивність



Майстер обирає правильний режим (Роздільний, Поточковий, Прохідний) під конкретну аудиторію та ціль.

> СИСТЕМУ ЗАСВОЄНО. ГОТОВІ СТВОРЮВАТИ ВЛАСНІ КОМПЛЕКСИ.
[PRESS ENTER TO EXIT]