

Министерство внутренних дел  
Российской Федерации  
Краснодарский университет

**А. С. Грищенко**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ГИМНАСТИЧЕСКОГО ГОРОДКА**

Учебное пособие

Краснодар  
КрУ МВД России  
2015

УДК 796.8  
ББК 75.1.1  
Г85

Одобрено  
редакционно-издательским советом  
Краснодарского университета  
МВД России

Рецензенты:

*В. А. Кочерга*, помощник начальника отдела ОРЛС ОМВД  
России;

*Ю. А. Иващенко*, начальник отдела полиции (п. Калинина)  
УМВД России по г. Краснодару.

**Грищенко А. С.**

Г85      **Общеразвивающие физические упражнения с использо-**  
**ванием гимнастического городка : учебное пособие /**  
**А. С. Грищенко. – Краснодар : Краснодарский университет**  
**МВД России, 2015. – 36 с.**

ISBN 978-5-9266-0872-1

В пособии представлены упражнения и методика их выполнения, применяемые при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке, а также в процессе учебных занятий на гимнастическом городке, в соответствии с учебной программой физической подготовки курсантов вузов МВД России.

Для курсантов и слушателей Краснодарского университета  
МВД России.

УДК 796.8  
ББК 75.1.1

ISBN 978-5-9266-0872-1

© Краснодарский университет  
МВД России, 2015  
© Грищенко А. С., 2015

## **Введение**

Учебное пособие «Общеразвивающие физические упражнения с использованием гимнастического городка» является составной частью учебной дисциплины «Физическая подготовка», раскрывает методические особенности развития основных физических качеств человека.

Рассмотренные упражнения и тренировочные комплексы способствуют увеличению таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда и быта. Это очень важно в современных жизненных условиях и просто необходимо в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, поэтому систематические занятия по физической подготовке учащихся образовательных учреждений системы МВД России должны обеспечивать эффективное формирование двигательных навыков и развитие двигательных качеств. Одним из наиболее доступных видов физической подготовки является развитие физических качеств с использованием гимнастических снарядов на открытых площадках.

Учебное пособие содержит необходимую информацию по общефизической подготовке курсантов и сотрудников МВД России, способствующую формированию здоровых и физически подготовленных специалистов, владеющих специальными знаниями, прикладными навыками, физическими и психическими качествами, позволяющими успешно выполнять служебные задачи в различных экстремальных условиях, и соответствует основным требованиям, предъявляемым к качественной подготовке квалифицированных кадров для службы в подразделениях органов внутренних дел.

## **1. Меры безопасности при занятиях на гимнастических снарядах**

Курсанты и слушатели обязаны твердо знать и неукоснительно соблюдать установленные требования и правила использования гимнастических снарядов, особенно во время самостоятельных тренировок, так как при выполнении многих гимнастических упражнений возможны срывы и падения, в результате которых занимающиеся могут получить различные травмы.

### **Основные причины, приводящие к травматизму:**

- 1) недисциплинированность занимающихся;
- 2) несоответствие формы одежды;
- 3) неправильное применение приемов страховки и помощи;
- 4) неправильное размещение занимающихся;
- 5) неисправность (неподготовленность) снарядов;
- 6) переоценка своих физических возможностей;
- 7) неблагоприятные метеорологические условия;
- 8) неправильно выполненная разминка или отсутствие таковой.

Курсантами и слушателями в обязательном порядке должны быть твердо усвоены установленные требования по безопасности на занятиях по физической подготовке, относящиеся лично к ним. Они должны постоянно помнить, что они несут персональную ответственность за нарушение требований безопасности: дисциплинарную, административную и уголовную.

### **При занятиях на гимнастических снарядах запрещается:**

- 1) самостоятельно выполнять на снарядах упражнения с махами и рывками;
- 2) выполнять упражнения в состоянии переутомления, перетренированности, а также в предболезненном и болезненном состоянии;
- 3) выполнять упражнения после перенесенных заболеваний или полученных травм;
- 4) выполнять любые технические действия на мокрых или обледеневших снарядах;
- 5) заниматься на гимнастических снарядах в темное время суток при отсутствии освещения;
- 6) выполнять высокоамплитудные и сложнокординационные технические действия без соответствующей подготовки и страховки;
- 7) заниматься на неисправных гимнастических снарядах;

8) выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травмы;

9) выполнять упражнения с предметами, представляющими опасность для занимающегося и окружающих (кольца, браслеты, цепочки, сережки, веревки, часы и т. д.);

10) находиться в непосредственной близости к занимающимся спиной, боком (за исключением случаев осуществления помощи и страховки), а также отвлекаться каким-либо способом.

В случае возникновения внешних обстоятельств, ситуаций, угрожающих жизни или здоровью занимающихся, необходимо немедленно прекращать занятия.

При получении травмы следует незамедлительно доложить непосредственному начальнику и обратиться в медико-санитарную часть.

## 2. Упражнения на многопролетных гимнастических снарядах

### 2.1. Упражнения на гимнастической перекладине

#### *Подтягивания на гимнастической перекладине*

Данное упражнение является контрольным при определении уровня развития такого физического качества, как «сила», направлено на развитие верхнего плечевого пояса, мышц спины, сгибателей плеч и предплечий (рис. 1).



Рис. 1. Подтягивание на перекладине:

*а* – исходное положение; *б* – крайнее верхнее положение; *в* – исходное положение.

Техника выполнения.

Исходное положение: вис хватом сверху (ладони вперед, руки параллельно), ноги прямые, носки вытянуты. Сгибая руки, подтянуть тело к перекладине до положения, когда подбородок находится выше перекладины. Разгибая руки, равномерно опуститься в вис.

Техническое требование: упражнение выполнять из неподвижного положения с прямыми ногами; в конце подтягиваний (когда подбородок находится выше перекладины) положение вися фиксируется в течение 1–2 сек.

Характерные ошибки:

1. Отклонение головы назад.
2. Неравномерное подтягивание (поочередно левой и правой рукой).
3. Рывки и маховые движения.
4. Сгибание тела в коленных и тазобедренном суставах.

Как вспомогательные упреждения можно использовать подтягивания на гимнастической перекладине различными хватами рук (рис. 2).

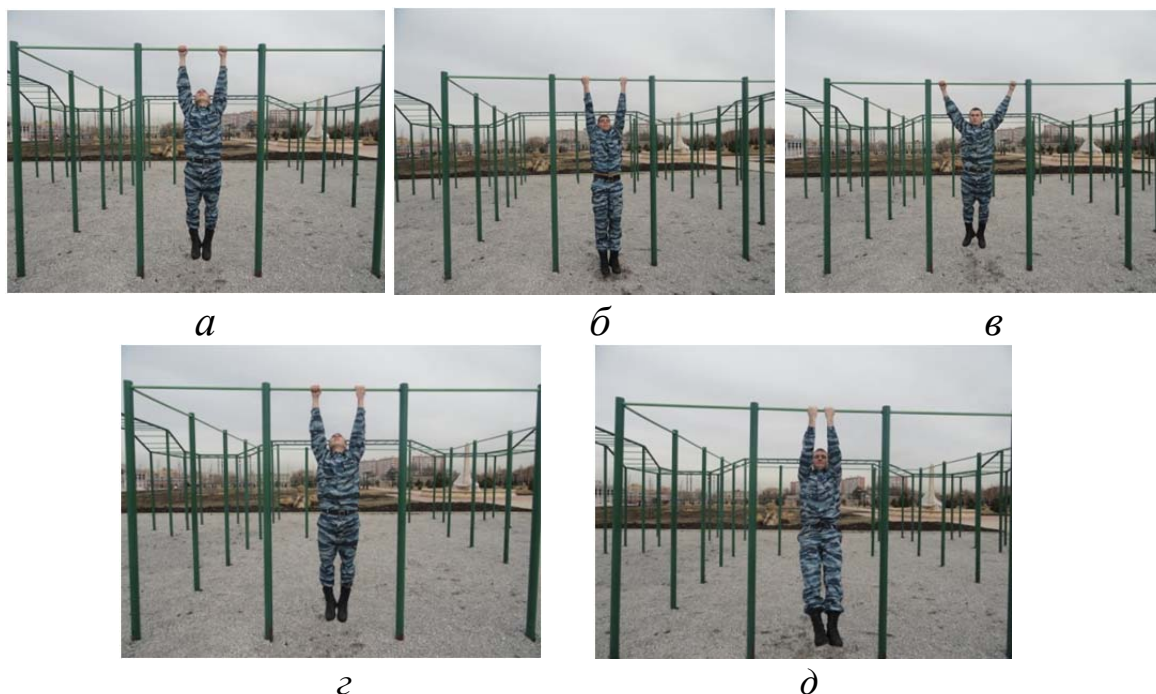


Рис. 2. Подтягивания на перекладине различными хватами:

*а* – хват сверху; *б* – хват снизу; *в* – широкий хват; *г* – разноименный хват; *д* – узкий хват.

### *Подтягивания на гимнастической перекладине широким хватом*

Данное упражнение направлено на развитие верхнего плечевого пояса, в основном верхних пучков широчайших мышц спины, передних пучков дельтовидных мышц, внешнего пучка двуглавой мышцы плеча и мышц предплечий.

Техника выполнения.

Исходное положение: вис хватом сверху (ладони вперед, руки параллельно, угол между руками должен составлять  $90^\circ$ ), ноги прямые, носки вытянуты; сгибая руки, подтянуть тело к перекладине до положения, когда подбородок находится выше перекладины; разгибая руки, равномерно опуститься в вис.

Техническое требование: упражнение выполнять из неподвижного положения с прямыми ногами; в конце подтягивания (когда подбородок находится выше перекладины) положение вися фиксируется в течение 1–2 сек.

Так как данное упражнение относится к категории подводящих, или вспомогательных, четкие требования к технике выполнения отсутствуют. Каждый занимающийся самостоятельно выбирает оптимальную амплитуду движений и ширину хвата (рис. 3).



Рис. 3. Подтягивание на перекладине широким хватом:

*a* – исходное положение; *б* – крайнее верхнее положение; *в* – исходное положение.

### *Подтягивания на гимнастической перекладине широким хватом за голову*

Данное упражнение является базовым для развития широчайших мышц спины, направлено на развитие верхнего плечевого пояса, также в работе принимают участие передние и средние

пучки дельтовидных мышц, двуглавые мышцы плеча и мышцы предплечий.

Техника выполнения.

Исходное положение: вис хватом сверху (ладони вперед, руки параллельно, угол между руками должен составлять  $90^\circ$ ), ноги прямые, носки вытянуты; сгибая руки, подтянуть тело к перекладине до касания перекладины затылком; разгибая руки, равномерно опуститься в вис.

Техническое требование: упражнение выполнять из неподвижного положения с прямыми ногами; в конце подтягивания (когда перекладина касается затылка) положение вися фиксируется в течение 0,5–1 сек.

Так как данное упражнение относится к категории подводящих, или вспомогательных, четкие требования к технике выполнения отсутствуют. Каждый занимающийся самостоятельно выбирает оптимальную амплитуду движений и ширину хвата (рис. 4). Однако наиболее сложным и в то же время эффективным способом являются подтягивания до касания перекладины трапециевидными мышцами.



Рис. 4. Подтягивание на перекладине широким хватом:

*а* – исходное положение за голову; *б* – крайнее верхнее положение; *в* – исходное положение.

#### *Подтягивания на гимнастической перекладине узким хватом*

Данное упражнение направлено на развитие верхнего плечевого пояса, акцентированно в работе принимают участие двуглавые мышцы плеча, передние пучки дельтовидных мышц и мышцы предплечий.

Техника выполнения.

Исходное положение: вис хватом снизу (ладони на себя, руки параллельно), ноги прямые, носки вытянуты; сгибая руки, подтянуть тело к перекладине до положения, когда подбородок находится выше перекладины; разгибая руки, равномерно опуститься в вис.

Техническое требование: упражнение выполнять из неподвижного положения с прямыми ногами; в конце подтягивания (когда перекладина касается затылка) положение вися фиксируется в течение 0,5–1 сек.

Так как данное упражнение относится к категории подводящих, или вспомогательных, четкие требования к технике выполнения отсутствуют (рис. 5).



Рис. 5. Подтягивание на перекладине узким хватом:

*а* – исходное положение; *б* – крайнее верхнее положение; *в* – исходное положение.

### *Подъем переворотом на перекладине*

Упражнение направлено на развитие верхнего плечевого пояса, мышц спины, сгибателей плеч и предплечий, брюшного пресса.

Техника выполнения.

Исходное положение: из вися хватом сверху слегка подтянуться, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг нее, выйти в упор (положение вися и упора фиксируется на прямых руках в течение 1–2 сек.); опускание в вис выполняется произвольным способом; запрещается выполнение «хлыстовых» движений ногами.

Техническое требование: выполнять упражнение с прямыми ногами, при завершении каждого подъема переворотом в упоре руки выпрямлять, тело держать прогнутым (рис. 6).



Рис. 6. Подъем переворотом на перекладине:

*а* – исходное положение; *б* – подъем над перекладиной; *в* – вынос ног вверх; *г* – оказание помощи; *д* – выход в упор; *е* – конечное положение.

Характерные ошибки:

1. Выпрямление рук во время поднимания ног к перекладине.
2. Раннее откидывание головы назад.
3. Сильное сгибание ног в тазобедренных суставах после выхода в упор.

*Подъем силой на перекладине*

Упражнение направлено на развитие верхнего плечевого пояса, мышц спины, сгибателей плеч и предплечий.

Техника выполнения.

Исходное положение: из вися хватом сверху подтянуться; слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, в конце подтягивания резко выйти в упор локтем вверх; не задерживаясь, подать плечи вперед, поставить в упор другую руку, выйти в упор.

Техническое требование: выполнить упражнение без рывков и размахиваний; положения вися и упора фиксировать на прямых руках в течение 1–2 сек; разрешается выход в упор на обе руки (рис. 7).



Рис. 7. Подъем силой на перекладине:

*a* – исходное положение; *б* – подъем над перекладиной; *в* – вынос правой руки; *г* – вынос левой руки; *д* – конечное положение; *е* – исходное положение.

Характерные ошибки:

1. Использование маха при выходе в упор.
2. Сильное сгибание тела в тазобедренных суставах в момент перехода из виса в упор.

Для увеличения количественного показателя при выполнении вышеперечисленных упражнений рекомендуется выполнять следующие подводящие упражнения (рис. 8, 9, 10, 11).



Рис. 8. Подтягивание на перекладине до уровня груди:

*a* – исходное положение; *б* – крайнее верхнее положение; *в* – исходное положение.



*а* *б* *в*  
 Рис. 9. Сгибание разгибание рук в упоре на брусках:

*а* – исходное положение; *б* – крайнее верхнее положение; *в* – исходное положение.



*а* *б* *в*  
 Рис. 10. Переход в упор на одну руку из вися на согнутых руках с помощью страхующего:

*а* – исходное положение; *б* – вынос правой руки; *в* – исходное положение.



*а* *б* *в*

Рис. 11. Опускание в упор на одну руку и переход в упор из упора:

*а* – исходное положение; *б* – вынос левой руки; *в* – исходное положение.

*Силовые упражнения на перекладине для мышц пресса*

Упражнения направлены на развитие мышц брюшного пресса. Эти упражнения сложны в исполнении, но необычайно эффективны.

Техника выполнения.

Исходное положение: из виса хватом сверху, согнув ноги в коленных суставах, поднять бедра до угла  $90^\circ$  по отношению к туловищу; в конце упражнения вернуться в исходное положение.

Техническое требование: выполнить упражнение без рывков и размахиваний.

Характерные ошибки:

1. Использование маха при подъеме ног.
2. Резкое опускание ног.

В зависимости от степени подготовленности занимающегося данное упражнение можно усложнить (рис. 12). Во-первых, уменьшением угла в коленных суставах до полного разгибания, во-вторых, увеличением амплитуды движения вплоть до касания ногами перекладины. Также в работу можно включить косые мышцы живота путем подъема ног со скручиванием до касания поочередно кистей рук.



*а*



*б*



*в*

Поднимание согнутых ног до горизонтали и опускание



*г*



*д*



*е*

## Поднимание прямых ног до угла и опускание в вис



*ж*



*з*



*и*

Рис. 12. Поднимание прямых ног к перекладине и опускание в вис:

*a* – исходное положение; *б* – положение ног; *в* – исходное положение; *г* – исходное положение; *д* – положение ног; *е* – исходное положение; *ж* – исходное положение; *з* – положение ног; *и* – исходное положение;

## 2.2. Силовые упражнения на брусьях

### *Отжимание от брусьев*

Это упражнение является контрольным для оценки силы разгибателей рук, направленно на развитие силы трехглавой мышцы плеча, мышц предплечий, также в работе задействованы мышцы груди, дельтовидные мышцы.

Техника выполнения.

Исходное положение: из упора, тело слегка прогнуто, ноги прямые; сохраняя положение тела, опуститься до полного сгибания рук; усилием мышц разогнуть руки; темп движения равномерный.

Техническое требование: опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления (рис. 13).

Характерные ошибки:

1. Сильный прогиб в пояснице при разгибании рук.
2. Сгибание тела в тазобедренных суставах при сгибании рук.
3. Неполное сгибание рук.
4. Неполное разгибание рук.



Рис. 13. Отжимания от брусьев:

*а* – исходное положение; *б* – крайнее нижнее положение; *в* – исходное положение.

### *Выход в упор на брусьях*

Переход из более низкого положения упора на руках в более высокое положение упора на брусьях.

Упражнение направлено на развитие верхнего плечевого пояса, мышц спины, сгибателей плеч и предплечий, брюшного пресса.

Техника выполнения.

Исходное положение: из вися с упором на предплечья, слегка подтянуться и силой перейти в упор на брусьях с полным распрямлением рук в локтевых суставах, после чего вернуться в упор на предплечья (рис. 14).

Техническое требование: выполнять упражнение с прямыми ногами, при завершении каждого подъема в упоре руки выпрямлять, тело держать прямым.

Это упражнение требует приложения силы в положении тела, которое редко используется в повседневной жизни и оказывает серьезную нагрузку на связки верхнего плечевого пояса. Поэтому во избежание травматизма приступать к его выполнению необходимо только после тщательной разминки.





Рис. 14. Выход в упор на брусьях:

*а* – исходное положение; *б* – выход в упор; *в* – упор на брусьях; *г* – возвращение в исходное положение; *д* – исходное положение.

### *Подтягивание на брусьях в висе снизу*

Упражнение направлено на развитие верхнего плечевого пояса, мышц спины, сгибателей плеч и предплечий.

Техника выполнения.

Исходное положение: из виса спиной вниз с упором на голеностопные суставы, подтянуться до пересечения груди проекции уровня брусьев; перейти в исходное положение с полным распрямлением рук в локтевых суставах (рис. 15).

Техническое требование: выполнять упражнение с прямыми ногами, при завершении каждого подъема в упоре руки выпрямлять, тело держать прямым.



Рис. 15. Подтягивание на брусьях в висе снизу:

*а* – исходное положение; *б* – крайнее верхнее положение; *в* – исходное положение.

Так как данное упражнение относится к категории подводящих, или вспомогательных, четкие требования к технике выполнения отсутствуют.

### *Силовые упражнения на брусьях для мышц пресса*

Упражнения направлены на развитие мышц брюшного пресса.

Техника выполнения.

Исходное положение: из виса с упором, согнув ноги в коленных суставах, поднять бедра до угла  $90^\circ$  по отношению к туловищу; в конце упражнения вернуться в исходное положение (рис. 16, 17, 18).

Техническое требование: выполнить упражнение без рывков и размахиваний.

Характерные ошибки:

1. Использование маха при подъеме ног.
2. Резкое опускание ног.

В зависимости от степени подготовленности занимающегося данное упражнение можно усложнить. Во-первых, уменьшением угла в коленных суставах до полного разгибания, во-вторых, увеличением амплитуды движения. Также в работу можно включить косые мышцы живота путем подъема ног со скручиванием или разведением ног в стороны в конечной фазе движения.



Рис. 16. Подъем согнутых ног в коленных суставах до горизонтали:

*a* – исходное положение; *б* – упор с согнутыми ногами; *в* – исходное положение.



Рис. 17. Подъем прямых ног до горизонтали:

*a* – исходное положение; *б* – упор с согнутыми ногами; *в* – исходное положение



*а*

*б*

*в*

Рис. 18. Поднимание прямых ног до горизонтали и разведение в стороны с последующим возвратом в исходное положение:

*а* – исходное положение; *б* – упор с согнутыми ногами; *в* – исходное положение.

*Ходьба в упоре на руках по многопролетным брусьям*

Упражнение направлено на развитие координации и ловкости.

Техника выполнения.

Исходное положение: из упора, производится перемещение по брусьям (рис. 19).

Техническое требование: выполнять упражнение без рывков и размахиваний.

В зависимости от степени подготовленности занимающегося данное упражнение можно усложнить путем увеличения скорости прохождения.



*а*

*б*

*в*

Рис. 19. Ходьба в упоре на руках по многопролетным брусьям:

*а* – перемещение правой руки; *б* – перемещение левой руки; *в* – исходное положение.

### 2.3. Силовые упражнения на гимнастической скамейке

#### *Отжимание от гимнастической скамейки*

Это упражнение направлено на развитие силы трехглавой мышцы плеча, мышц предплечий, также в работе задействованы мышцы груди, дельтовидные мышцы.

Техника выполнения.

Исходное положение: из упора, тело слегка прогнуто, ноги прямые; сохраняя положение тела, опуститься до полного сгибания рук, усилием мышц разогнуть руки; темп движения равномерный (рис. 20).

Техническое требование: опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления.

Характерные ошибки:

1. Сильный прогиб в пояснице при разгибании рук.
2. Сгибание тела в тазобедренных суставах при сгибании рук.
3. Неполное сгибание рук.
4. Неполное разгибание рук.



Рис. 20. Отжимание от гимнастической скамейки:

а – исходное положение; б – крайнее нижнее положение; в – исходное положение.

#### *Сгибание и разгибание рук в упоре сзади. Отжимание от брусьев*

Упражнение направлено на развитие силы трехглавой мышцы плеча, мышц предплечий.

Техника выполнения.

Исходное положение: из упора, тело согнуто в тазобедренном суставе, сохраняя положение тела, опуститься до полного

сгибания рук; усилием мышц разогнуть руки; темп движения равномерный (рис. 21).

Техническое требование: опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления.

Характерные ошибки:

1. Неполное сгибание рук.
2. Неполное разгибание рук.



Рис. 21. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади отжимание от брусьев: *а* – исходное положение; *б* – крайнее нижнее положение; *в* – исходное положение.

### *Подъем туловища на гимнастической скамейке*

Упражнение направлено на развитие мышц брюшного пресса.

Техника выполнения.

Исходное положение: сидя с зафиксированными голеностопными суставами, руки за головой, максимально отклонить туловище назад; в конце упражнения вернуться в исходное положение (рис. 22).

Техническое требование: выполнять упражнение без рывков и компенсаторных рывков руками.

Характерные ошибки:

1. Использование маха руками при подъеме туловища.
2. Резкое опускание туловища.

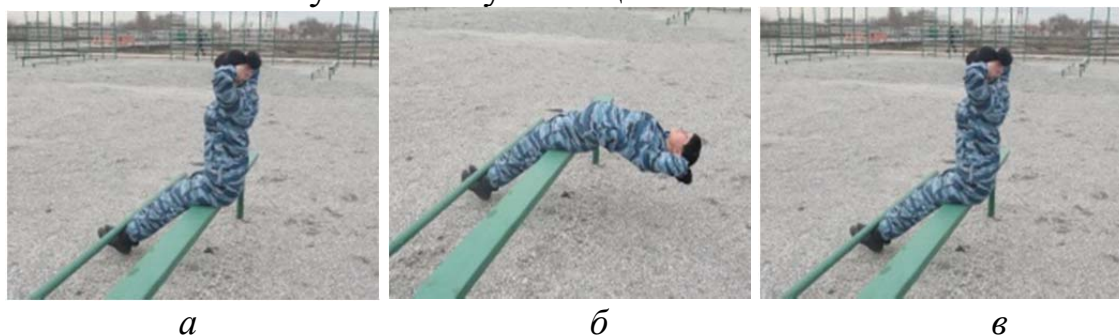


Рис. 22. Подъем туловища на гимнастической скамейке:

*а* – исходное положение; *б* – крайнее нижнее положение; *в* – исходное положение.

### *Разгибание туловища на гимнастической скамейке*

Упражнение направлено на развитие мышц разгибателей спины.

Техника выполнения.

Исходное положение: в упоре на тазобедренный сустав, лицом вниз, с зафиксированными голеностопными суставами, руки за головой; максимально согнуть туловище вперед, а затем максимально разогнуть назад, в конце упражнения вернуться в исходное положение (рис. 23).

Техническое требование: выполнять упражнение без рывков.



*а*

*б*

*в*

Рис. 23. Разгибание туловища на гимнастической скамейке:

*а* – исходное положение; *б* – крайнее нижнее положение; *в* – исходное положение.

### *Прыжки на гимнастической скамейке со сменой ног*

Упражнение направлено на развитие мышц ног, координации движений.

Техника выполнения.

Исходное положение: стоя с упором правой ногой на гимнастическую скамейку, руки за головой; слегка согнув обе ноги в коленных суставах, прыжком произвести смену положения ног (рис. 24).

Техническое требование: не отклонять туловище от вертикальной оси.



*а*

*б*

*в*

Рис. 24. Прыжки на гимнастической скамейке со сменой ног:

*а* – исходное положение; *б* – смена ног прыжком; *в* – исходное положение.

### *Ходьба со сменой ног*

Упражнение направлено на развитие мышц ног, координации движений.

Техника выполнения:

Исходное положение: стоя с упором правой ногой на гимнастическую скамейку, руки за головой; максимально согнув опорную ногу в коленном суставе, оттолкнуться и подняться двумя ногами на гимнастическую скамейку; затем спустится со скамейки и повторять движения со сменой опорных ног (рис. 25).

Техническое требование: не отклонять туловище от вертикальной оси.



Рис. 25. Ходьба со сменой ног:

*а* – исходное положение; *б* – конечное положение; *в* – исходное положение.

## **2.4. Силовые упражнения на гимнастической лестнице**

### *Подъем туловища на гимнастической лестнице*

Это упражнение в чем-то схоже с предыдущим и направлено на развитие мышц ног.

Техника выполнения.

Исходное положение: стоя с упором правой ногой на гимнастическую лестницу, руками захватить ступеньку лестницы на уровне глаз; максимально согнув опорную ногу в коленном суставе, оттолкнуться и подняться до полного разгибания коленного сустава; затем спустится в исходное положение; после запланированного количества повторений одной ногой следует произвести смену опорной ноги и продолжить выполнение упражнения (рис. 26).



Рис. 26. Подъем туловища на гимнастической лестнице:

*а* – исходное положение; *б* – конечное положение; *в* – исходное положение.

### *Отведение ног назад в вися*

Упражнение направлено на развитие мышц разгибателей спины, ягодичных мышц.

Техника выполнения:

Исходное положение: в вися на гимнастической лестнице, лицом к ступенькам, максимально отвести ноги назад, зафиксировать положение на 1 сек., в конце упражнения вернуться в исходное положение (рис. 27).

Техническое требование: выполнить упражнение без рывков.



Рис. 27. Отведение ног назад в вися:

*а* – исходное положение; *б* – конечное положение; *в* – исходное положение.

### *Силовые упражнения на гимнастической лестнице для мышц пресса*

Упражнения направлены на развитие мышц брюшного пресса, косых мышц живота, эти упражнения сложны в исполнении, но необычайно эффективны.

Техника выполнения.

Исходное положение: из вися хватом сверху, согнув ноги в коленных суставах, отвести бедра в сторону до угла  $90^\circ$  по отно-

шению к туловищу; в конце упражнения вернуться в исходное положение (рис. 28).

Техническое требование: выполнить упражнение без рывков и размахиваний.

Характерные ошибки:

1. Использование маха при подъеме ног.
2. Резкое опускание ног.

В зависимости от степени подготовленности занимающегося данное упражнение можно усложнить уменьшением угла в коленных суставах до полного разгибания.

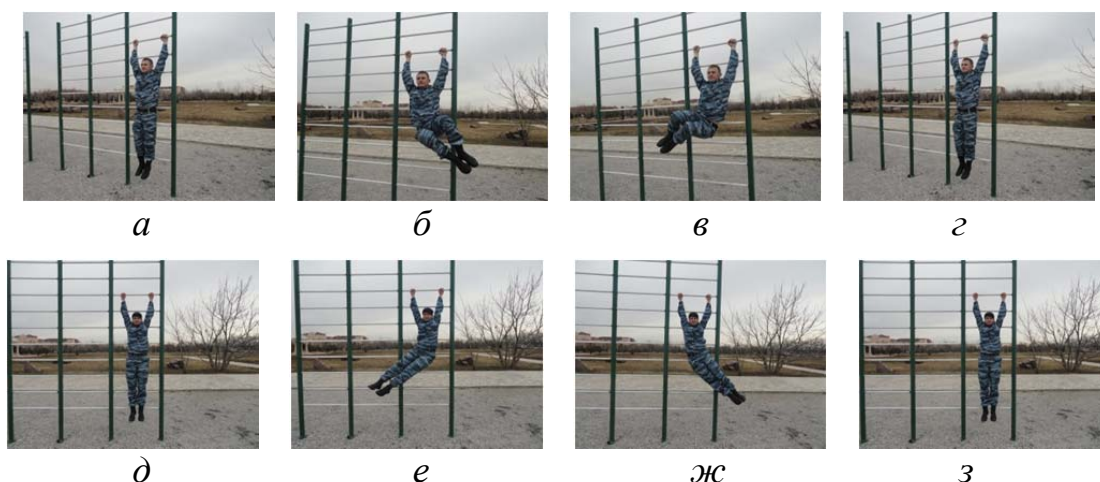


Рис. 28. Отведение прямых ног в стороны в вися:

*а* – исходное положение; *б* – смещение ног в право; *в* – смещение ног в лево; *г* – исходное положение; *д* – исходное положение; *е* – смещение ног в право; *ж* – смещение ног в лево; *з* – исходное положение.

*Сгибание разгибание ног в упоре на гимнастической лестнице*

Это упражнение направлено на развитие мышц ног и гибкости.

Техника выполнения.

Исходное положение: стоя с упором ногами на гимнастическую лестницу, руками захватить ступеньку лестницы на уровне груди; максимально разогнуть ноги до полного разгибания коленных суставов, затем спустится в исходное положение (рис. 29).



Рис. 29. Сгибание разгибание ног в упоре на гимнастической лестнице:  
*а* – исходное положение; *б* – конечное положение; *в* – исходное положение.

## 2.5. Силовые упражнения на рукоходе

*Прохождение рукохода на прямых руках с разворотами туловища*

Данное упражнение направлено на развитие верхнего плечевого пояса и координации.

Техника выполнения.

Исходное положение: вис хватом сверху (ладони вперед, руки параллельно), ноги прямые, носки вытянуты; не сгибая рук, перенести массу тела вперед и произвести захват следующей перекладины; используя инерционно поступательное движение, перемещать тело по рукоходу; разгибая руки, равномерно опуститься в вис (рис. 30).

Техническое требование: упражнение выполнять с прямыми ногами.



Рис. 30. Прохождение рукохода на прямых руках с разворотами туловища:  
*а* – исходное положение; *б* – перенос правой руки; *в* – перенос левой руки.

### *Прохождение рукохода на согнутых руках*

Данное упражнение направлено на развитие верхнего плечевого пояса и координации.

Техника выполнения.

Исходное положение: вис хватом сверху (ладони вперед, руки параллельно), ноги прямые, носки вытянуты; руки согнуты до угла  $90^\circ$ , перенести массу тела вперед и произвести захват следующей перекладины; используя инерционно поступательное движение, перемещать тело по рукоходу; разгибая руки, равномерно опуститься в вис (рис. 31).

Техническое требование: упражнение выполнять с прямыми ногами. Руки не разгибать.

Характерные ошибки:

1. Отклонение головы назад.
2. Неравномерное подтягивание (поочередно левой и правой рукой).
3. Рывки и маховые движения.
4. Сгибание тела в коленных и тазобедренном суставах.



Рис. 31. Прохождение рукохода на согнутых руках:

*а* – исходное положение; *б* – перенос правой руки; *в* – перенос левой руки.

### *Подтягивание в висте между пролетами рукохода*

Данное упражнение направлено на развитие верхнего плечевого пояса. Мышц спины, сгибателей плеч и предплечий.

Техника выполнения.

Исходное положение: вис хватом сверху (ладони вперед, руки параллельно), ноги прямые, носки вытянуты; сгибая руки, подтянуть тело к перекладине до положения, когда подбородок находится выше перекладин рукохода; разгибая руки, равномерно опуститься в вис (рис. 32).

Техническое требование: упражнение выполнять из неподвижного положения с прямыми ногами; в конце подтягиваний (когда подбородок находится выше перекладин рукохода) положение виса фиксируется в течение 1–2 сек.

Характерные ошибки:

1. Отклонение головы назад.
2. Неравномерное подтягивание (поочередно левой и правой рукой).
3. Рывки и маховые движения.
4. Сгибание тела в коленных и тазобедренном суставах.



Рис. 32. Подтягивание в висе между пролетами рукохода:

*a* – исходное положение; *б* – крайнее верхнее положение; *в* – исходное положение.

*Подтягивание в висе широким хватом между пролетами рукохода*

Данное упражнение является базовым для развития широчайших мышц спины; направлено на развитие верхнего плечевого пояса. Также в работе принимают участие передние и средние пучки дельтовидных мышц, двуглавые мышцы плеча и мышцы предплечий.

Техника выполнения.

Исходное положение: вис хватом сверху (ладони развернуты к туловищу, руки параллельно, угол между руками должен составлять  $90^\circ$ ), ноги прямые, носки вытянуты; сгибая руки, подтянуть тело до пересечения горизонта перекладин рукохода; разгибая руки, равномерно опуститься в вис (рис. 33).

Техническое требование: упражнение выполнять из неподвижного положения с прямыми ногами; в конце положение виса фиксируется в течение 0,5–1 сек.

Так как данное упражнение относится к категории подводящих, или вспомогательных, четкие требования к технике выполнения отсутствуют. Каждый занимающийся самостоятельно выбирает оптимальную амплитуду движений.



Рис. 33. Подтягивание в висе широким хватом между пролетами рукохода: *а* – исходное положение; *б* – крайнее верхнее положение; *в* – исходное положение.

### **3. Комплексы упражнений с использованием гимнастических снарядов открытых площадок**

#### *Упражнения для юношей*

##### Комплекс № 1

1. Подтягивание на перекладине – 10 раз.
2. Отжимание на брусьях – 10 раз.
3. Прохождение рукохода до конца первой секции.
4. Подтягивание на перекладине рукохода – 5 раз.
5. Выпрыгивания с фиксацией в висе на перекладине – 10 раз.

##### Комплекс № 2

1. Подъем переворотом на перекладине – 8 раз.
2. Подъем ног в висе на перекладине – 10 раз.
3. Подтягивания на брусьях в висе снизу – 10 раз.
4. Прохождение рукохода до конца первой секции.
5. Отведение ног назад в висе на гимнастической лестнице – 10 раз.

### Комплекс № 3

1. Прохождение рукохода.
2. Отжимание от брусьев с нейтральным хватом – 10 раз.
3. Отжимание от гимнастической скамейки – 10 раз.
4. Подъем ног в висе на гимнастической лестнице – 10 раз.
5. Подтягивания между пролетами рукохода – 10 раз.

### Комплекс № 4

1. Подтягивания широким хватом за голову – 10 раз.
2. Подтягивания на брусьях в висе снизу – 10 раз.
3. Разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке – 10 раз.
4. Прохождение брусьев в упоре на руках.
5. Разгибание ног в упоре на гимнастической лестнице – 10 раз.

### *Упражнения для девушек*

#### Комплекс № 1

1. Приседания руки за головой – 12 раз.
2. Вис на перекладине – 2 мин.
3. Отведение ног назад в висе на гимнастической лестнице – 10 раз.
4. Разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке – 8 раз.
5. Выпрыгивания из положения присяд – 10 раз.

#### Комплекс № 2

1. Ходьба со сменой ног на гимнастической скамейке – 18 шагов.
2. Подъем ног в висе на гимнастической лестнице – 10 раз.
3. Разгибание ног в упоре на гимнастической лестнице – 10 раз.
4. Выпрыгивания с фиксацией в висе на перекладине – 10 раз.
5. Отведение ног назад в висе на гимнастической лестнице – 10 раз.

#### Комплекс № 3

1. Подъем туловища на гимнастической лестнице – 10 раз.
2. Подтягивание на перекладине с помощью напарника – 4 раза.

3. Разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке – 8 раз.

4. Ходьба со сменой ног на гимнастической скамейке – 18 шагов.

5. Выпрыгивания из положения присяд – 10 раз.

#### Комплекс № 4

1. Разгибание туловища на гимнастической скамейке – 10 раз.

2. Разгибание ног в упоре на гимнастической лестнице – 10 раз.

3. Отведение ног назад в висе на гимнастической лестнице – 10 раз.

4. Выпрыгивания из положения присяд – 10 раз.

5. Разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке – 8 раз.

Предложенные упражнения рассчитаны на хороший уровень физической подготовленности курсантов, однако при снижении количественной нагрузки применим для курсантов с недостаточным физическим развитием.

Для достижения наиболее высокого результата комплексы выполняются в быстром темпе с минимальным временем на смену спортивных снарядов. После непродолжительного отдыха (2–5 мин.) выбранный комплекс упражнений следует повторить. Количество повторений – 3–5 подходов. Указанные комплексы упражнений применимы как для личных (индивидуальных) занятий, так и для групповых занятий в составе подразделения.

## Заключение

Наверное, не существует людей, которые бы сомневались в пользе гимнастики. Именно она способствует всестороннему физическому развитию человеческого организма, совершенствует координацию движений, тренирует выносливость, улучшает работу нервной системы, значительно ускоряет поток крови, активизирует обменные процессы, способствует очищению организма от токсинов, шлаков. Систематические занятия физическими упражнениями прекрасно формируют осанку человека, что особенно важно в современный век всеобщей увлеченности компьютерной техникой, малоподвижности.

Необходимо обязательно разработать индивидуальный комплекс физических упражнений, позволяющий тренировать абсолютно все мышцы организма. Начинать следует с небольших нагрузок. Ощувив легкость в выполнении физических упражнений, следует усложнить комплекс, давая повышенную нагрузку мышцам.

Основное требование для получения пользы гимнастики – это систематичность занятий. Совершенно нет необходимости тратить большое количество времени на физические упражнения. Заниматься лучше всего не более 30 мин. ежедневно. Следует выработать у себя привычку необходимости заниматься физическими упражнениями.

При регулярных занятиях физически слабый человек ощутит окрепшую мускулатуру, непременно вырастут показатели жизненной емкости легких, динамометрии, значительно улучшится эмоциональный настрой, сон, аппетит. Систематические занятия помогут улучшить, развить общее физическое состояние, устранить имеющиеся дефекты телосложения, исправить осанку.

Чтобы получить пользу от занятий гимнастикой в наиболее полном объеме, нужно заканчивать комплексные занятия расслабляющими, растягивающими мышцу упражнениями.

Очень часто можно столкнуться с ситуацией, когда не имеется возможности заниматься силовыми упражнениями в специализированном спортивном зале. Сегодня во многих местах имеются гимнастические городки, которые необходимо исполь-

зовать, пока не появится возможность занятий в специализированном зале. Выше приведены упражнения, которые Вы сможете выполнять в своей силовой тренировке в таких условиях, а также несколько комплексов силовых упражнений для самостоятельной подготовки.

Регулярные занятия гимнастикой прекрасно организуют, дисциплинируют любого человека. Не теряйте время, регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

## Литература

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 13 нояб. 2012 г. № 1025.

2. Витютнев Е.Е. Комплексная подготовка на двигательную выносливость: учеб. пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2006.

3. Витютнев Е.Е., Мусалев В.В. Прикладная гимнастика сотрудников ОВД: учеб. пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2008.

4. Строкун С.А. Комплексная подготовка силовой направленности: учеб.-метод. пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2007.

5. Физическая подготовка: учеб. пособие. М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003.

6. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки // Теория и практика физической культуры. 2001.

7. Миленин В.М., Кустов А.Н. Организация физической подготовки в органах внутренних дел: учеб.-метод. пособие. М.: Динамо, 1990.

## Содержание

Введение .....	3
1. Меры безопасности при занятиях на гимнастических снарядах .....	4
2. Упражнения на многопролетных гимнастических снарядах .....	5
2.1. Упражнения на гимнастической перекладине .....	5
2.2. Силовые упражнения на брусьях .....	14
2.3. Силовые упражнения на гимнастической скамейке.....	19
2.4. Силовые упражнения на гимнастической лестнице.....	22
2.5. Силовые упражнения на рукоходе.....	25
3. Комплексы упражнений с использованием гимнастических снарядов открытых площадок.....	28
Заключение .....	31
Литература .....	33

*Учебное издание*

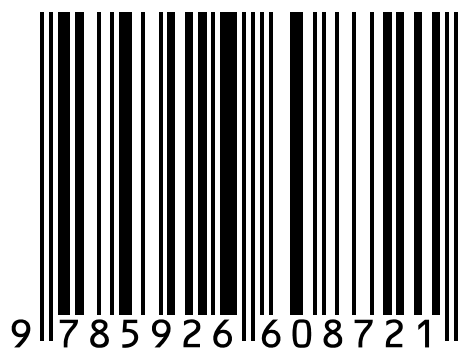
**Грищенко Андрей Сергеевич**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ГИМНАСТИЧЕСКОГО ГОРОДКА**

Учебное пособие

Редактор *Э. В. Герасименко*  
Компьютерная верстка *Н. А. Никитиной*

978-5-9266-0872-1



Подписано в печать 16.03.2015. Формат 60x84 1/16.  
Усл. печ. л. 2,1. Тираж 70 экз. Заказ 222.

Краснодарский университет МВД России.  
350005, Краснодар, ул. Ярославская, 128.