

# ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ В ОРГАНАХ ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

**Забора А.В.**

Харківський національний університет внутрішніх справ

Різноманіття гімнастичних вправ, вибіркового характеру їхнього впливу на певні групи м'язів, можливість дозування фізичного навантаження роблять гімнастику незамінним засобом фізичного виховання і основним розділом загальної фізичної підготовки в органах внутрішніх справ України.

Її основними завданнями є вдосконалення вмінь і навичок, необхідних для якісного вирішення задач професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ, залучення їх до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом під час роботи, навчання та відпочинку.

Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток і вдосконалення сили, силової витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, просторової орієнтації, уміння керувати своїм тілом в просторі, виховання сміливості і рішучості, стройової виправки і підтягнутості.

Зміст її складають: загально-розвиваючі вправи, стройові вправи, комплекси вільних вправ на різну кількість рахунків, вправи на рівновагу, комплексно-силові вправи, вправи з гирею, вправи на гімнастичних снарядах (перекладина, паралельні бруси, гімнастичні козел, кінь, лавка, стінка і т. ін.), опорні і безопорні стрибки, вправи з гімнастичним інвентарем (гантелі, гирі, скакалка, обруч, гімнастична палка і т. ін.), вправи на тренажерних снарядах (атлетична гімнастика), вправи в парах, естафети, комплексні тренування.

Заняття з гімнастики проводяться на гімнастичних майданчиках, в спортивних залах або пристосованих приміщеннях.

Підготовча частина заняття включає в себе: стройові прийоми, вправи на увагу, вправи в ходьбі, бігу, на місці, загально-розвиваючі вправи, вправи вдвох, вправи на гімнастичній стінці, комплекси вільних вправ.

В основну частину заняття входять вправи на перекладині, брусах, тренажерах, багатопротітних снарядах, опорні та безопорні стрибки, акробатичні вправи, вправи на рівновагу.

Заключна частина заняття включає в себе вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів, вправи на гнучкість. Тренування вправ полягає в їх багаторазовому повторенні всіма тими, хто навчається, одночасно, в парах, за допомогою партнера, потоком по одному або по декілька осіб, зі зміною місць занять по колу.

Для підвищення фізичного навантаження на занятті виконуються різноманітні за структурою вправи. Комплексне тренування, ігри та естафети організуються з використанням спорядів, інвентарю, обладнання і проводяться поточним або змагально-груповим методом.

Попередження травматизму забезпечується ретельною підготовкою місць проведення занять, перевіркою технічного стану спорядів (розтяжки, карабіни, стопорні пристрої і т. ін.), та надійною допомогою і страховкою під час виконання вправ на спортивних снарядах.

## Підтягування на перекладині Техніка виконання

Виконується на перекладині або горизонтальному брусі діаметром 2—3 см. Вихідне положення



— вис на прямих руках хватом зверху, ноги прямі, носки відтягнуті, не торкаються підлоги. Згинаючи руки, підтягнути тіло до перекладини так, щоб підборіддя було вище перекладини. Зафіксувати це положення 1—2 секунди. Розгинаючи руки, рівномірно опуститися у вис на прямих руках. Вправа виконується з нерухомого вису, без ривків та махових рухів тазом і ногами. Дозволяється незначне згинання ніг у колінних суглобах та розведення ніг. Результат виконання вправи — кількість повторень.

#### Підготовчі вправи:

- 1) підтягування зі стрибка і повільне опускання у вис на прямих руках;
- 2) підтягування з допомогою;
- 3) підтягування з вису на низькій перекладині, ноги при цьому знаходяться спереду, торкаючись підлоги;

#### Характерні помилки виконання:

- відхилення голови назад;
- нерівномірне підтягування (почергово правою і лівою рукою);
- ривки руками і махові рухи ногами та тазом.

#### Допомога і страхування:

- Стоячи позаду — руки на тулубі з боків.
- Стоячи збоку — руки вперед ззовні.

#### Підйом переворотом на перекладині

##### Техніка виконання

Виконується на перекладині або на горизонтальному брусі діаметром 2—3 см. Вихідне положення — вис хватом зверху, ноги разом, прямі. Підтягуючись, підняти ноги до перекладини і, продовжуючи підтягуватися, перенести ноги через перекладину, вийти в упор на прямих руках.

Повернення у вихідне положення виконується в зворотному порядку. Положення вис та упор фіксується впродовж 1—2 секунд. Результат виконання — кількість разів.

#### Підготовчі вправи:

- 1) вис на зігнутих руках (5 секунд);



- 2) піднесення прямих ніг до перекладини;
- 3) з вихідного положення, лежачи на животі на низькій або невисокій перекладині, перехід в упор на прямі руки;
- 4) підйом переворотом поштовхом однією, або двома ногами на низькій перекладині;
- 5) підйом переворотом при допомозі товариша.

#### Характерні помилки виконання:

- не відхилення голови назад;
- випрямлення рук під час підйому ніг до перекладини, опускання тіла вниз, удар ногами об перекладину;
- сильне згинання ніг в тазостегнових суглобах після виходу в упор;
- махові рухи ногами та тазом.

#### Допомога та страхування:

Стоячи позаду — ліва рука підтримує ноги, права — спину.

#### Піднімання ніг до перекладини

#### Техніка виконання

Вихідне положення — вис на прямих руках хватом зверху. Підняти прямі ноги і торкнутися носками перекладини, опустити ноги у вихідне положення. Вправа виконується з нерухомого положення без ривків і махових рухів ногами. Допускається незначне згинання ніг у колінних суглобах.





- б) із положення вис на перекладині — піднімання ніг до перекладини з допомогою товариша.

Характерні помилки:

- підйом ніг виконується за рахунок махових рухів;
- підйом ніг зігнутих у колінах.

Допомога та страхування:

Стоячи позаду — ліва рука підтримує ноги, права — спину.

Мах ногами дугою» на перекладині

Техніка виконання

Вихідне положення — упор на високій перекладині; утримуючи передню частину стегна біля перекладини, почати відхилення тулуба назад, посилаючи ноги вперед-уверх; на крайній точці маху ногами дугою вперед максимально витягнутися; почати мах назад.

Підготовчі вправи:

- 1) на високій перекладині мах ногами дугою за допомогою довариша.



Підготовчі вправи:

- 1) піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині;
- 2) піднімання та нахил тулуба вперед із положення лежачи на спині до торкання руками носків ніг;
- 3) із положення вис на перекладині — піднімати ноги, зігнуті в колінних суглобах, до кута  $90^\circ$ ;
- 4) із положення вис на перекладині — піднімати ноги, зігнуті у колінних суглобах, до торкання грудей;
- 5) із положення вис на перекладині — піднімати прямі ноги до кута  $90^\circ$ ;





Характерні помилки:

- на початку маху ногами дугою йде відрив тазу від перекладини вниз, що призводить до спаду тіла у низ;
- розгинання виконується за напрямом тільки вперед — утворюється низька дуга.

Допомога і страхівка:

Стоячи позаду — ліва рука підтримує ноги, права — спину.

Зіскок махом назад з поворотом на 90°

Техніка виконання:

Вихідне положення — вис на високій перекладині, розмахування, після проходження вертикалі





підсилити маховий рух ногами назад, натискаючи руками на перекладину; відпустити ліву руку і повернутись ліворуч, приземлитись, виконати положення «зіскок».

#### Підготовчі вправи:

- 1) розмахування з виконанням хльосткого маху ногами назад;
- 2) розмахування з натисканням руками та підніманням плечей у кінці маху ногами назад;
- 3) зіскок з невеликого маху ногами назад з підстраховкою.

#### Характерні помилки:

- недостатній маховий рух ногами назад;
- несвоєчасне відпускання лівої руки;
- при зіскоку втрата рівноваги за рахунок надмірного відхилення корпусу вперед чи назад.

#### Допомога і страховка:

Стоячи збоку — супроводжувати мах ногами назад, підтримуючи під попереком, а в момент приземлення — ззаду за поясицю двома руками.

#### Підйом силою

#### Техніка виконання

Вихідне положення — вис на перекладині, хватом зверну, підтягнутися максимально вгору і різ-





ким рухом правої (лівої) руки, зігнутої у ліктьовому суглобі, вивести її в упор так, щоб ліктьовий суглоб був направлений вгору, потім таким же рухом привести другу руку в упор, і розгинаючи руки в ліктьових суглобах вийти в упор на прями руки.

#### Підготовчі вправи:

- 1) підйом силою з опорою на одну руку за рахунок відштовхування ногами від підлоги (на низькій перекладині);
- 2) підйом силою на одну руку за допомогою товариша.

#### Характерні помилки виконання:

- немає різкого руху при виводі ліктьового суглобу вгору в упор;

- використання махових рухів тазу та ніг.

### Допомога і страховка

Стоячи з боку — руки вперед ззовні.

Допомогти виконати вправу, підтримуючи під стегно і гомілку/

### Підйом тулуба з положення лежачи

#### Техніка виконання

Виконується на горизонтальній поверхні, покритті, підлозі. Вихідне положення — лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба. За командою виконується максимальна кількість підйомів тулуба вперед до торкання пальцями рук кінців пальців ніг.

Вихідне положення — лежачи на спині, руки за головою в «замку», ноги зігнуті в колінах. За командою виконується максимальна кількість підйомів тулуба вперед до торкання ліктями колін).

При виконанні вправ дозволяється незначне згинання ніг. На виконання вправи відводиться одна хвилина. Результат — загальна кількість підйомів тулуба.



#### Підготовчі вправи:

- 1) виконання вправи у повільному темпі;
- 2) вправа виконується в швидкому темпі за короткі відрізки часу (10, 15, 20 секунд і т.д.) на максимальну кількість повторень.

#### Характерні помилки виконання:

- при підйомі тулуба вперед немає торкання кінцями пальців рук пальців ніг (або торкання ліктями колін);
- при опусканні тулуба на підлогу не приймається вихідне положення;
- при виконанні вправи розривається «замок» пальців рук.



#### Допомога

Надійне фіксування ніг товаришем.

Згинання, розгинання рук в упорі лежачи

#### Техніка виконання

Виконується на горизонтальній площині, на покритті чи підлозі. Вихідне положення — в упорі лежачи, руки на ширині плечей, пальці рук разом,



направлені прямо, тулуб і ноги утворюють пряму лінію.

За командою «Марш!» ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Під час згинання рук кут у ліктьових суглобах повинен бути не менше 90°. Час на виконання вправи необмежений. Результатом вважається кількість повторень виконаної вправи.

#### Підготовчі вправи:

- 1) згинання, розгинання рук з упору лежачи, стоячи на колінах;
- 2) згинання, розгинання рук від опори (стіл, стілець, гімнастична лава);
- 3) згинання, розгинання рук з різних вихідних положень.

#### Характерні помилки

- торкання опори стегнами;
- змінювання положення тулуба та знаходження у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3-х секунд;
- лежання на підлозі;
- згинання і розгинання рук по черзі.

#### Бруси

##### Комплекс вправ на брусах №1

##### Техніка виконання

Вихідне положення — упор на плечах на паралельних брусах. Виконати розмахування, махом ніг





назад вийти в упор на прямі руки, махом ніг вперед виконати сід ногами нарізно, перемахнути ногами всередину, виконати мах назад і махом вперед сісти на одну жердину з опорою на руку та зробити зіскок з поворотом на 180°.

#### Підготовчі вправи:

- 1) розмахування з упору на плечах з вказаною амплітудою;
- 2) розмахування з упору на передпліччях;
- 3) розмахування з упору на прямих руках;
- 4) вихід у положення сиду ногами нарізно з положення упору на брусах;
- 5) вихід у положення ноги нарізно із положення упору на плечах махом ніг назад за допомогою товариша;
- 6) зіскок з поворотом на 180°.

#### Характерні помилки:

- при виході в упор на прямі руки виконується недостатній мах ногами назад;
- із положення ноги нарізно — виконується слабкий мах ногами назад та вгору;
- при прийнятті положення сиду на одній жердині корпус відхиляється назад;
- у момент зіскоку немає поштовху опорною рукою.

#### Страховка та допомога

Стоячи збоку, бути готовим підтримати під низ спини, при зіскоку — руки вперед ззовні.

#### Згинання та розгинання рук в упорі на брусах

#### Техніка виконання

Вихідне положення — упор на руках на паралельних брусах. Опускаючись вниз, максимально зігнути руки у ліктьових суглобах, потім розігнути до повного їх випрямлення (положення упору фіксується 1—2 секунди).

#### Підготовчі вправи:

- 1) згинання і розгинання рук з упору лежачі на підлозі;
- 2) згинання і розгинання рук з упору на брусах за допомогою товариша.

#### Характерні помилки:

- сильний прогин в попереку при розгинанні рук;



- виконання вправи за рахунок розмахувань;
- згинання тіла в тазостегнових суглобах при згинанні рук;
- неповне згинання та випрямлення рук.

#### Допомога і страховка

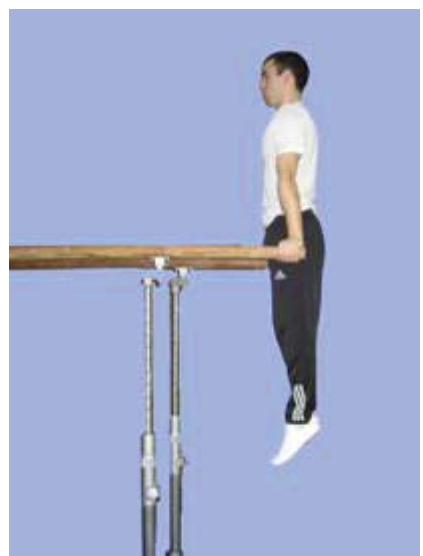
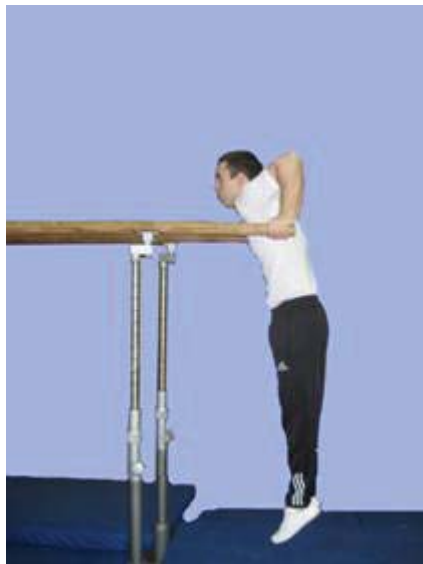
Стоячи збоку — руки вперед ззовні.

#### Кут в упорі на брусах

#### Техніка виконання

Вихідне положення — упор на руках на паралельних брусах. Піднявши прямі ноги до положення «кут», утримувати їх над жердинами. Час виконання вправи визначається з моменту, коли буде зафіксований «кут», і до того часу, доки п'яти ніг не опустяться нижче жердин.

Час на виконання вправи необмежений.



#### Підготовчі вправи:

- 1) піднімання ніг до положення високого кута на гімнастичній стінці;
- 2) упор на руках на паралельних брусах на час;
- 3) піднімання ніг до прямого кута в упорі на руках на брусах з наступним їх розведенням і зведенням;
- 4) утримування зігнутих в колінах ніг в упорі на брусах на плечах та на прямих руках (стегна паралельно брусам).

#### Характерні помилки:

- ноги зігнуті в колінних суглобах;

- ноги нижче жердини.

Допомога та страхування:

Стоячи збоку — руки вперед ззовні.

Стрибки

Стрибок через гімнастичного козла у довжину «ноги нарізно»



Техніка виконання:

Вихідне положення — основна стійка. Виконати розбіг, стрибнути двома ногами на місток, відштовхнутися, у польоті потягнутися руками вперед так, щоб тіло було паралельно підлозі. У момент від-



штовхування від снаряду розвести ноги назовні, махом уперед виконати зіскок.

#### Підготовчі вправи для стрибка:

- 1) стрибки на місці і в русі вгору з розведенням ніг і прогином, приземлення в положенні «зіскоку»;
- 2) тримаючись руками за снаряд, виконувати підскок з містка з високим підніманням ніг;
- 3) стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла з містка (висота 100—110 см);
- 4) стрибок «ноги нарізно» з поступовим відсуванням містка;
- 5) стрибок «ноги нарізно» з одного кроку та наскоку на місток (висота 100—110см.);
- 6) стрибок «ноги нарізно» зі збільшенням довжини та швидкості розбігу.

#### Підготовчі вправи для відштовхування руками від снаряду:

- 1) стрибки в упорі лежачи з просуванням вперед.

#### Характерні помилки:

- біг на півзігнутих ногах;
- неточний стрибок на місток;
- не відведення рук назад при наскокові на місток;
- несвоєчасне розведення ніг у момент стрибка.

#### Допомога і страховка:

Стоячи збоку-попереду: у положенні випадку вперед бути готовим підтримати під груди та спину. У випадку невеликої швидкості польоту захватити руку, потягнути на себе і при падінні вперед підтримати під груди, а при падінні назад під спину.

#### Стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного коня в довжину

#### Техніка виконання:

Вихідне положення — основна стійка. Розбіг, стрибнути на місток, від нього відштовхнутися ногами, у польоті потягнутися руками вперед — тіло паралельно підлозі, потягнутися руками на дальню



частину снаряду — виконати енергійне відштовхування руками від гімнастичного коня, одночасно подаючи плечі вперед. У момент відштовхування від снаряда розвести ноги в боки, випрямитися в





тазостегнових суглобах до трішки прогнутого положення, підняти руки вгору і приземлитися в положення «зіскоку».

#### Підготовчі вправи:

- 1) стрибки з положення «ноги нарізно» прогнувшись з висоти 50—100 см.;
- 2) стрибки з положення «ноги нарізно» з опорою руками в снаряд;
- 3) стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла у довжину з поступовим віддалення містка до 170 см;
- 4) виконання стрибку і прийняття положення «упор присід» на ближній частині гімнастичного коня, потім стрибок «ноги нарізно» з поштовхом руками від дальньої частини гімнастичного коня в положення «зіскоку».

#### Характерні помилки:

- невелика швидкість розбігу;
- слабе відштовхування ногами від містка;
- слабкий поштовх руками від дальньої частини гімнастичного коня;
- не розігнутий поперековий відділ тіла;
- таз і ноги нижче рівня плечей.

#### Допомога і страховка:

Стоячи збоку-попереду: у положенні випадку вперед бути готовим підтримати під груди та спину. У випадку невеликої швидкості польоту захватити руку, потягнути на себе і при падінні вперед підтримати під груди, а при падінні назад під спину.

#### Ривок гири вагою 24 кг

#### Техніка виконання

Вихідне положення — стоячи перед снарядом, ноги нарізно. Взяти гирю хватом зверху однією рукою за дужку, виконати мах гирі між ногами, використовуючи зворотній рух снаряду, підняти його вгору на пряму руку безупинним рухом.

Зафіксувати гирю на випрямленій руці. Опустити її махом у нижнє положення, і знову, безперервно використовуючи зворотній рух снаряда, підняти її вгору.

Виконувати вправу певну кількість разів (повторень), без відпочинку і постановки гирі на підлогу, з перекладанням снаряду в іншу руку. Вправа припиняється при торканні гирі підлоги або її падінні. Зараховується загальна кількість підйомів обома руками.







#### Підготовчі вправи:

- 1) махи правою і лівою рукою до рівня підборіддя;
- 2) почергові махи руками до рівня підборіддя з гирею вагою 8, 16, 20 кг;
- 3) ривок гирі правою і лівою рукою хватом за дужку зверху.

#### Характерні помилки:

- упор вільною рукою у бік, стегно, коліно;
- опускання гирі спочатку на плече, а потім донизу.

#### Комплексно-силова вправа (КСВ)

Виконується на горизонтальній площині, покритті, підлозі. На виконання вправи відводиться одна хвилина.

Вихідне положення — лежачи на спині, руки в «замку» за головою, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі.

За командою, «Марш!», протягом перших 30 секунд виконується максимальна кількість підйомів тулуба вперед до торкання ліктьовими суглобами колін.

За командою «Зміна!» приймається положення упору лежачи і протягом наступних 30 секунд ви-

конується згинання та розгинання рук до команди «Стій!».

Результат — це загальна кількість підйомів тулуба та згинань і розгинань рук в упорі лежачи.

#### Підготовчі вправи:

- 1) із положення лежачи на спині одночасне підняття тулуба та ніг вгору з торканням пальцями рук пальців ніг у верхній точці;
- 2) із положення сидячи на лаві (ноги закріплені) опускання і підйоми тулуба;
- 3) згинання, розгинання рук в упорі лежачи — ноги на лаві;
- 4) згинання, розгинання рук в упорі лежачи — руки на лаві.

#### Характерні помилки:

- при русі тулуба назад немає повного торкання спиною підлоги (мата);
- при підйомі тулуба вперед немає торкання пальцями рук пальців ніг (ліктьовими суглобами колінних суглобів);
- торкання стегнами підлоги, прогин, згинання в поперековому відділі.

#### Допомога та страхування:

Надійне закріплення ніг у момент виконання підйомів тулуба.

#### Комплекс вільних вправ №1

Комплекси вільних вправ для кращого вивчення потрібно розділити на частини: 1-4; 5-8; 9-12; 13-16. Вивчення проводиться в два етапи: I етап — з озвучуванням технічних дій, які потрібно виконати, потім подається рахунок наприклад «роби раз-два» з подальшим їх виконанням; II етап — подається рахунок і виконується технічна дія.

Вихідне положення — стройова стійка.

«Раз» — повільно підняти руки вперед-вгору, пальці стиснуті в кулак, долоні всередину, дивитися вгору, потягнутися.

«Два» — руки вниз.

«Три» — з силою зігнути руки в ліктьових суглобах, кисті рук піднести до плечей, дивитися вперед.

«Чотири» — руки вгору, потягнутися, дивитися вгору.

«П'ять» — виконати присід, долоні на колінах, лікті в сторони.

«Шість» — прийняти положення стоячи, ноги нарізно, руки в сторони, прогнутися.

«Сім» — виконати присід, долоні на колінах, лікті в сторони.

«Вісім» — встати стрибком, прийняти положення ноги нарізно, руки на поясі.

«Дев'ять» — відвести ліву руку назад, одночасно повертаючи тулуб ліворуч, дивитися на кисть лівої руки.

«Десять» — прийняти положення ноги нарізно, руки на поясі.

«Одинадцять» — відвести праву руку назад, одночасно повертаючи тулуб праворуч, дивитися на кисть правої руки.

«Дванадцять» — прийняти положення ноги нарізно, руки на поясі.

«Тринадцять» — нахилитися вперед, торкнутися руками підлоги, ноги прямі.

«Чотирнадцять» — прийняти положення стоячи, ноги нарізно, руки в сторони, прогнутися.

«П'ятнадцять» — нахилитися вперед, торкнутися руками підлоги, ноги прямі.

«Шістнадцять» — вихідне положення — стройова стійка.

Комплекс вільних вправ № 2

Вихідне положення — стройова стійка.

«Раз» — відвести прямі руки в сторони-назад, груди вперед.

«Два» — прийняти положення стоячи, ноги нарізно, руки в сторони, прогнутися.

«Три» — з силою зігнути руки в ліктьових суглобах, кисті рук піднести до плечей, дивитися вперед.

«Чотири» — випад лівою ногою ліворуч, руки в сторони.

«П'ять» — з силою зігнути руки в ліктьових суглобах, кисті рук піднести до плечей, дивитися вперед.

«Шість» — випад правою ногою праворуч, руки в сторони.

«Сім» — з силою зігнути руки в ліктьових суглобах, кисті рук піднести до плечей, дивитися вперед.

«Вісім» — прийняти положення стоячи, ноги нарізно, руки вгору, долоні разом, прогнутися.

«Дев'ять» — нахилитися вперед, торкнутися руками підлоги за лінією п'ят, ноги прямі.

«Десять» — повернути тулуб ліворуч, руки в сторони.

«Одинадцять» — нахилитися вперед, торкнутися руками підлоги за лінією п'ят, ноги прямі.

«Дванадцять» — повернути тулуб праворуч, руки в сторони.

«Тринадцять» — нахилитися вперед, торкнутися руками підлоги за лінією п'ят, ноги прямі.

«Чотирнадцять» — виконати присід, руки вперед.

«П'ятнадцять» — руки в сторони.

«Шістнадцять» — вихідне положення — стройова стійка.

*Надійшла до редакції 28.05.2010 р.*