

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

И. А. НАЗАРЕНКО, Д. А. ХИХЛУХА, Д. А. КОВАЛЕВ

ВОРКАУТ: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Практическое руководство

для студентов всех специальностей

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2026

УДК 796.413/.418(076)

ББК 75.6я73

Н191

Рецензенты:

кандидат педагогических наук Г. В. Новик,
кандидат педагогических наук О. В. Тозик

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Назаренко, И. А.

Н191 Воркаут: упражнения для начинающих : практическое
руководство / И. А. Назаренко, Д. А. Хихлуха, Д. А. Ковалев ;
Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им.
Ф. Скорины, 2026. – 29 с.

ISBN 978-985-32-0176-5

В данном практическом руководстве представлен широкий выбор упражнений для различных групп мышц на самых распространенных снарядах воркаут-площадки. Для начинающих предлагаются базовые упражнения, на основе которых строится тренировка: висы, подтягивания, сгибания рук, скручивания, приседания и т. д. В издание включены иллюстрации для правильного освоения техники выполнения упражнений.

Использование практического руководства позволит повысить эффективность образовательного процесса по физическому воспитанию, будет способствовать популяризации данного вида спорта среди учащейся молодежи.

Адресовано студентам, преподавателям и учителям по физической культуре.

УДК 796.413/.418(076)

ББК 75.6я73

ISBN 978-985-32-0176-5

© Назаренко И. А., Хихлуха Д. А.,
Ковалев Д. А., 2026

© Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1 Комплекс упражнений на «низкой перекладине»	7
2 Комплекс упражнений на «средней перекладине»	8
3 Комплекс упражнений на «высокой перекладине» или «рукоходе»	10
4 Комплекс упражнений на «высокой перекладине» или «наклонной скамье»	12
5 Комплекс упражнений на «прямой скамье»	15
6 Комплекс упражнений на «рукоходе»	17
7 Комплекс упражнений на «параллельных брусьях»	19
8 Комплекс упражнений на «шведской стенке»	21
9 Комплекс упражнений на «брусья-пресс»	24
Вопросы для самоконтроля.....	27
Заключение	28
Литература	29

ВВЕДЕНИЕ

Воркаут стал современным направлением уличных тренировок. На спортивной площадке для занятий уличными тренировками должен быть комплекс необходимых спортивных снарядов: параллельные брусья, рукоходы, перекладины на разной высоте, шведская стенка, скамья для пресса. Это могут быть не только современные уличные комплексы, но и ранее установленные.

Конструкция уличных снарядов достаточно проста, освоить технику выполнения упражнений под силу и школьникам, и молодежи, и взрослому населению. Нет никаких ограничений по комплекции и возрасту. Проводится тренировка с собственным весом или с дополнительной нагрузкой, если позволяет уровень физической подготовленности.

Воркаутом называется комплекс упражнений, которые подразумевают работу с собственным весом и выполняются на свежем воздухе с помощью специальных спортивных снарядов. Количество поклонников «уличного фитнеса» возрастает с каждым годом. Неудивительно, ведь это направление имеет множество преимуществ:

1 *Улучшение физической формы.* Воркаут – идеальное решение для тех, кто мечтает о красивом, выраженном рельефе. А поскольку уличные тренировки не менее энергозатратные, чем занятия в фитнес-клубе, с их помощью можно быстро избавиться от лишнего веса.

2 *Повышение физических показателей.* Упражнения с собственным весом способствуют развитию силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации. В процессе тренировок задействуются мышцы-стабилизаторы, которые отвечают за осанку и способность удерживать равновесие.

3 *Польза для здоровья.* Развитые, сильные стабилизирующие мышцы – это здоровый позвоночник, отсутствие болей в спине и пояснице, защита от травм при чрезмерных физических нагрузках. Кроме того, занятия на свежем воздухе благотворно влияют на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

4 *Возможность полноценно проработать все мышцы за одну тренировку.* В воркауте преобладают многосуставные упражнения, которые задействуют большое количество мышечных групп.

5 *Экономия денег и времени.* Всего несколько уличных спортивных снарядов могут полностью заменить тренажерный зал. Чтобы приступить к тренировке, достаточно просто выйти на площадку. Всеобщая доступность – главная причина популярности этого направления.

6 *Улучшение психоэмоционального состояния.* Занятия на свежем воздухе снижают стресс, повышают уверенность в себе и дают заряд бодрости на целый день. Приятным бонусом станет крепкий и здоровый сон.

7 *Адаптивность тренировок.* Воркаут подходит всем, независимо от возраста и уровня подготовки. «Уличный фитнес» предлагает разнообразие упражнений, которые можно варьировать с учетом своих целей и физических возможностей.

8 *Социальная поддержка.* Занятия на общественных площадках помогают найти новых знакомых. Тренировки в компании единомышленников – это не только способ позитивно провести время, но и дополнительная мотивация.

Цель занятий с использованием воркаут-упражнений – создание оптимального тонуса мышц и укрепление связок и суставов. И прежде, чем приступить к занятиям, необходимо соблюдать ряд правил:

– перед тренировкой (занятием) необходимо провести разминочные упражнения. Медленный бег в течение 5–10 минут активизирует кровообращение, оптимизирует обмен веществ и улучшает проведение электрических импульсов в нервной системе, которые управляют мышцами и обеспечивают координацию движений. Подготавливая организм к нагрузкам, сводится к минимуму риск получения различных травм в ходе тренировки.

Далее необходимо как следует разогреть организм. Для этой цели как нельзя лучше подходит суставная гимнастика. Суставная гимнастика – это комплекс физических упражнений, направленных на улучшение подвижности суставов, а также для увеличения эластичности связок и сухожилий. Результатом такой гимнастики является устранения скованности, болезненных ощущений и напряжения;

– для тех, кто находится на начальном уровне, необходимо усвоить технику базовых упражнений.

В данном практическом руководстве рассмотрены базовые упражнения, которые можно выполнять на самых популярных снарядах воркаут-площадки: турниках, брусьях, рукоходах и прочих конструкциях. Также включены иллюстрации для правильного освоения упражнений и реализации правильной техники их выполнения.

Разделы издания содержат комплексы упражнений, рекомендуемые к выполнению для начинающих заниматься данным видом физической активности, и сгруппированы по видам снарядов, наиболее доступные данному контингенту: висы, подтягивания, сгибания рук, скручивания, приседания и т. д.;

– после каждой воркаут-тренировки необходимо выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости. Данные упражнения способствуют замедлению сердечного ритма, возвращению мышц в спокойное и расслабленное состояние, оптимизации процессов восстановления тканей и улучшат гибкость тела, возвращая мышцы в изначальную длину.

Плохая погода, холод и влажность могут стать проблемой для занятий воркаутом. На тренировку следует одеться в теплую спортивную одежду, соответствующую погоде. Не помешают и перчатки. В таких неблагоприятных условиях необходимо быть в непромокаемой обуви с нескользящей подошвой, чтобы не падать и сохранить ноги в тепле.

1 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА «НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ»

Упражнение 1

И. П. – упор лежа широким хватом на низкой перекладине.

Выполнение: сгибание-разгибание рук в упоре, локти в стороны, корпус держать прямо.

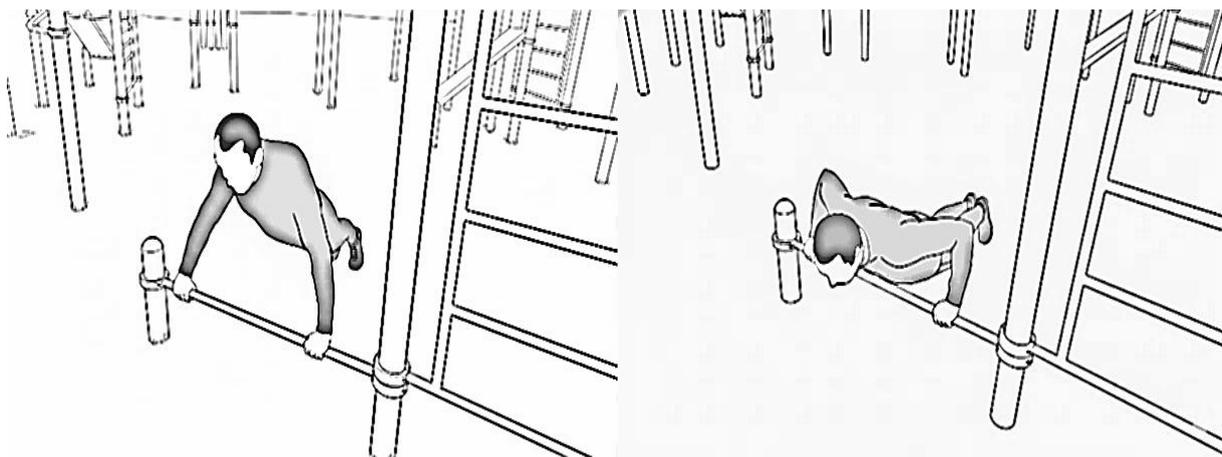


Рисунок 1 – Упражнение 1

Упражнение 2

И. П. – упор лежа узким хватом на низкой перекладине.

Выполнение: сгибание-разгибание рук в упоре, локти вдоль туловища.

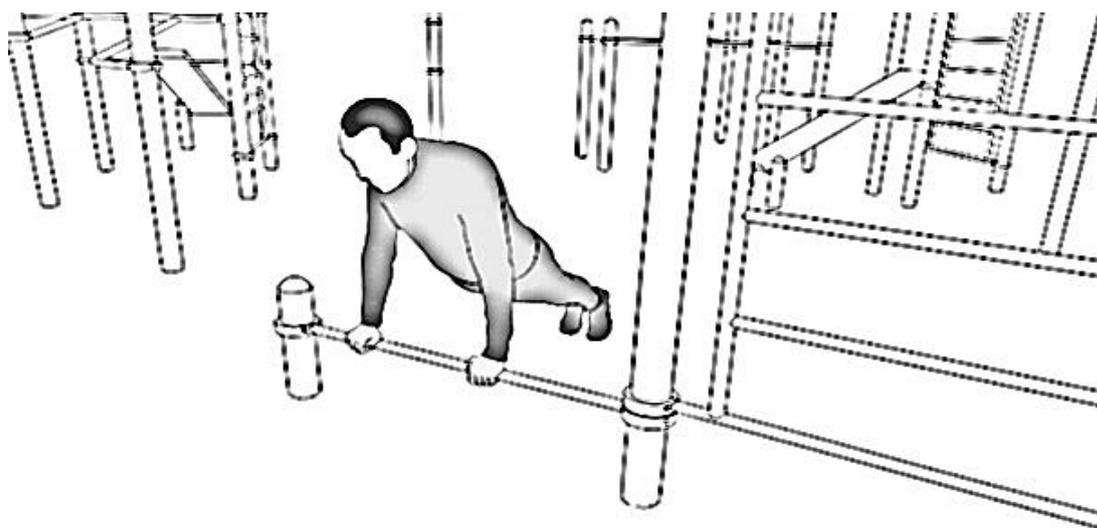


Рисунок 2 – Упражнение 2

2 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА «СРЕДНЕЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ»

Упражнение 3

И. П. – вис на перекладине с упором на пятки.

Выполнение: подтягивания в висе, локти вдоль туловища, корпус держать прямо.

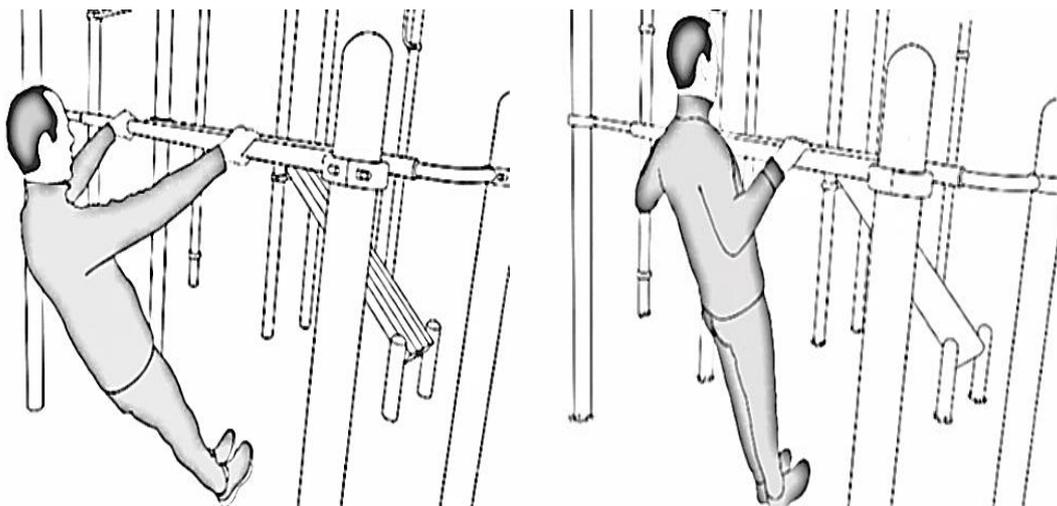


Рисунок 3 – Упражнение 3

Упражнение 4

И. П. – вис на перекладине с упором на пятки.

Выполнение: подтягивания в висе узким хватом, руки вдоль туловища.

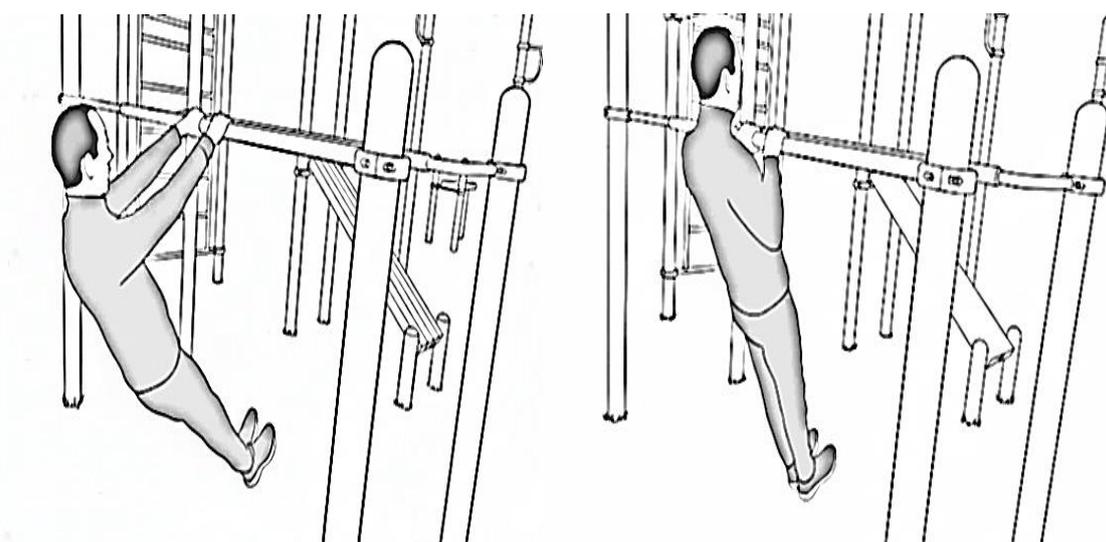


Рисунок 4 – Упражнение 4

Упражнение 5

И. П. – вис на перекладине с упором на пятки.

Выполнение: подтягивания в висе широким хватом, локти в стороны.

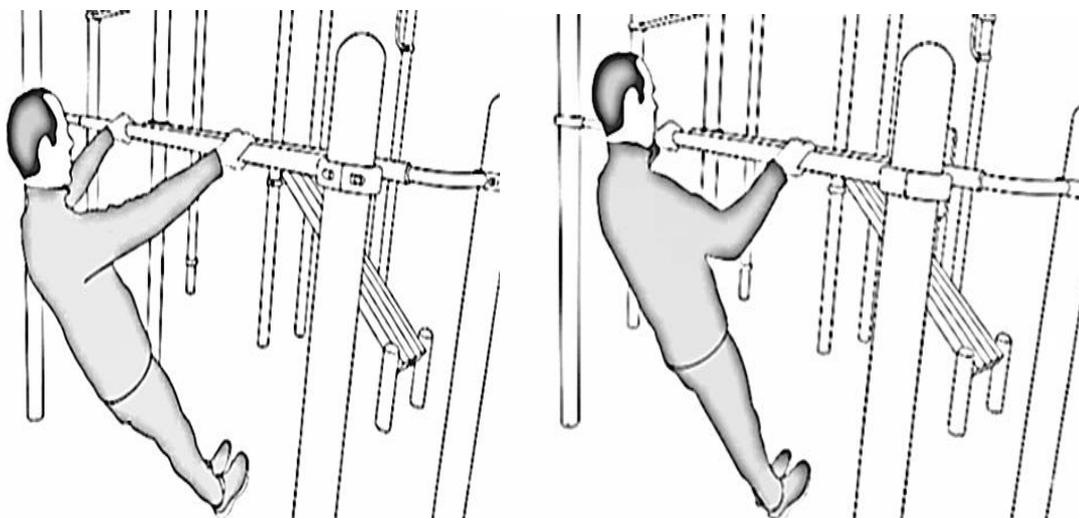


Рисунок 5 – Упражнение 5

3 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА «ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ» ИЛИ «РУКОХОДЕ»

Упражнение 6

И. П. – вис на перекладине хватом сверху.

Выполнение: вис на двух руках, удержать положение 20–40 секунд.



Рисунок 6 – Упражнение 6

Упражнение 7

И. П. – то же.

Выполнение: перехват в вися попеременно двумя руками 30–50 секунд.



Рисунок 7 – Упражнение 7

Упражнение 8

И. П. – то же.

Выполнение: вис на одной руке попеременно 3–5 секунд.

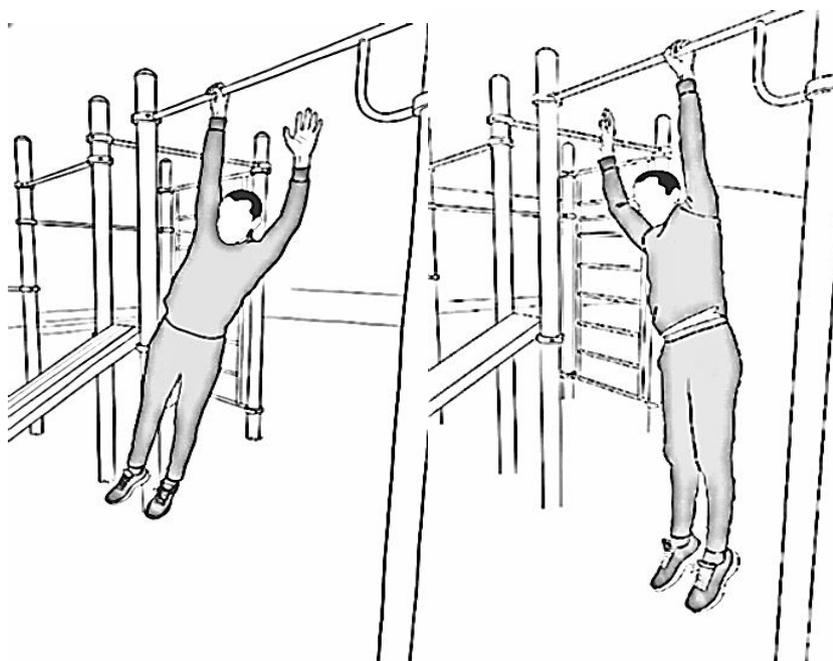


Рисунок 8 – Упражнение 8

Упражнение 9

И. П. – вис на перекладине хватом сверху.

Выполнение: подтягивания в висе, рывком или силой.



Рисунок 9 – Упражнение 9

4 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА «ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ» ИЛИ «НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ»

Упражнение 10

И. П. – вис на перекладине хватом сверху.

Выполнение: подъем согнутых ног до угла 90° , ноги в *и. п.* опускать медленно без маховых движений.

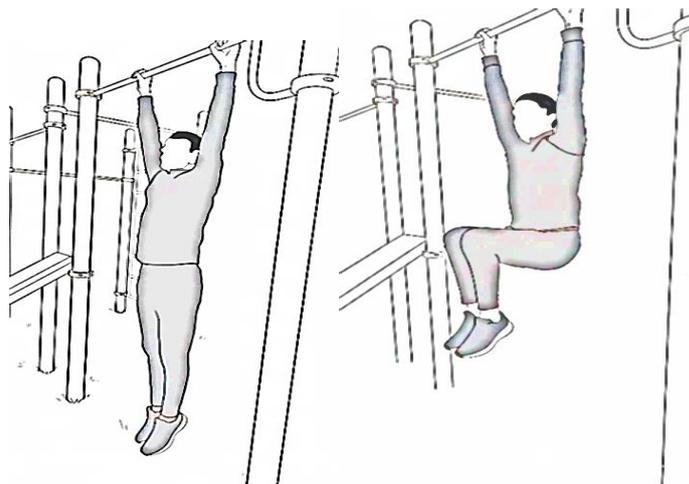


Рисунок 10 – Упражнение 10

Упражнение 11

И. П. – то же.

Выполнение: подъем согнутых ног с разворотом туловища в правую и левую сторону, ноги в *и. п.* опускать медленно.

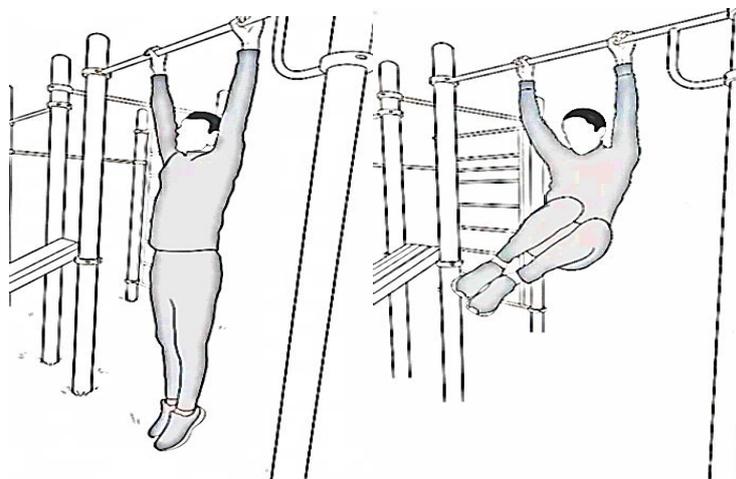


Рисунок 11 – Упражнение 11

Упражнение 12

И. П. – то же.

Выполнение: подъем прямых ног до угла 90° , ноги в коленях не сгибать.

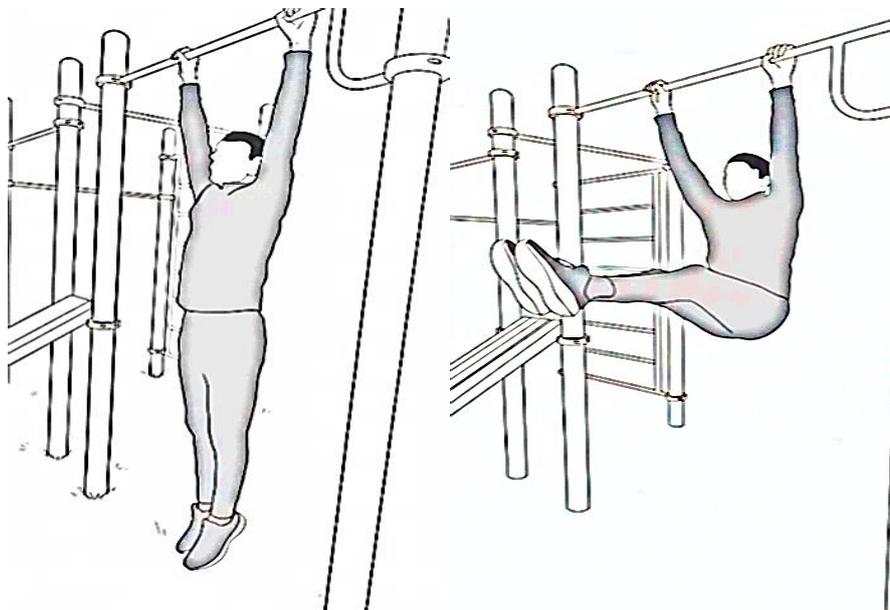


Рисунок 12 – Упражнение 12

Упражнение 13

И. П. – то же.

Выполнение: подъем согнутых ног до касания груди.

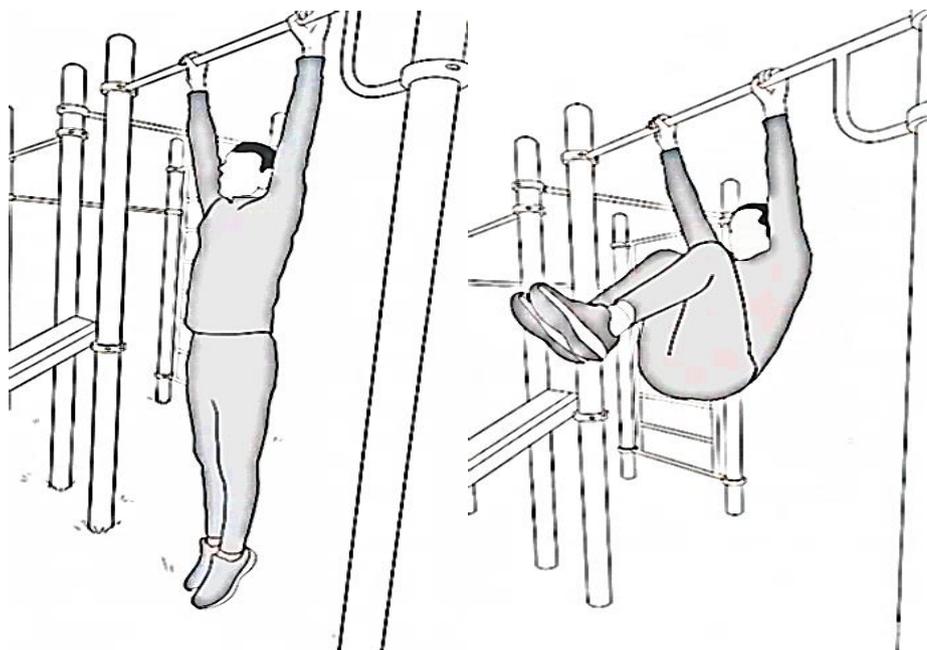


Рисунок 13 – Упражнение 13

Упражнение 14

И. П. – то же.

Выполнение: подъем прямых ног до касания перекладины, махом или силой.

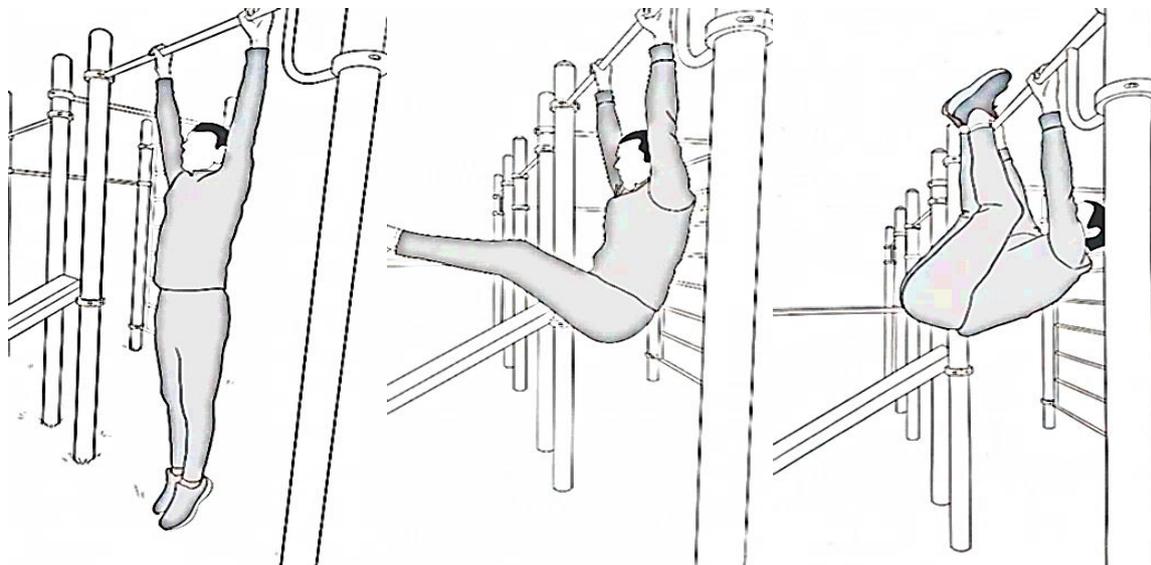


Рисунок 14 – Упражнение 14

5 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА «ПРЯМОЙ СКАМЬЕ»

Упражнение 15

И. П. – упор лежа, руки на скамье.

Выполнение: сгибание-разгибание рук, касаться скамьи грудью.

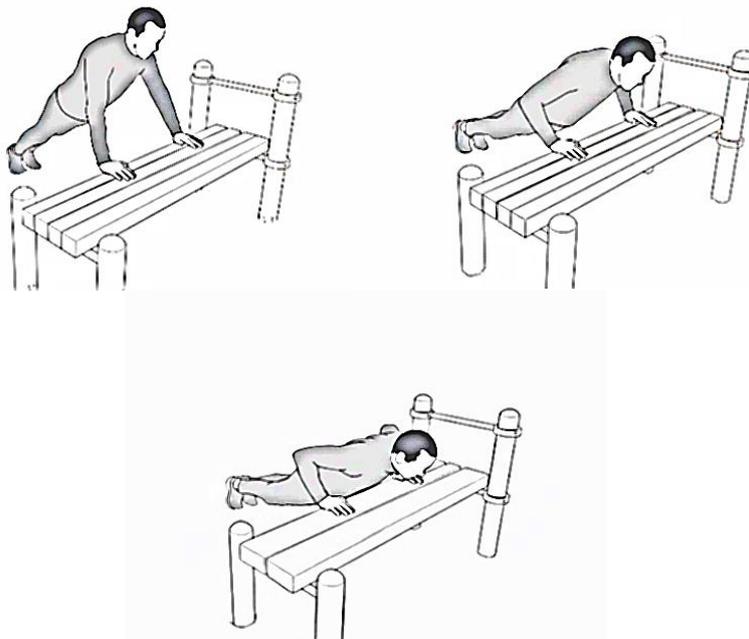


Рисунок 15 – Упражнение 15

Упражнение 16

И. П. – то же.

Выполнение: удержание положения «Планка», 30–60 секунд, следить за дыханием.

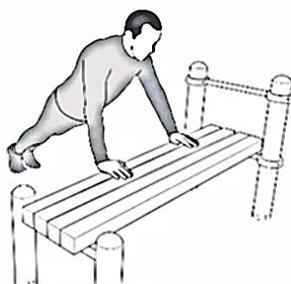


Рисунок 16 – Упражнение 16

Упражнение 17

И. П. – упор лежа, ноги на скамье.

Выполнение: сгибание-разгибание рук, руки вдоль туловища.

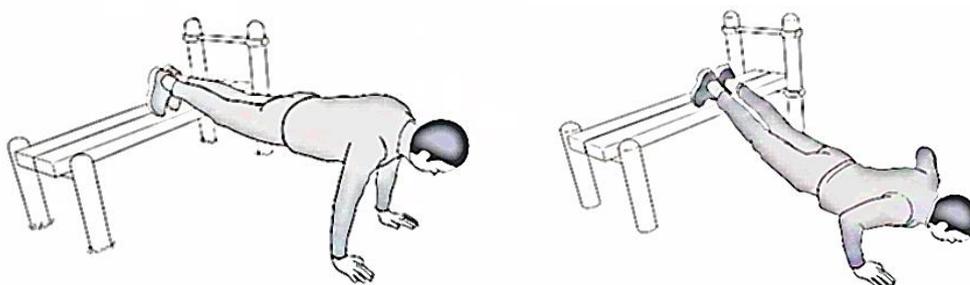


Рисунок 17 – Упражнение 17

Упражнение 18

И. П. – упор сзади на скамье.

Выполнение: сгибание-разгибание рук, локти сгибать назад.

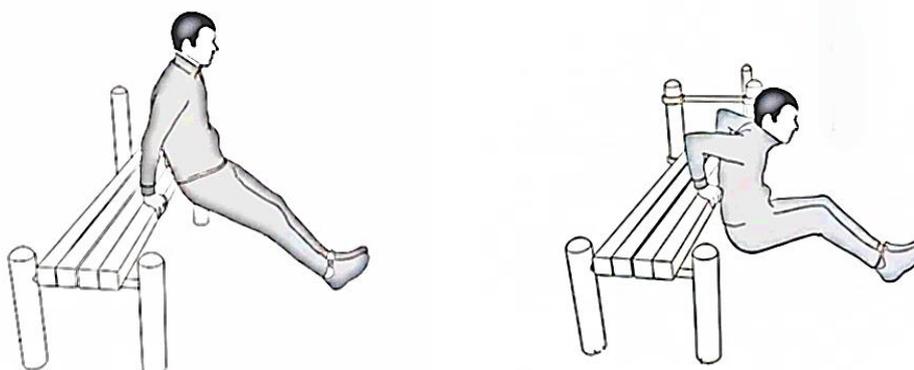


Рисунок 18 – Упражнение 18

6 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА «РУКОХОДЕ»

Упражнение 19

И. П. – вис на рукоходе.

Выполнение: передвижение вперед на каждую перекладину с правой руки, затем выполнить то же с левой с помощью маховых движений корпуса.

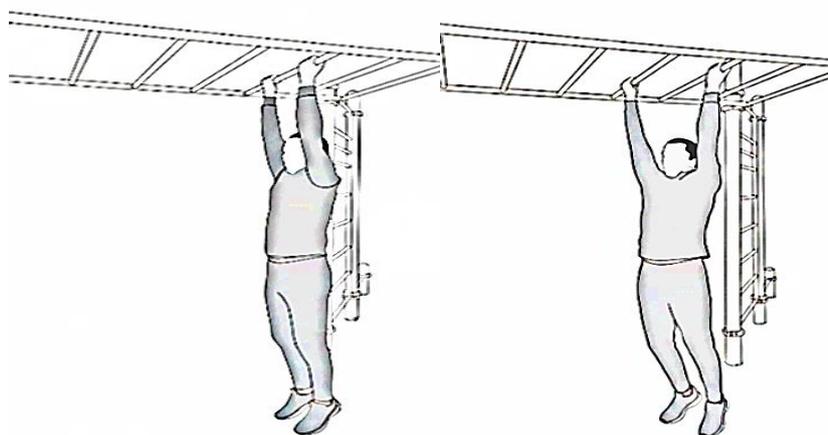


Рисунок 19 – Упражнение 19

Упражнение 20

И. П. – то же.

Выполнение: передвижение вперед на каждую перекладину попеременно с помощью маховых движений корпуса.

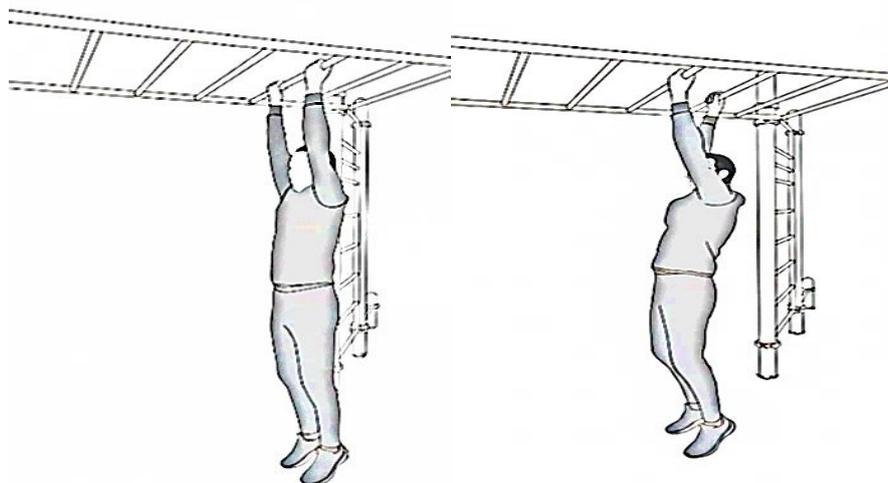


Рисунок 20 – Упражнение 20

Упражнение 21

И. П. – то же.

Выполнение: передвижение вперед через перекладину попеременно, следить за техникой хвата с разворотом корпуса.

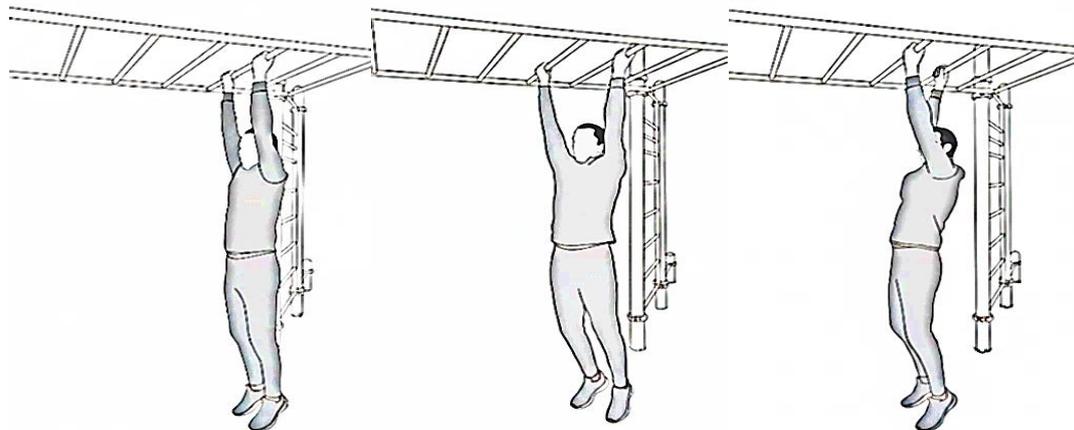


Рисунок 21 – Упражнение 21

7 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА «ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ»

Упражнение 22

И. П. – упор на брусьях.

Выполнение: согнуть руки в локтях и удержать это положение 15 секунд, смотреть вперед, спину держать прямо.

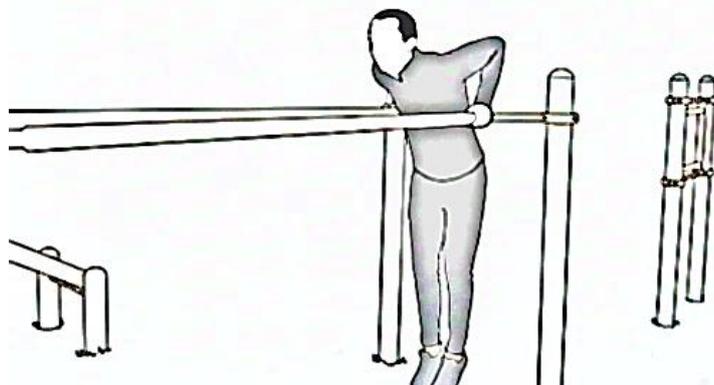


Рисунок 22 – Упражнение 22

Упражнение 23

И. П. – то же.

Выполнение: из упора на брусьях, поочередно переставляя руки, с продвижением вперед пройти по всей длине снаряда, в медленном темпе.

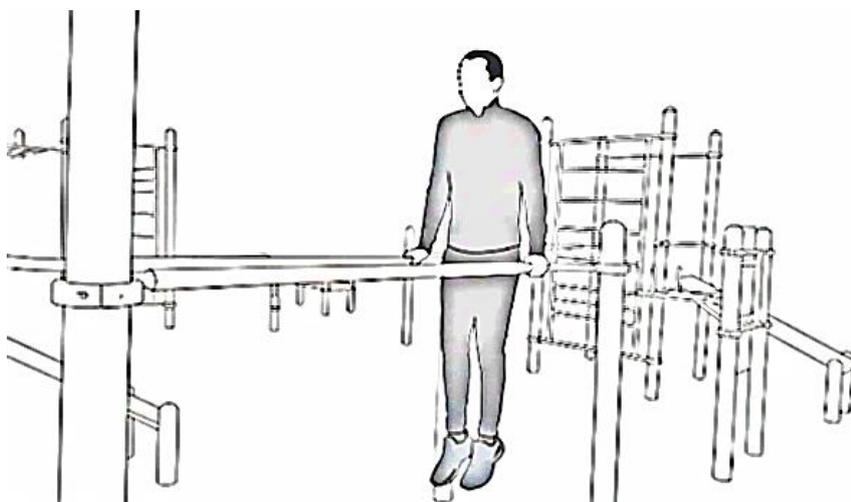


Рисунок 23 – Упражнение 23

Упражнение 24

И. П. – то же.

Выполнение: сгибание-разгибание рук, локти назад, смотреть вперед.

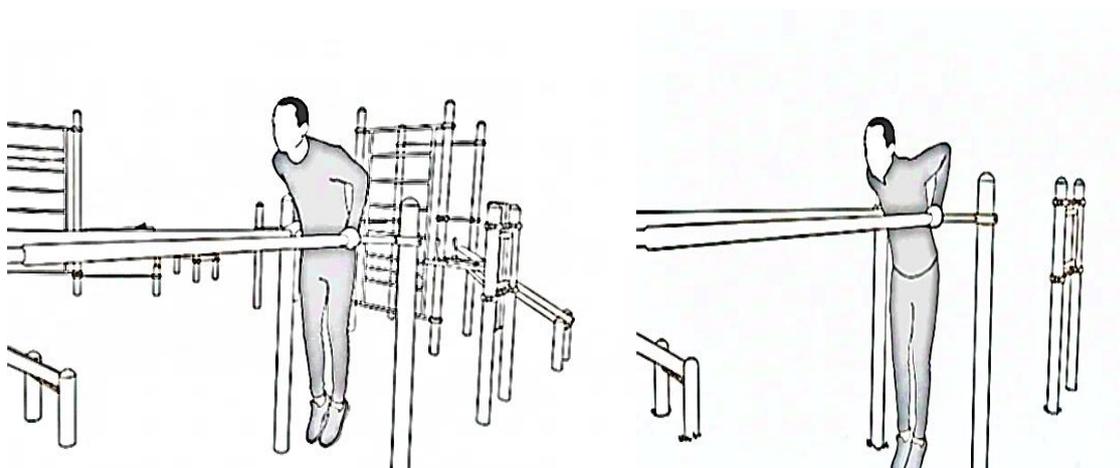


Рисунок 24 – Упражнение 24

8 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА «ШВЕДСКОЙ СТЕНКЕ»

Упражнение 25

И. П. – стоя лицом к шведской стенке, слегка согнутыми руками взяться за рейку на уровне груди хватом снизу.

Выполнение: быстро, максимально напрягаясь, оказывать давление руками вверх к себе в течение 4–5 секунд.



Рисунок 25 – Упражнение 25

Упражнение 26

И. П. – стоя лицом к шведской стенке, слегка согнутыми руками взяться за рейку на уровне груди хватом сверху.

Выполнение: согнуть ноги до угла 90° до положения полуприсед и вернуться в *и. п.*, пятки от пола не отрывать, смотреть вперед.

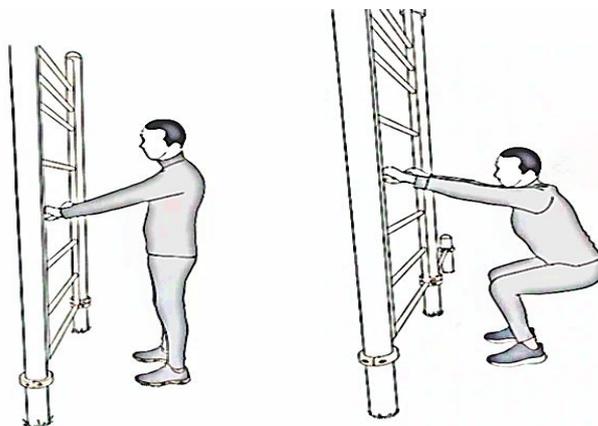


Рисунок 26 – Упражнение 26

Упражнение 27

И. П. – то же.

Выполнение: согнуть ноги до положения присед и вернуться в *и. п.*, держать спину прямо, смотреть вперед.

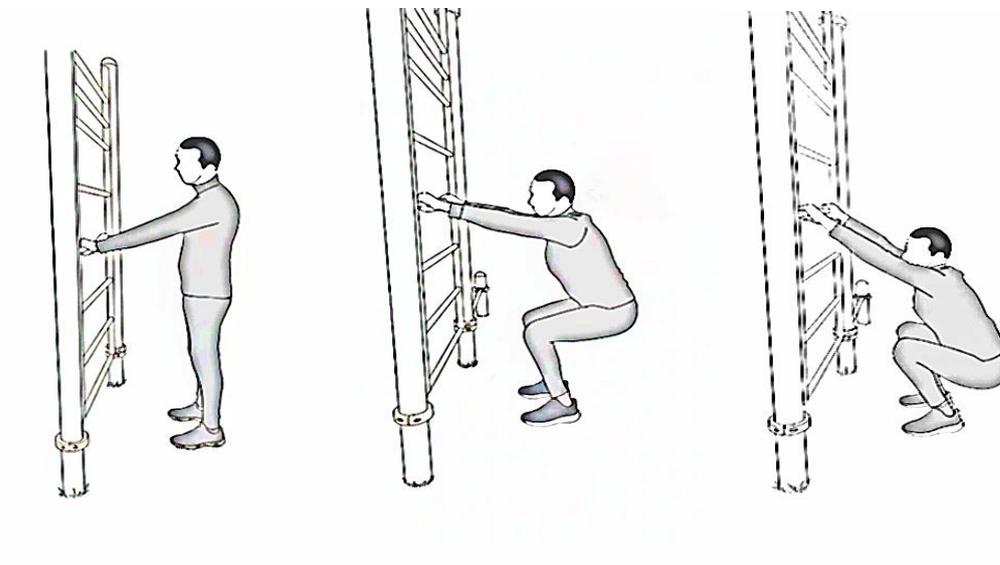


Рисунок 27 – Упражнение 27

Упражнение 28

И. П. – вис лицом к шведской стенке.

Выполнение: попеременное отведение прямых ног назад, корпус не разворачивать.

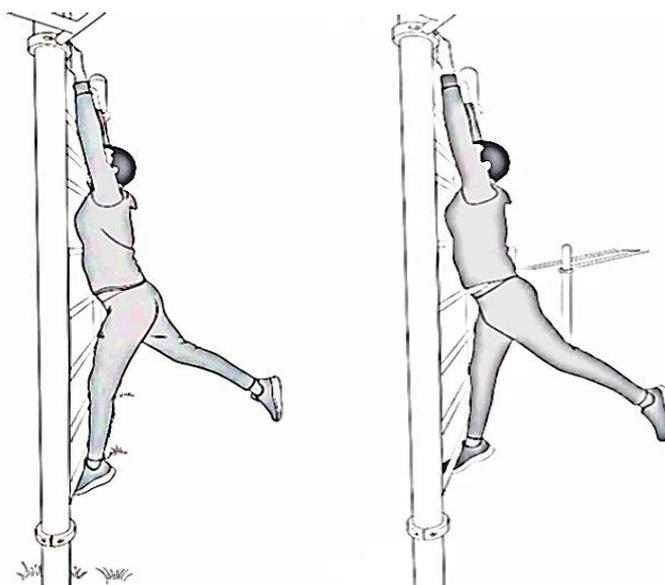


Рисунок 28 – Упражнение 28

Упражнение 29

И. П. – то же.

Выполнение: отведение прямых ног назад, ноги в коленях не сгибать, медленно вернуться в *и. п.*

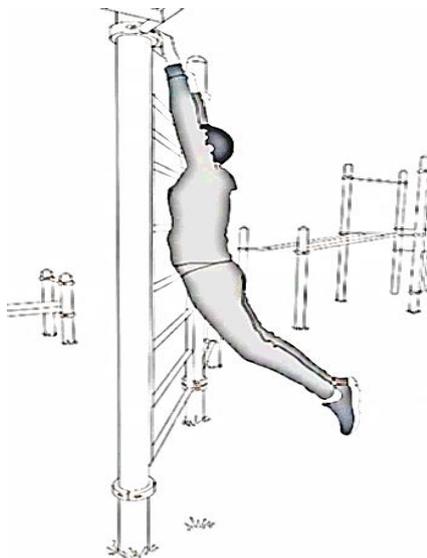


Рисунок 29 – Упражнение 29

9 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА «БРУСЬЯ-ПРЕСС»

Упражнение 30

И. П. – упор на предплечье.

Выполнение: поднимание согнутых ног попеременно в быстром темпе, смотреть вперед.

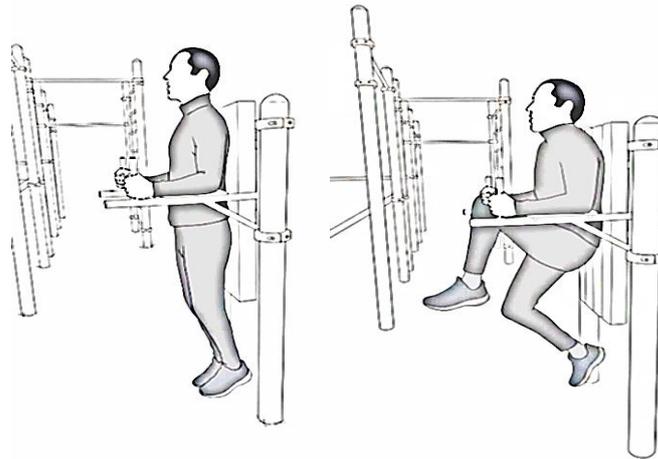


Рисунок 30 – Упражнение 30

Упражнение 31

И. П. – то же.

Выполнение: поднимание согнутых ног одновременно, медленно опустить ноги в *и. п.*

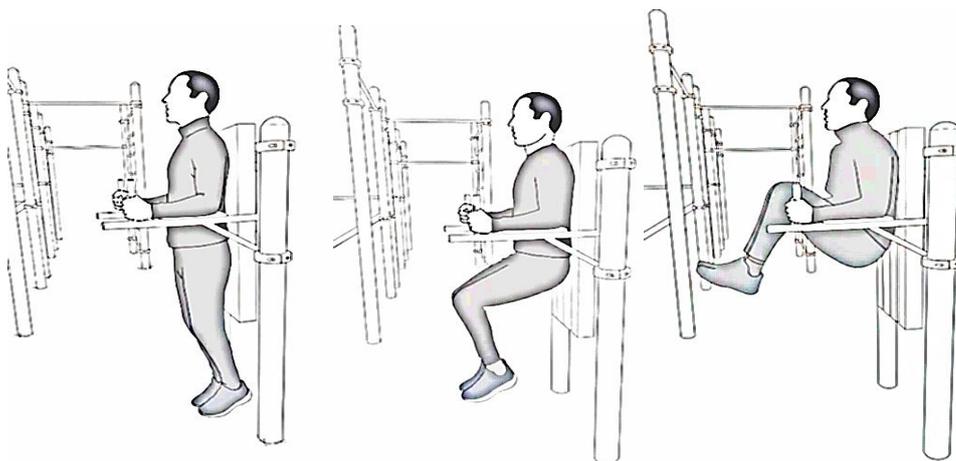


Рисунок 31 – Упражнение 31

Упражнение 32

И. П. – то же.

Выполнение: поднимание прямых ног попеременно до угла 90° в быстром темпе, смотреть вперед.

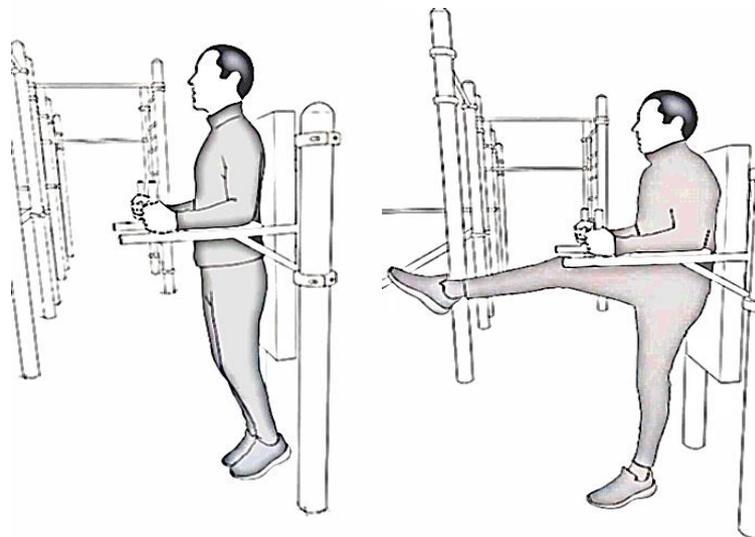


Рисунок 32 – Упражнение 32

Упражнение 33

И. П. – то же.

Выполнение: удержание поднятых прямых (согнутых) ног под углом 90° , 5–15 секунд, следить за дыханием.

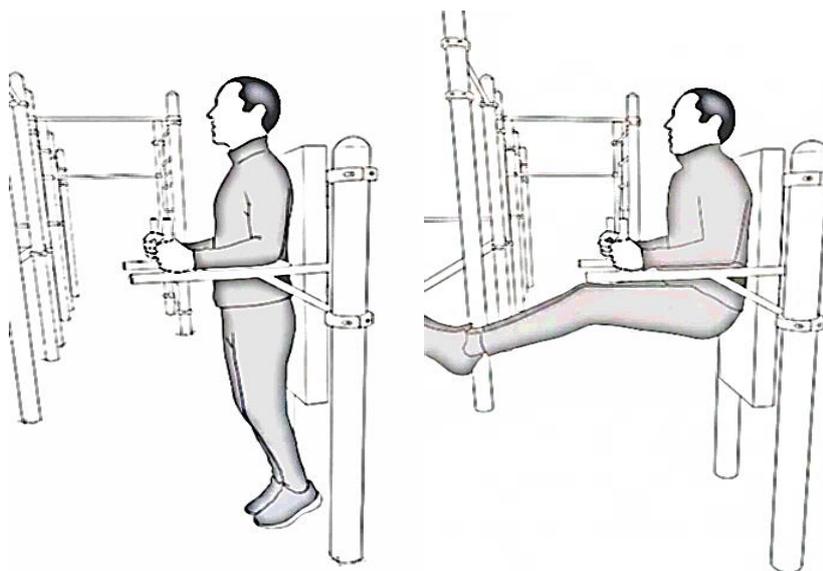


Рисунок 33 – Упражнение 33

Упражнение 34

И. П. – то же.

Выполнение: «Велосипед» ногами вперед в быстром темпе, смотреть вперед 1–2 минуты.

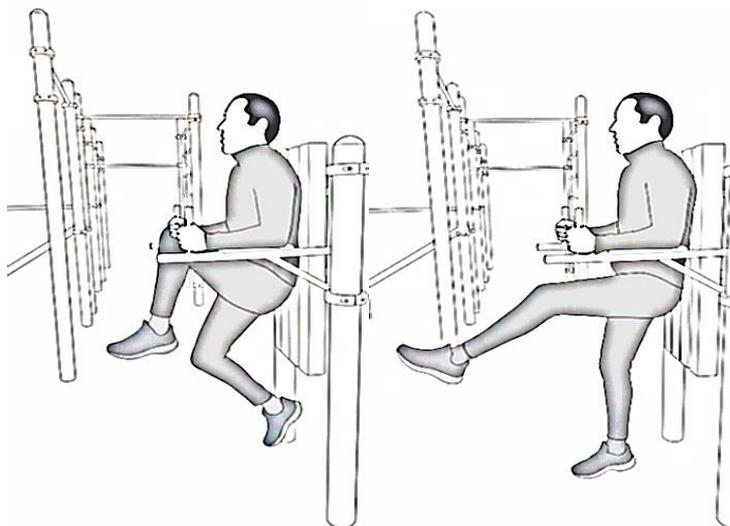


Рисунок 34 – Упражнение 34

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

- 1 Какие вы знаете разновидности упражнения при сгибании-разгибании рук на низкой перекладине?
- 2 Как необходимо держать корпус при подтягивании в висе на средней перекладине?
- 3 Сколько секунд необходимо выполнять упражнение «Вис на перекладине хватом сверху»?
- 4 До какого угла необходимо сгибать ноги при подъеме согнутых ног в висе на высокой перекладине хватом сверху?
- 5 Необходимо ли выполнять маховые движения при подъеме согнутых ног в висе на высокой перекладине?
- 6 Сколько секунд необходимо выполнять «Планку» на прямой скамье?
- 7 С помощью каких движений необходимо передвигаться вперед в висе на рукоходе?
- 8 Как необходимо держать спину при удержании согнутых рук в упоре на брусьях?
- 9 В каком темпе необходимо переставлять руки при передвижении на параллельных брусьях?
- 10 Как влияют упражнения с собственным весом на организм занимающихся?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На данный момент количество уличных комплексов под открытым небом не так велико, но их можно встретить на школьных и игровых площадках, их устанавливают учебные заведения, стадионы или спортивные центры на своих территориях. Они могут быть использованы для проведения занятий со школьниками, студентами, а также взрослым населением в свое свободное время, ведь доступ к уличным снарядам не ограничен по времени и не требует финансовых вложений.

Уличные спортивные тренажеры развивают и укрепляют мышцы рук и плечевого пояса, нижних конечностей, брюшного пресса, спины. Развивают выносливость, координацию и гибкость, оказывают прекрасное воздействие на позвоночник и организм в целом.

Следует понимать, что упражнения с собственным весом способствуют укреплению, а не росту мышц. Если ваша цель – увеличение мышечной массы, оптимальным решением станет сочетание воркаут-тренировок и занятий со свободными весами (штанга, гири, гантели). Так вы сможете не только добиться желаемой формы, но и получить бонусы в виде выносливости, ловкости, гибкости и подвижности суставов.

Независимо от того, какой вид спорта вы предпочитаете, занятия воркаутом могут повысить эффективность тренировок и помочь в достижении результатов. Все, что для этого понадобится, – качественное уличное оборудование и немного свободного пространства.

ЛИТЕРАТУРА

1 Sportindoor.ru [Электронный ресурс]. – URL: /<https://sportindoor.ru/blog/sovety-pokupatelyam/vorkaut-bez-granits-luchshee-oborudovanie-dlya-trenirovok-na-otkrytom-vozdukhe/> (дата обращения: 10.12.2025).

2 Назаренко, И. А. Воркаут в системе физического воспитания девушек / И. А. Назаренко // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 642–645. – EDN CLCNZF.

3 Атлетическая гимнастика: развитие дельтовидной мышцы : практическое пособие / сост. : Д. А. Хихлуха, Л. А. Лапицкая, С. Б. Пировов. – Гомель : ГГУ, 2021. – 34 с.

4 Гормаш, Т. М. Воркаут – двигательная активность для любого возраста / Т. М. Гормаш. – Минск, 2024. – 32 с.

Производственно-практическое издание

**Назаренко Ирина Александровна,
Хихлуха Дмитрий Александрович,
Ковалев Дмитрий Александрович**

ВОРКАУТ: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Практическое руководство

Редактор Е. С. Балашова
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 19.03.2026. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 1,86. Уч.-изд. л. 2,03.

Тираж 10 экз. Заказ 138.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013 г.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,

распространителя печатных изданий в качестве:

издателя печатных изданий № 1/87 от 18.11.2013 г.;

распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017 г.

Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.

