



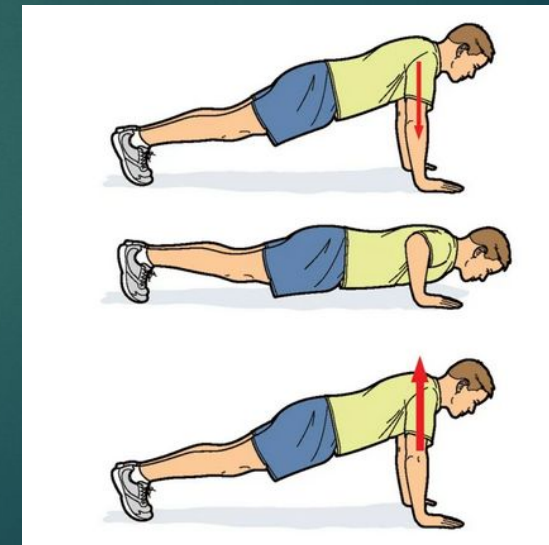
# Гимнастика спортивная и атлетическая

К/Н-СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ СЕРИЯМИ

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Отжимания от пола хорошо знакомы всем еще со школьных уроков физкультуры. Это упражнение нельзя назвать скучным и неэффективным, поскольку оно уже несколько столетий используется для качественной физической подготовки. Отличительной особенностью отжиманий от пола является проработка не только верхней и нижней частей тела, но и оптимальная нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Историю возникновения отжиманий связывают с древней практикой оздоровительной йоги и объединением нескольких “поз собаки”. Ранние упоминания об упражнении встречаются в индийской культуре, где отжимания использовались в классической программе подготовки борцов. Упражнение помогало атлетам наращивать силы верхней части тела, стабилизировать нижнюю, повышать общую выносливость и успешно выдерживать напряжённый бой.



# ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без неё.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.



# При выполнении упражнения нужно избегать следующих ошибок:

- касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- поочерёдное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью выполняется из исходного положения (ИП): руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом спортивного судьи в ИП.

# При выполнении упражнения нужно избегать следующих ошибок:

- касание пола коленями;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации ИП на 1 с;
- поочерёдное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

