

Гимнастика

Вис

- ▶ Вис — это упражнения на гимнастических снарядах. Основная цель таких упражнений - удержание тела на весу.
- ▶ Вис - это элемент гимнастики, во время которого линия плечевого пояса гимнаста находится ниже точек хвата.

Виды висов:

- ▶ *Вис присев*
- ▶ *Вис прогнувшись*
- ▶ *Вис согнувшись*



Вис присев

- ▶ *Вис присев* - смешанный вис, при котором согнутые ноги ступнями касаются пола или опоры, к примеру, на брусьях разной высоты.



Рис. 124



Рис. 125

Вис прогнувшись

- ▶ *Вис прогнувшись* - вис, при котором выпрямленное или слегка прогнутое тело находится вниз головой перед снарядом или позади него.



Рис. 147

Вис согнувшись

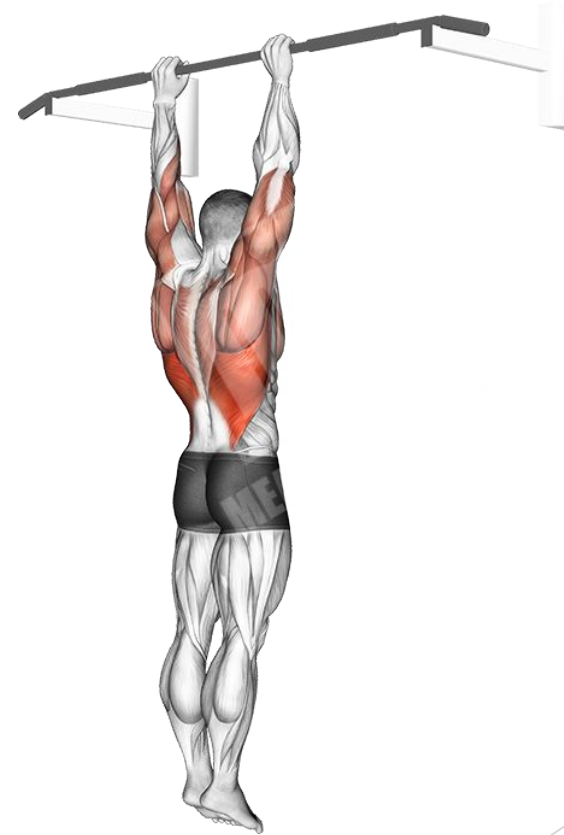
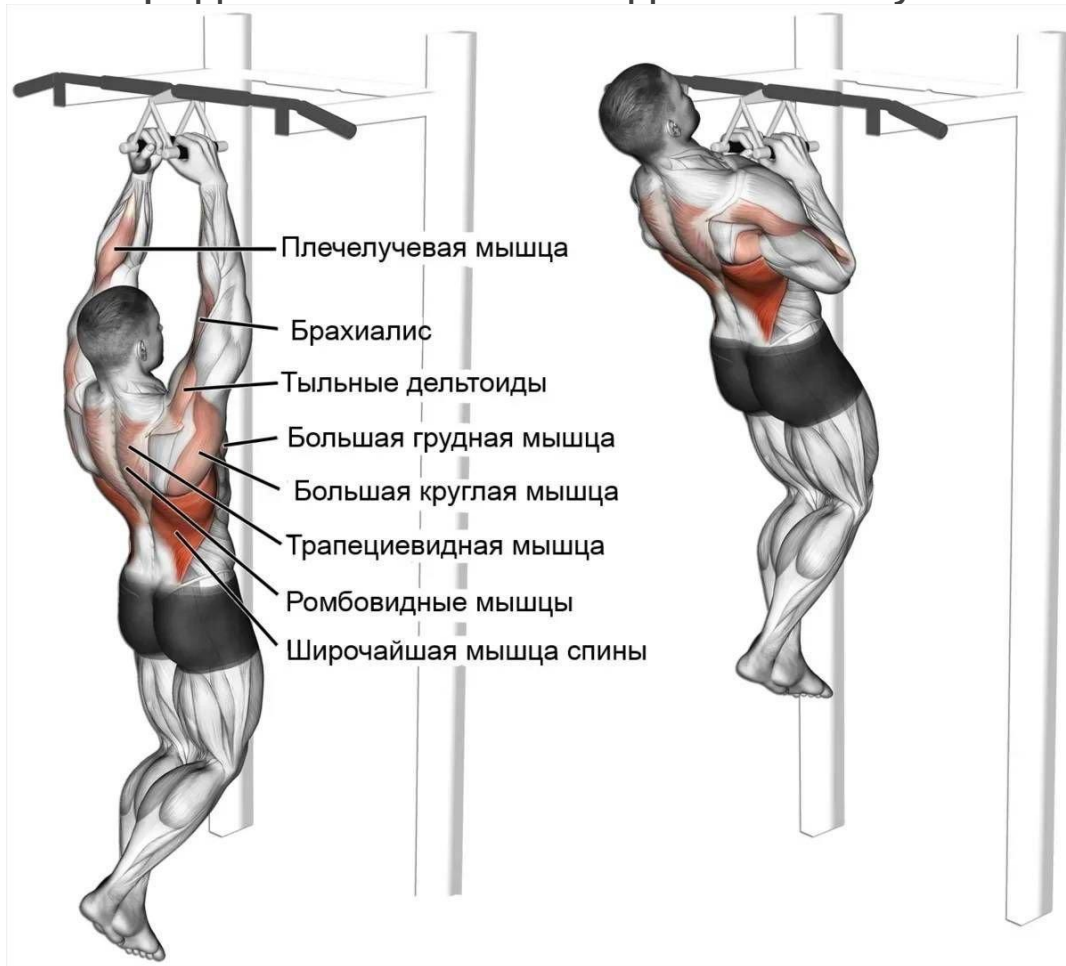
- ▶ *Вис согнувшись* - положение, во время которого тело сгибается в тазобедренных суставах так, что прямые ноги находятся над туловищем, перед снарядом или позади него.



Рис. 149

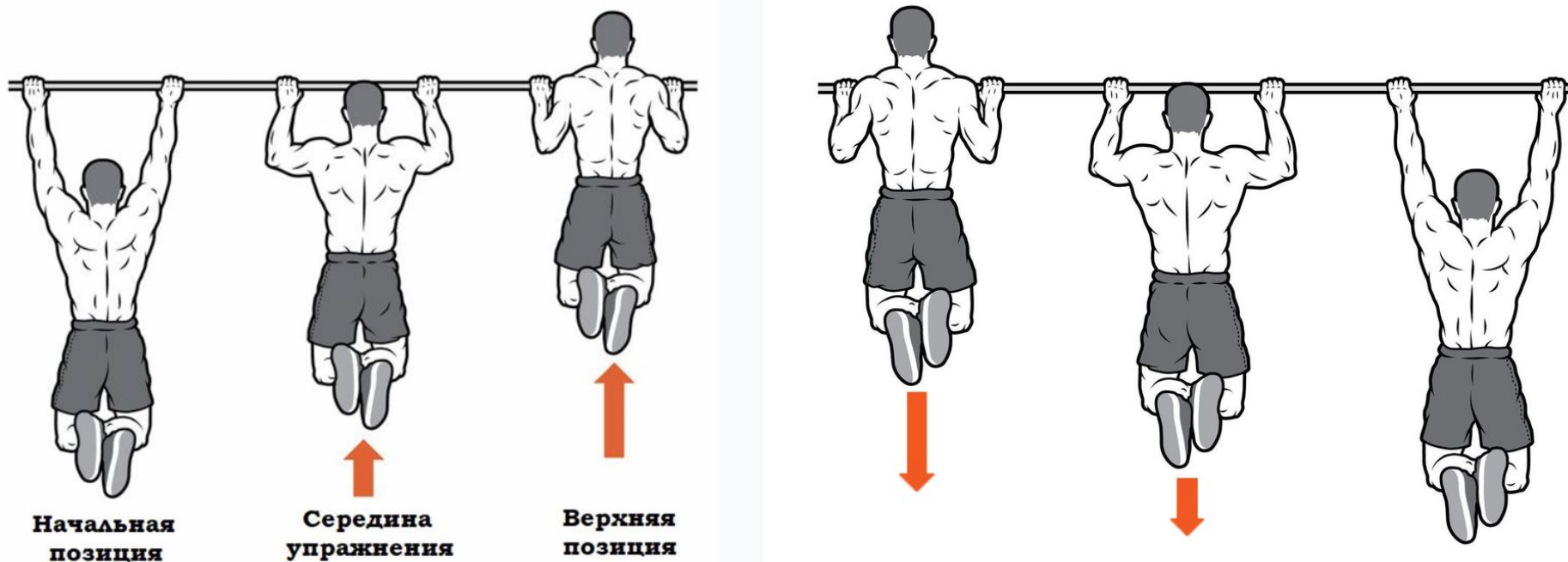
Подтягивания

▶ Подтягивания – базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела: широчайшие, бицепсы, брахиалис, грудные, верхний отдел позвоночника, мышцы брюшной стенки, предплечья. Выполняется в висячем положении и представляет собой поднятие и опускание тела с помощью рук.



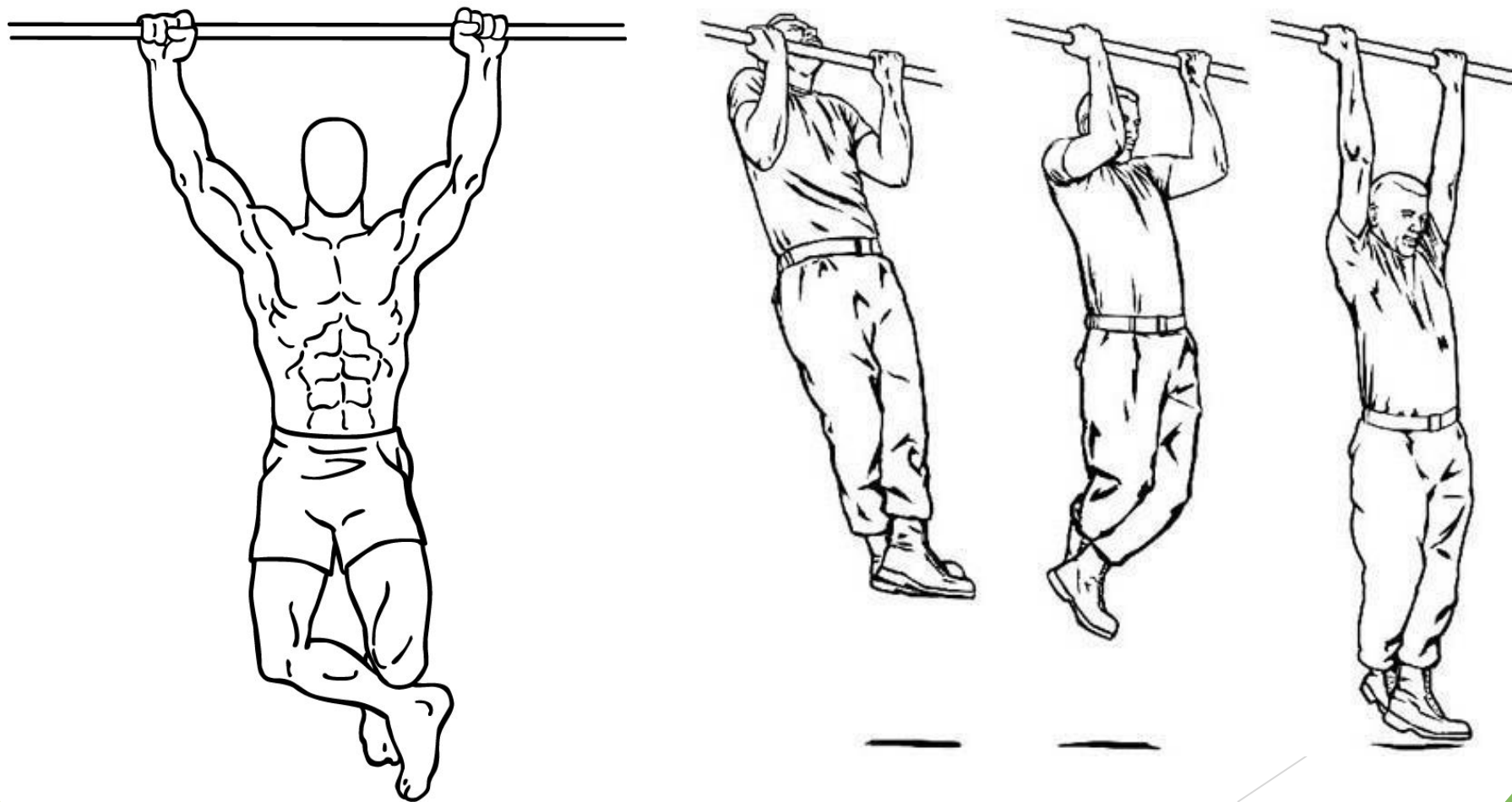
Техника подтягиваний на перекладине

- ▶ Исходное положение: повисните на перекладине, руки поставьте чуть шире плеч. Спина должна быть полностью прямая, подбородок немного приподнят. Начинайте выполнять подтягивание из виса на высокой перекладине. Делаем тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох. Движение должно осуществляться за счет движения лопаток.
- ▶ В верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника, а локти - практически прижиматься к корпусу. Плавно опуститесь вниз, делая вдох. В нижней точке полностью выпрямите руки и расслабьте мышцы спины.



Подводящие упражнения

- ▶ **Удержание на перекладине** : подпрыгните до верхнего положения упражнения и старайтесь остаться в нем как можно дольше.
- ▶ **Обратные подтягивания** : приняв верхнюю позицию, удерживайтесь там около секунды, а затем плавно опускайтесь вниз, в течение 5 секунд.



Выход силой

- ▶ **Выход силой** – это сложное физическое упражнение с собственным весом для укрепления мышц. Одно из основных упражнений воркаута, кроссфита и спортивной гимнастики. В этом упражнении задействованы различные мышцы, в основном это мышцы рук, груди и спины. В подтягивании используется бицепс и широчайшая мышца спины, для переноса кистей и отжимания на перекладине используется трицепсы и мышцы груди.

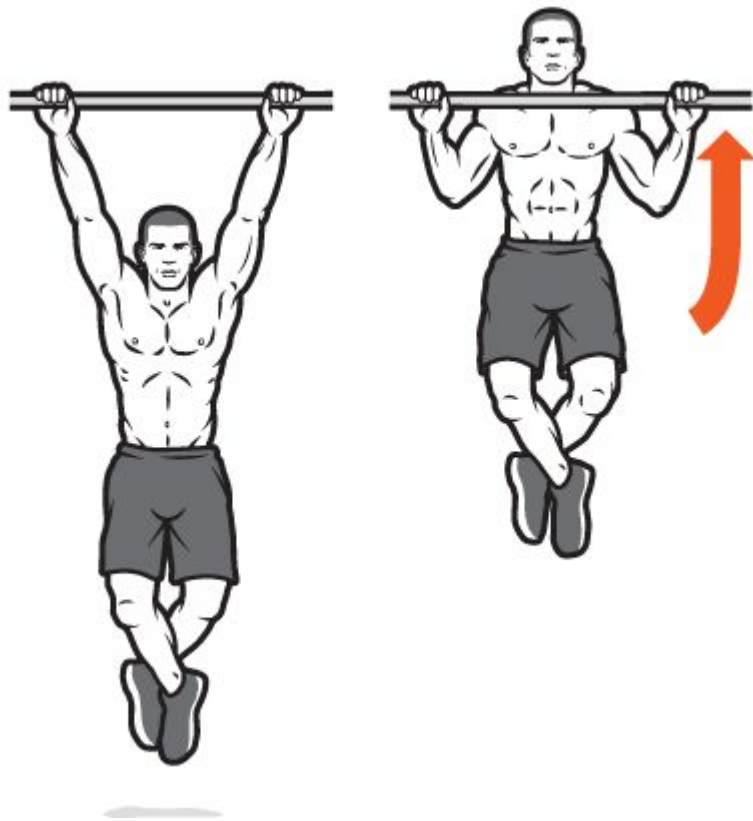
Выход силой можно разделить на три этапа:

- ▶ Подтягивание
- ▶ Поворачивание кистей рук вверх
- ▶ Отжимание в вверх



Подводящие упражнения

- ▶ Подтягивания с большим количеством повторений.
- ▶ Толчок или жим, который должен выполняться с положения над турником, и также выполняется с большим количеством повторений.
- ▶ Высокие подтягивания, при которых необходимо подтянуться как можно выше от турника, стремясь к нему поясом, оставляя туловище прямым.



Подъём с переворотом

- ▶ **Подъём с переворотом** – упражнение на перекладине. Подъём переворотом является распространённым физическим упражнением и является частью многих нормативов и экзаменов по физической культуре, например «ГТО», также является базовым элементом дворового вида гимнастики.

Техника выполнения:

- ▶ Исходное положение - вис на турнике прямым хватом с постановкой рук чуть шире плеч.
- ▶ Движение начинается с одновременного подтягивания и поднятия прямых ног выше перекладины.
- ▶ Ноги резко поднимаются вверх, создавая инерцию для дальнейшего движения.
- ▶ Тяга происходит к центру торса.
- ▶ Ноги забрасываются как можно выше. Переворот происходит в тот момент, когда масса ног перевешивает, и они начинают опускаться вниз, вытягивая корпус наверх.
- ▶ Во время вращения перекладина располагается на уровне пояса.
- ▶ В конечной точке движения, когда ноги уже опустились, спортсмен занимает исходное положение, а именно - вис на турнике.



Подводящие упражнения

- ▶ Вис на турнике.
- ▶ Классические подтягивания. Вместе с подтягиваниями следует делать раскачивания.

Эти два движения можно выполнять поочередно в одном подходе.

