

*Теоретические сведения, правила поведения и предупреждение травматизма. Подтягивание в висе, поднимание прямых ног к перекладине.*

# Теоретические сведения

**Гимнастика – это система специально подобранных физических методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учётом пола, возраста, уровня физической подготовленности.**



# Правила поведения и предупреждение травматизма

## *Требования безопасности во время занятий*

Учащийся должен:

- вытирать руки насухо, использовать магнезию;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

## *Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях*

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

# Подтягивание из виса на высокой перекладине

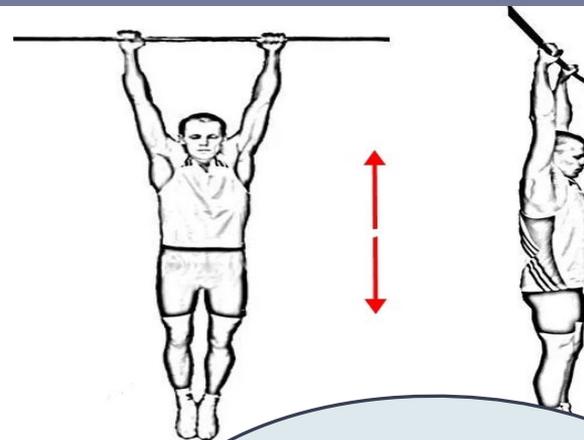
## Техника выполнения испытания:

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом преподавателя вслух.



[Видео](#)

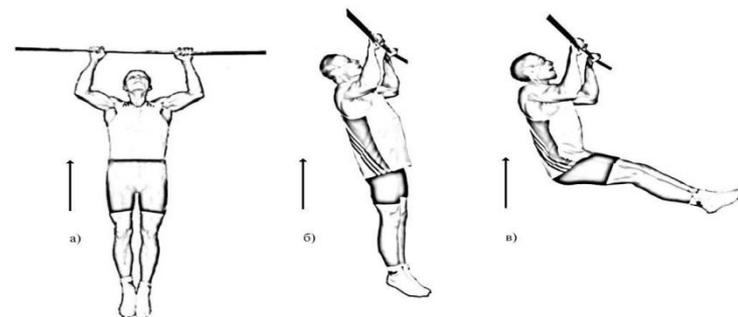


Рисунок 2.  
Фаза подъёма туловища.

а - вид спереди  
б - вид сбоку, ноги выпрямлены  
в - вид сбоку, ноги согнуты по отношению к туловищу

Ошибки, в результате которых результат не засчитывается:



- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

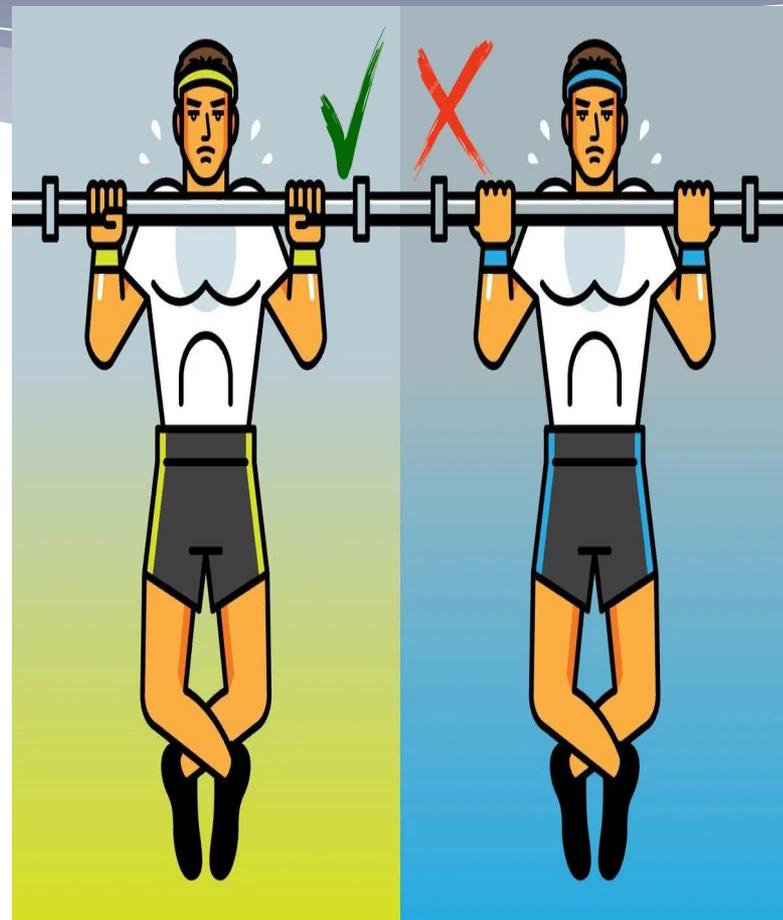
- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.



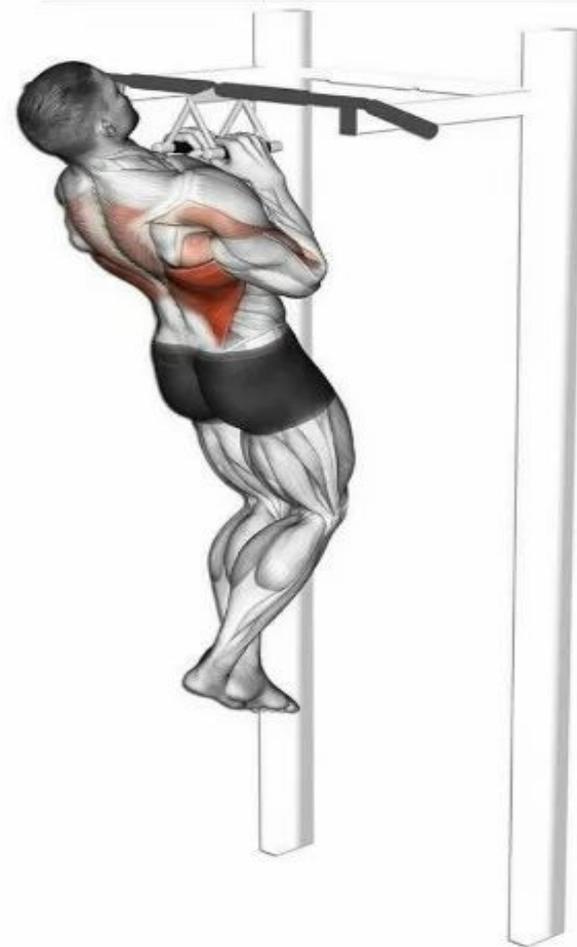
# Виды хватов



Обычный хват



Обратный хват



Параллельный хват

# Поднимание прямых ног к перекладине

Подъем ног в висе на перекладине – одно из самых эффективных упражнений на пресс, благодаря тому, что при его выполнении корпус находится в растянутой позиции, поэтому наши мышцы получают колоссальную нагрузку еще и в негативной фазе движения (при опускании ног).

Существует несколько разновидностей этого упражнения: подъем прямых ног в висе, подъем ног, согнутых в коленях, поочередный подъем ног, подъем носков к перекладине и «уголок» (статическое удержание прямого угла между ногами и корпусом).

Подъем ног на перекладине

