

# Актуальность

- На сегодняшний день гимнастика остаётся одним из самых эффективных средств физического воспитания. Гимнастические упражнения отличаются доступностью и разнообразием, являются хорошим средством для укрепления здоровья, оказывают положительное влияние на деятельность жизненно важных органов. Важнейшими элементами в гимнастике являются висы и упоры.

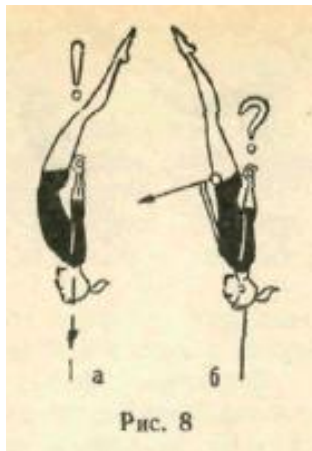


# Висы и их классификация

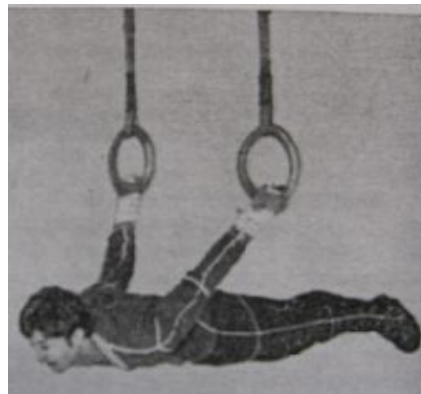
- **Вис** - гимнастический элемент. Положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит ниже точек хвата.
- На высокой перекладине это положение (вис) является исходным для всех без исключения упражнений. Особенно важно правильное выполнение вися для набора маха достаточной амплитуды и последующих размахиваний.
- Классификация:
  1. *Простые висы* – висы, при которых спортсмен держится за снаряд какой-либо одной частью тела, обычно руками.
  2. *Смешанные висы* – висы, при которых используется дополнительная опора другой частью тела.

# Простые висы

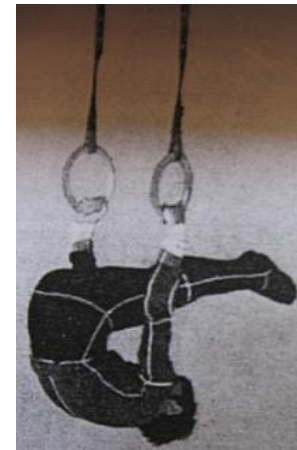
1. *Вис прогнувшись.* Вис, при котором выпрямленное или слегка прогнутое тело находится вниз головой (отведена назад) перед снарядом или позади него.
2. *Вис сзади.* Вис на отведенных назад руках.
3. *Вис согнувшись.* Вис, при котором тело согнуто в тазобедренных суставах так, что прямые ноги находятся над туловищем, перед снарядом или позади него.



1



2

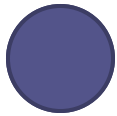


3



# Смешанные висы

1. *Вис присев.* Смешанный вис, при котором согнутые ноги ступнями касаются пола или опоры
2. *Вис стоя.* Смешанный вис, при котором тело выпрямлено и отклонено назад, а ноги касаются ступнями пола под местом хвата.
3. *Вис стоя сзади.* Смешанный вис на отведенных назад руках, при котором выпрямленное тело наклонено вперёд, а ноги касаются ступнями пола под местом хвата.
4. *Вис лежа.* Смешанный вис, при котором ноги касаются пола ступнями впереди или сзади места хвата.
5. *Вис на правой (левой).* Смешанный вис, при котором правая (левая) согнутая нога опирается подколенным сгибом о снаряд, а левая (правая) прямая, тело слегка прогнуто, голова отведена назад.



- 1) *Вис присев*
- 2) *Вис стоя*
- 3) *Вис стоя сзади*
- 4) *Вис лежа*
- 5) *Вис на правой (левой)*



1



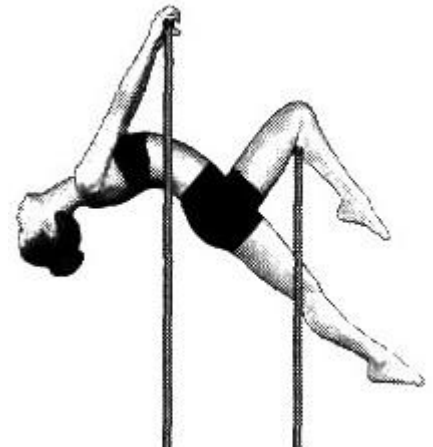
2



3



4



5



Вис на согнутых ногах и руках (рис. 151) выполняется на перекладине или брусках р/в. Из виса стоя толчком двух ног, сгибая их, сделать перемах двумя и принять вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя). Можно выполнить и другим способом: из виса стоя сзади с наклоном вперед толчком двумя, через вис согнувшись, вис на согнутых ногах и руках.



*Рис. 151*



# Упоры и их классификация

- **Упор** - гимнастический элемент. Положение, при котором плечи располагаются выше точек опоры.
- Классификация:
  1. *Простые упоры* - положения с опорой только руками.
  2. *Смешанные упоры* - положения с опорой не только руками, но и др. частью тела.

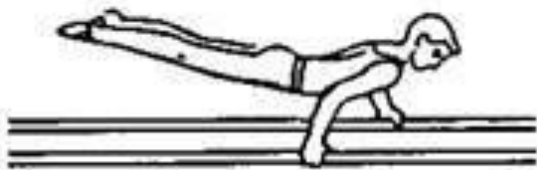


# Простые упоры

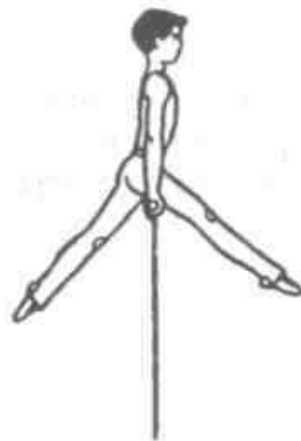
1. *Горизонтальный упор.* Упор, при котором прямое или слегка прогнутое тело находится в горизонтальном положении.
2. *Упор на предплечьях.* Положение с опорой на предплечья.
3. *Упор на руках.* Положение на брусьях с опорой на руки по всей их длине.
4. *Упор на руках согнувшись.* Упор на руках, в котором поднятые прямые ноги находятся над туловищем.
5. *Упор ноги врозь правой (левой).* Положение в упоре, когда правая (левая) нога находится перед снарядом, а левая (правая) - за ним.
6. *Упор углом.* Упор, при котором прямые ноги образуют с туловищем угол 90 градусов.



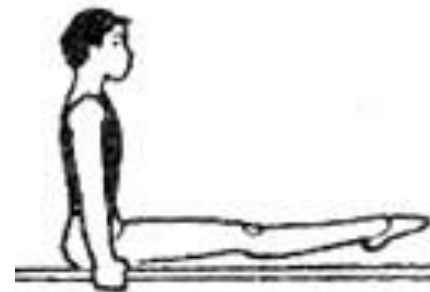
- 1) Горизонтальный упор
- 2) Упор на предплечьях
- 3) Упор на руках
- 4) Упор на руках согнувшись
- 5) Упор ноги врозь правой
- 6) Упор углом



1



5



6



2



3



4





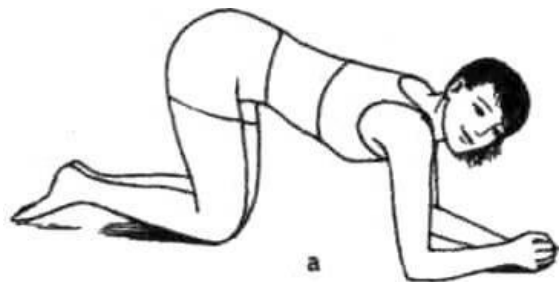
# Смешанные упоры

1. *Упор лёжа боком.* Смешанный упор. Положение с прямым телом боком к полу и опорой одной рукой и ногами.
2. *Упор на коленях.* Смешанный упор. Положение стоя на коленях с опорой руками.
3. *Упор сзади.*
  - 1). Смешанный упор. Положение сидя с опорой руками, отведенными назад, или лежа с прямым телом и опорой пятками.
  - 2). Положение в упоре, когда снаряд находится за телом.
4. *Упор спереди.*
  - 1). Смешанный упор. Положение прямого или слегка прогнутого тела с опорой о снаряд руками и передней поверхностью бедер или носками.
  - 2). Положение в упоре, когда снаряд находится перед телом.
5. *Упор стоя согнувшись.* Смешанный упор. Стоя наклон вперед с опорой руками.

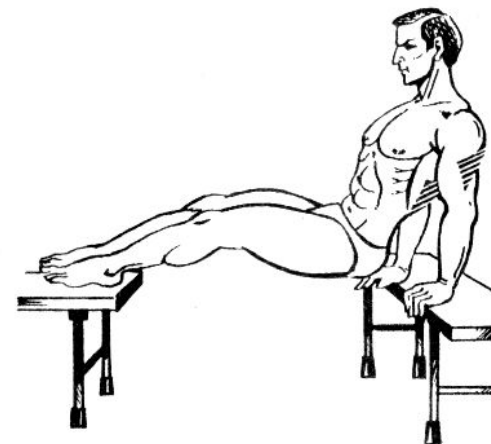
- 1) Упор лёжа боком
- 2) Упор на коленях
- 3) Упор сзади
- 4) Упор спереди
- 5) Упор стоя согнувшись



1



2



3



4



5



# Польза от висов и упоров

- Принятие различных положений в висах и упорах, уравнивание тела в определенных позах связаны с тоническими сокращениями всей мускулатуры. Выполнение упражнений в висах и упорах, оказывая общее укрепляющее воздействие на организм, способствует гармоническому развитию всех физических качеств, особенно статической силы, а перемещения тела из одного положения в другое требуют динамических мышечных усилий, что важно для развития скоростно-силовых качеств.
- Различные положения тела: наклонные, вертикальные (головой вниз) — положительно влияют на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на деятельность органов равновесия.
- По своей физиологической характеристике висы и упоры относятся к группе упражнений, для которых характерным элементом является силовое напряжение. Висы и упоры имеют большое прикладное значение и используются в лечебной физической культуре, как средство профилактики, коррекции.